NEW YORK TIMES BESTSELLER

**ШЕСТЬ
НЕДЕЛЬ**
ДО ОМГ*

«Вы забудете о других диетах!»
Metro

СТАНЬ
СТРОЙНЕЕ
ВСЕХ
ПОДРУГ
ВЕНИС А. ФУЛТОН

* Для всех девушек, которые мечтают похудеть:
ОМГ — О, Боже мой!

Венис А. Фултон
Шесть недель до OMG.
Стань стройнее всех подруг

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6278004
Шесть недель до OMG. Стань стройнее всех подруг / Пер. с англ. Т.М. Шуликовой.:
Центрполиграф; Москва; 2013
ISBN 978-5-227-04610-9

Аннотация

Венис Фултон написал свою веселую, увлекательную книгу для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему: стать стройной, красивой, уверенной в себе и счастливой. Живо и просто автор объясняет, как устроено человеческое тело и как оно «работает», а главное, как сделать, чтобы все его части действовали слаженно. Фултон расскажет, что надо делать, чтобы за шесть недель избавиться от лишнего веса, подтянуть мышцы, сделать живот плоским, а бедра стройными, как улучшить состояние кожи, волос и ногтей. Выполняя его простые и ясные рекомендации, очень скоро, взглянув в зеркало, вы воскликнете: «У меня получилось!»

Содержание

И «оскар» достается... тебе!	5
Хватит болтать ерунду	6
Ближе к телу	8
Дай пять	9
Как, как, как	11
Большие планы	18
Знай меру	25
Завтрак – съесть или отдать врагу?	27
Немного тела в холодной воде	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Венис А. Фултон

VENICE A. FULTON

SIX WEEKS
TO OMG

GET
SKINNER
THAN ALL
YOUR FRIENDS

Copyright

© Venice A. Fulton, 2012

© Перевод, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2013

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2013

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2013

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДИЕТЫ, ПОСОВЕТУЙСЯ С ВРА-
ЧОМ

И «оскар» достается... тебе!

*Белле, которая воплощает все прекрасное в жизни, и сразу.
Только благодаря тебе я чувствую, что нет ничего невозможного.
Я тебя очень люблю.*

*Людам рот не заткнешь, так дадим им пищу для разговоров.
Леди Гага*

Листай страницы – так тоже сжигается жир.

Обычно в этой части книги, дорогой читатель, располагается раздел «Благодарности». Однако стоит ли напрягаться, писать его? Уж очень это занудно, к тому же все равно его никто не читает! Но на этот раз, надеюсь, ты сделаешь исключение, потому что я хочу поблагодарить *тебя*.

Без тебя не было бы этой книги. Я будто произношу речь на вручении «Оскара»! Тем не менее факт остается фактом, без тех, кто стремится к лучшему, на нашей планете никогда ничего не менялось бы. Человечество до сих пор существует лишь благодаря тому, что кто-то постоянно стремится улучшить его жизнь.

И возможно, самый подходящий объект для улучшения – мы сами. Нужна большая смелость, чтобы признать: не все идеально, – и еще большая сила воли, чтобы это как-то изменить. Большинство много говорит и мало делает. А ты уже и смелее, и умнее их.

Иногда встречаются такие противные типы, которые, почувствовав твое стремление к лучшему, пользуются этим. Я видел их слишком часто и, подобно тебе, тоже решил изменить что-то к лучшему. Собственно поэтому я и написал эту книгу. И вот тебе мое первое OMG¹.

Венис А. Фултон

*Лондон, Англия
1 января 2012 года*

¹ OMG – популярное интернет-междометие, сокращение от «Oh my god!» (англ. «Боже мой!»).

Хватит болтать ерунду

Врачи не рекомендуют тебе читать эту книгу. Не исключено, твои родные разделяют это мнение. Да еще твои друзья полагают, что тебе не следует этого читать. А ты все равно читаешь? Молодец! Это же *твоя* жизнь. Только ты знаешь, каково тебе. Ты просыпаешься со *своими* мыслями. С ними же и засыпаешь. «Должна – не должна» – бесполезные слова. Даже просто читая или слыша их, ты чувствуешь, как на тебя давят. К черту всех!

Молчание – золото

Единственный способ по-настоящему заставить кого-то замолчать – показать серьезность твоих намерений. У тебя получится, если ты проживешь по этой книге шесть недель. И если изменишься настолько, насколько можешь измениться, – а я знаю, что ты можешь, – они раскроют рот и встретят твою обновленную внешность, восклицая: «О-М-Г!»

Когда специалисты в этой области узнали, что я собираюсь писать книгу, многие заволновались. Почему? Все просто, они знали, что я не собираюсь никому морочить голову, чувствовали, скорее всего, ты не поведешься на их очередную диету, «секрет» упражнений или таблетки для похудения.

Видишь ли, когда тебе *велят* делать то-то и то-то, ты можешь продержаться некоторое время и даже добиться кратковременного успеха. Но в том-то и кроется проблема. Ведь указания и рекомендации рано или поздно закончатся, а ты повернешь вспять и постепенно вернешься к привычной жизни. Я уверен, когда человек *отдает отчет своим действиям*, он уже так просто не сорвется. Так и ты, разобравшись во всем по-настоящему, вообще не будешь прикладывать никаких усилий, чтобы не сорваться. Ты просто перестанешь думать о старых привычках и прошлых заблуждениях. Гарантия стойкого результата!

Зачем тебе это читать?

Многие начнут тебя *уговаривать*, дескать, не нужна тебе никакая помощь. Возможно, скажут: «Тебе и так нормально», «На диете сидеть вредно», повторяя классическое «Хорошего человека должно быть много». Я так скажу, **ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ!** Или они правы в остальном? Вовсе нет. Только ты сама, и никто другой, можешь решить, *нормально* тебе так или нет. Даже если у человека серьезные проблемы с питанием, он сможет изменить свой образ жизни, только если *сам* посмотрит на себя по-иному. Постарайся как можно скорее развить в себе умение объективно оценивать саму себя.

Вредна ли эта книга для здоровья? Нет! Я прямо-таки слышу, как где-то забрюзжали врачи! А как же, если ты еще молода, то, по их мнению, мать-природа сама обо всем позаботится, а ты и вмешиваться не моги. Если «мама знает лучше», то маму-природу вполне можно оставить в покое, и все наладится само собой. Ага, как бы не так! Позволив себе делать то, что нам кажется естественным, мы будем заказывать пиццу по ночам, не вставая с дивана, благо мир полон современных удобств. Мать-природа покинула большие города уж лет тридцать тому, и назад ее не жди!

Согласно данным исследований, большинство болезней зрелого возраста закладываются еще в юности и связаны с лишним весом. Врачи отлично осведомлены об этом, равно как и о том, что, если ты с юности останешься худой, вряд ли к среднему возрасту располнеешь. Несмотря на столь очевидный факт, медицинское сообщество ужасно осмотрительно, придерживаясь убеждения «лучше перестраховаться». Между прочим, перестраховываться

опасно! Гораздо осмотрительнее, если ты по-настоящему интересуешься собой, для начала разобраться, какие методы работают в наше время.

Вдобавок эта книга улучшит твоё душевное состояние, ибо поможет хорошо выглядеть и осознать, что все в твоих руках. Ключевой момент – уверенность в себе, а в наше время обрести её труднее, чем за всю историю человечества. Ты заслуживаешь того, чтобы быть уверенной в себе.

Интересно, что говорят по этому поводу СМИ? О, от этих добра не жди! Они заполняют свои страницы и экраны красивыми людьми, которые и зимой, и летом выглядят прекрасно. Неудивительно, ведь красивые люди помогают продавать огромное количество журналов, телепрограмм и фильмов. Зато удивление вызывают те же самые программы и журналы, критикующие тебя в твоём стремлении приблизиться к массмедиа-эталону. Ну и у кого в голове каша после этого? Пресса занимается продажей товаров, поэтому выкинь из головы её заявления, противоречащие сами себе, и новости-страшилки!

Правда, существует одна проблема. Подруги. Возможно, ты втайне соревнуешься с какой-нибудь подружкой? А вдруг она и сама втайне соревнуется с тобой! Я только хочу, чтобы ты поняла кое-что насчет своих друзей и подруг. Это касается и коллег. Они боятся. Не завидуют, а *боятся*. Ведь ты при помощи этой книги можешь взлететь на вершину счастья, а им не хочется плестись где-то в хвосте. Конечно, им никто не мешает сделать то же самое, но мы, люди, почему-то думаем, что успеха добиваются исключительно в одиночку! Поэтому не жди, что они станут тебе помогать. Будь готова к тому, что некоторые, может быть, примутся тебя отговаривать. Нет, я не призываю полностью игнорировать подруг. Они нужны. Перед кем же еще покрасоваться!

Никто не позаботится о тебе сильнее, чем ты сама. Никто не живет в твоей голове и теле, кроме тебя самой. Отражение в зеркале – это ты. Абсолютно все зависит от тебя. И когда все вокруг начнут восклицать «OMG!», только ты сможешь сказать: *«У меня все получилось!»*

Ближе к телу

Чтобы разобраться в этой книге, иначе говоря, в самой себе, лучше выкроить время и читать ее, полностью сосредоточившись, погрузившись. Твои шансы на успех увеличатся, если ты как следует уяснишь, *как* все работает, не будешь механически следовать моим рекомендациям. Потрать на чтение несколько дней. Если не зацепит, пересядь на другой стул, кровать, кресло и прочти еще раз! Я хочу, чтобы ты стала специалистом. Специалисты не просто считывают выводы или слушают тех, кто «сидел на этой диете». Они *разбираются* в вопросе.

Все методы описаны так, чтобы ты смогла опробовать их самостоятельно и увидеть их в действии (понять, сумеешь ли ими овладеть!). Кроме того, если ты будешь осваивать и применять все методы одновременно, дело пойдет гораздо быстрее. А все потому, что твой организм, хотя и кажется единым целым, состоит из невероятного количества разных частей. Каталогом деталей одного человеческого органа можно было бы заполнить целую библиотеку! И когда все части действуют слаженно, мы летаем как на крыльях.

В конце каждой главы я повторю 6 ключевых фактов, чтобы помочь тебе уяснить самую суть вышесказанного (к этому один простой совет, которым можно сразу же воспользоваться). Тебе может показаться, что я повторяюсь, сразу оговорюсь – так задумано! Не полагайся только на эти выводы! Немаловажно: я исхожу из того, что ты изначально ничем не болеешь и не принимаешь лекарств. Лишний вес вреден для здоровья, но для некоторых изменение привычного образа жизни может быть вредно. Будь умницей. **Если ты беспокоишься, попроси своего врача прочитать эту книгу.**

Единственное пожелание, пусть он не делает поспешных выводов, пролистав лишь несколько страниц или, хуже того, выслушав *твой* пересказ. Многие врачи на самом деле могут кое-что почерпнуть из моей книги. Думаешь, шучу? Нет. Во время учебы студенты-медики очень мало времени уделяют диетам и здоровью. Как правило, менее одного дня из пяти лет учебы. Студентов учат *диагностировать и лечить болезни*, а не *улучшать здоровье*. И впоследствии они совершенно ничего не знают о том, как тебе добиться того, чтобы все вокруг сказали: «OMG!»

Эта книга написана простым языком и с таким расстоянием между абзацами, которое выводит из себя верстальщиков, составляющих правила форматирования. Мне по барабану правила. Но мне не по барабану, *разберешься* ли ты, что к чему, поэтому ты сейчас и видишь то, что видишь. Красивенькие графики и картинки – для комиксов. Тебе нужна правда. Прежде чем продолжать, у меня к тебе одна просьба. **Отнесись к прочитанному без предубеждения.** Считало же когда-то большинство, что Земля плоская и, если зайти слишком далеко, можно *свалиться* с края. Будь смелым капитаном. Пора поднимать паруса.

В СУХОМ ОСТАТКЕ...

OMG 6 Читай книгу при первой же возможности сосредоточиться

OMG 5 Продолжай читать ее, пока у тебя в голове все не сложится

OMG 4 Ключ к успеху – понять, как все работает

OMG 3 Если ты чего-то не понимаешь, читай, пока не поймешь

OMG 2 Если ты посещаешь врача, посоветуйся с ним по поводу этой

диеты

OMG 1 Отнесись к прочитанному без предубеждения

OMG! Не полагайся только на выводы!

Дай пять

Если ты действительно хочешь знать, как произвести фурор без лишних проволок, необходимо сосредоточиться на нескольких ключевых моментах. У каждого свое представление о красоте, однако, как подсказывает опыт, для большинства важны **5 основных направлений**. Они и являются нашими главными целями:

1. Спустить жир

Ну, это очевидно. Хотя сказать об этом все равно нужно, поскольку лишний жир расстраивает людей больше всего остального, когда речь заходит о внешности. Во все времена растолстеть было легко, а вот спрятать лишний вес, учитывая современные модные тенденции и образ жизни, совсем непросто. Большая часть этой книги посвящена тому, как избавиться от нежелательного жира. С научной точки зрения очень логично. Когда ты разберешься с тем, от чего полнеешь, все проблемные зоны твоего тела неуклонно начнут меняться к лучшему.

2. Подтянуть мышцы

Когда ты худеешь, прослойка жира между кожей и мышцами становится тоньше, и в какой-то степени ты кажешься более подтянутой. Не обольщайся, это всего лишь *кажется*. Чтобы стать по-настоящему подтянутой, то есть когда подтянуты все мышцы, нужно потрудиться. В противном случае, когда кто-нибудь подберется к тебе поближе и проверит твой успех на ощупь, ты будешь похожа на квашню! Некоторые люди от природы более подтянутые, чем другие, но даже им не помешает несколько советов.

Если ты получишь тело упругое на ощупь, это придаст тебе внутреннюю уверенность, причем тебя отделяют от него всего лишь пара упражнений. Почему? Все просто, ощущение собственных подтянутых мышц будет напоминать тебе о том, что теперь у тебя тело, полное возможностей. Это твой внутренний тренер! Кроме того, приемы для подтягивания мышц улучшат общее состояние здоровья. Кто угодно может стать подтянутым. Мы все можем «быть такими». И ты станешь такой. Твое тело не только «покажется» тренированным, оно *будет* таким на самом деле.

3. Сбавить в бедрах

Юбки, обтягивающие джинсы, сексуальные шортики, летние платья – такое ощущение, что для индустрии моды нет ничего важнее, чем выставить твои ноги на всеобщее обозрение! Когда все вокруг, включая СМИ, так внимательны к женским бедрам, неудивительно, что проблема улучшения их формы стоит у тебя в списке первостепенных задач. Безусловно, ты хочешь, чтобы они стали более стройными, крепкими, гладкими, без всякого намека на целлюлит. Ах да, еще неплохо было бы иметь бедра чуть-чуть длиннее! Я помогу решить практически все эти проблемы (да, и даже последнюю, потому что стройные ноги всегда выглядят длиннее).

Обычно, когда специалисты в области здорового образа жизни говорят о каком-то «секрете стройных ног», я могу предположить, что речь идет о полуторакилометровой пробежке. Но мы располагаем редко используемым, при этом настолько эффективным средством, что

оно на самом деле *заслуживает* называться секретом. Твои бедра и глаза придут от него в восторг.

4. Сделать плоским живот

Раньше не имело особого значения, рыхлый или подтянутый у тебя живот. А потом случился пирсинг, короткие топы и современные ткани, такие тонкие, что под ними ничего не скроешь! В наше время, если хочешь быть довольной собой, невозможно игнорировать живот. Середина тела – место, где мы держим свои чувства, она никуда не исчезает, когда мы стоим или ложимся, она даже говорит «привет!», когда мы садимся! Ты можешь спрятать животик от других, но у него есть противная привычка везде ходить с тобой.

Ученые обнаружили, что плоский живот не просто смотрится привлекательнее, но еще и доказывает, что многое в жизни ты делаешь правильно. Даже если ты научилась прятать большой живот под одеждой, все равно не можешь скрыть его воздействие на свое здоровье.

5. Улучшить состояние кожи, волос и ногтей

Когда я начинал писать книгу, я думал об этой проблеме в последнюю очередь, но совершенно ясно понял, что OMG не получится, если твоя кожа и волосы будут выглядеть ужасно. Многие книги о диетах и здоровом образе жизни не обращают внимания на волосы и кожу. А ты? Зачастую диета направлена на некоторые зоны, а между тем напрочь забытые волосы и ногти постепенно портятся. Многие считают, что это цена, которую приходится платить. Чепуха! Наша кожа – наш самый большой орган, и если он страдает, значит, что-то идет не так.

Волосы, как и кожа, показатель здоровья организма. Дорогие кремы и прочая косметика для волос – все это здорово, но они не могут решить глубинных проблем. Все, что ты услышишь от меня, положительно скажется на твоей красоте в целом.

Ты можешь это сделать. Все пять пунктов. И потом будешь чувствовать себя прекрасно, я уверен. Более того, ты вновь станешь хозяйкой своего тела.

Опять? Да, опять. Если ты читаешь эту книгу, наверняка в глубине души чувствуешь, что-то вышло из-под контроля. Когда люди слишком долго ощущают себя беспомощно, в конце концов иногда говорят себе: «Какой в этом смысл?» А это уже по-настоящему опасно.

Я не могу обозначить твою конечную цель. У всех по-своему. Но я определенно знаю, когда ты начнешь управлять собственным телом и здоровьем, твой разум получит свободу и возможность добиться блестящего успеха во всем, что ты задумаешь. Главное, переверни страницу!

В СУХОМ ОСТАТКЕ...

OMG 6 Ты спустишь жир

OMG 5 Ты подтянешь мышцы всего тела

OMG 4 Ты похудеешь в бедрах

OMG 3 У тебя будет плоский живот

OMG 2 У тебя будут прекрасные волосы,
кожа и ногти

OMG 1 Ты понравишься самой себе

OMG! Ты снова начнешь управлять собственным телом, если прочтешь следующую страницу!

Как, как, как

«Как по-твоему, я толстая?»

«Как много я могу сбросить?»

«Как быстро я смогу похудеть?»

Как по-твоему, я толстая?

Возможно, ты не единожды в своей реальной жизни задавала вопрос: «Как ты думаешь, я толстая?» Иногда тебе отвечали, некоторые даже говорили правду. Но в большинстве случаев – нет. К концу этой главы ты будешь гораздо лучше разбираться в этом вопросе. Многим он важен, поскольку ведет к следующему: «Как много я могу сбросить?» Как правило, ты хочешь услышать *точный* ответ. Может быть, кто-то уже тебе ответил. У меня для тебя новость. Не надо никого слушать!

У всех свое мнение. Подруги дают советы с круглыми числами: «Тебе нужно похудеть на 5, 10, 15 килограммов!» Врач использует таблицы, формулы или научные слова. А родители могут просто сказать «Много!».

Родные и друзья

Конечно, у тех, с кем ты часто встречаешься, существуют сложившиеся убеждения по поводу твоей внешности. Даже если они – близкие люди, это не делает их экспертами автоматически. Более того, *уменьшает* вероятность того, что они дадут тебе объективную оценку. Возможно, родители негативно (или позитивно) сравнивают тебя с сестрой, братом, еще какими-нибудь родственниками или даже с самими собой. Это неправильно. Даже в одной семье люди отличаются привычками и генетикой, потому думать так значит слишком упрощать.

По той же причине точка зрения близких подруг не совсем полезна. К тому же всегда есть опасность того, что они побоятся дать тебе честный ответ и потом наблюдать за тем, как ты добиваешься успеха, а они плетутся позади.

Врачи

Врачей все считают специалистами по здоровью и доверяют им. Как я уже сказал, на самом деле они специалисты по болезням. Врачи учатся пять с лишним лет, но диетам уделяют один только день. Будем надеяться, *они сами* не пропустили этот день по болезни! Если ты обратишься за помощью к врачу, в его распоряжении будет ограниченный набор из нескольких стандартных методик. Первым делом тебя поставят на весы. Ниже я еще буду говорить о взвешивании, но пока весы для нас не важны. Важно то, как их использует врач.

Посмотрев на твой вес, он, скорее всего, во-первых, сверится с таблицей. Во-вторых, если настроен особенно научно, выложит свое секретное оружие – калькулятор!

Таблицы роста и веса

Если врач таки покажет тебе подобную таблицу, имей в виду, он из *прошлого века*. Таблицы роста и веса придумали в 1950-х годах, чтобы крупным страховым компаниям было легче решить, существует ли риск здоровью их клиентам (чтобы брать больше денег за меди-

цинскую страховку). В 1983 году таблицы обновили, с тех пор они превратились в разноцветные веселые картинки.

Несмотря на все усовершенствования, сама идея в их основе неверна. Длина твоих костей (рост) и сила твоего воздействия на *Землю* (вес) ничего не объясняют.

Даже люди с одинаковым ростом или весом (или и тем и другим) могут отличаться в других отношениях. У некоторых больше накачаны мышцы, у других короче ноги или длиннее ключицы, и эти факторы не учитываются в таблицах. Они не видят реальности. Точка, где в таблице пересекаются рост и вес, – всего лишь сравнение данных совершенно посторонних людей. Иначе говоря, усредненные, более всего распространенные данные. В отношении здоровья *распространенное* не означает *идеальное*.

В наше время таблицы делят всех на аккуратные группы. Дефицит веса, норма, избыточный вес, ожирение и страшное на слух *морбидное ожирение*. Но это просто слова! Они упрощают другим задачу найти тебе определение. Таблицы веса и роста когда-то можно было найти только в офисах страховых компаний. Постепенно они просочились в кабинеты врачей, потом в спортивные залы, теперь же они повсюду. Если увидишь одну из них, не трать на нее времени. Ты и сама с усами!

Индекс массы тела

Поразительная штука, можно взять три обычных слова, склеить их, и получится ужасно научное выражение! Индекс массы тела – кратко ИМТ. Именно для вычисления ИМТ твой врач достает калькулятор, используется математическая формула, в которой масса сопоставляется с ростом. Возьми рост в сантиметрах, возведи в квадрат. Потом возьми вес в килограммах, раздели на результат. Ты запуталась, тебе скучно? Мне – да!

Помимо таблицы веса и роста, есть таблицы, по которым можно вычислить свой ИМТ, в них тоже нет никаких полезных цифр. ИМТ тоже любит делить людей на аккуратные категории. К классическим определениям, вроде дефицита массы тела, нормы, избыточной масса тела, добавлены ордена: ожирение I степени, ожирение II степени и ожирение III степени. Теперь понятно, почему ими никто не обзывается в школе!

Я предлагаю тебе навсегда забыть про эти категории. Любопытно, мы уже *забывали* про них на много лет, а именно на полтора с лишним века. На самом деле ИМТ изобрел бельгийский математик в 30-х годах XIX века. Вот он повеселился! Когда мы поставили под сомнение точность этих категорий, ИМТ пережил второе рождение. На первый взгляд он кажется сложным, но ничем не отличается от вышеприведенных. И так же проник во все уголки нашей с вами современности.

Формула работает только для очень тощих или очень толстых, но в этих случаях все и так уже вполне очевидно! Как ни досадно, в «норме», самой многочисленной категории ИМТ, нет никакой точности. Кто бы мог подумать! Причина погрешности – наш старый друг, *средний человек*. ИМТ составлялся на основании данных множества людей. Сейчас тебе уже понятно, что если *средний человек* не идеален и если измерить уйму *средних людей*, в итоге ничего путного не выйдет! Мы скажем три других слова и попросаемся навек: покойся с миром, ИМТ. Он слишком уж механичен и недостаточно персонализирован, чтобы из него можно было вынести что-нибудь путное. В общем, мы выбросили все таблицы и статистику, а теперь ты сидишь и думаешь: «Ну, скажи мне, насколько я толстая?»

Процент жировой массы

Я обещаю, это последняя методика, которую мы проигнорируем! Стремясь углубить знания о человеческом организме, наука пришла к наивысшему своему достижению, про-

центу жировой массы тела. Иногда это называется жировым составом тела. Из всех рассмотренных методов измерения процент жировой массы получает приз за то, что хотя бы пытался. Может, даже четверку с плюсом. Знать, на сколько процентов твое тело состоит из жира, на сколько из всего остального, кажется, довольно логичный вариант для того, чтобы начать.

Чтобы вычислить этот процент, можно ущипнуть себя (здоровенными пластиковыми щипцами), с головой залезть в воду, проанализировать дыхание, пропустить через себя ток или даже просканироваться на громадном рентгеновском аппарате. Точность этих методов отличается. Все они выдадут количество жира.

Оставшийся процент – жидкости, мышцы, органы и кости вместе взятые.

Предположим, ты правильно измерила свой процент жировой массы. Получила результат, и что дальше? Новая таблица, график или мнение! Да, они всегда найдут способ до тебя добраться! И все они тоже составляются на основе анализа данных большого количества людей. В зависимости от того, куда ты помотришь, увидишь разные значения процента жировой массы. И тут возникает большая проблема. Эти показатели не имеют значения!

Научные исследования могут многое рассказать тебе о проценте жира в теле. У олимпийских спортсменов-мужчин процент жира меньше 10, у женщин с процентом жира меньше 15 прекращаются месячные, а если ты дойдешь до 3 процентов и ниже, то, пожалуй, уже никогда не поднимешься с кровати. Как ни странно, даже этот показатель грешит недостатками. Допустим, у нас есть два человека с процентом жира 20, они даже одинакового роста. При этом у одного может оказаться большой живот или бедра, а у другого – пропорциональное тело.

Все зависит от различного расположения мышечных и жировых клеток, длины костей и содержания воды.

Знать процент жира в организме – это все равно что иметь на руках список продуктов для приготовления торта. Непонятно, какой получится торт.

У процента жира проблема аналогичная другим методикам, о которых мы говорили выше.

Они редко бывают точными, только сравнивают тебя с другими людьми и в итоге выдают цифры, которые пугают тебя или вселяют ложные надежды.

С чисто визуальной точки зрения в них нет никакого смысла. Вспомни, когда в последний раз ты шла по улице и при виде кого-то, кто произвел на тебя хорошее или плохое впечатление, думала: «Ух ты, у нее, наверное, ИМТ 19» или «Ожирение третьей степени»? В общем, я думаю, теперь ты понимаешь, что современные измерительные методики в лучшем случае – развлечение, но они отвлекают нас от того, к чему мы сходимся: какими мы видим себя, какими мы видим других, как мы сравниваем увиденное.

Если это прочитали какие-нибудь ученые, они уже рвут на себе волосы от бешенства. Они хотят продолжать жить в мире точных данных, исследований и теорий. А большинство людей на самом деле живут совсем в другом мире. Потому я выдвигаю последнюю теорию – **больше никаких теорий!** Что же остается? О, важнейший вопрос: «Как по-твоему, я толстая?» Ты еще не догадалась? Я же только что тебе прозрачно намекнул. В ответе столько же букв, сколько и в слове «жирный». Нет? Дело в том, какой ты себя *видишь*.

Не рви книгу и не кидайся телефонами! Я просто рекомендую тебе полагаться на самый мощный персонализированный и естественный из всех существующих способ. На собственную голову. Наверное, сейчас ты ей качаешь! Цель этой главы в том, чтобы до тебя дошло, как важно **доверять себе и сравнивать себя с самой собой**. Правда, я не смогу запретить тебе сравнивать себя с подругами. К тому же прочитай еще раз подзаголовок книги!

Очень важно, чтобы ты начала доверять тому, что является физическим, то есть реальным. Так ты останешься честна с самой собой. Как только осознаешь это и перестанешь

полагаться на других, точно поймешь, стоит ли тебе и дальше жить по-прежнему или поднапрячься.

Некоторые, возможно, привыкли полагаться на чужое мнение, слушать друзей, родных или даже незнакомых людей в Интернете на предмет того, что те думают об их теле. Настоящим документом я официально разрешаю тебе прекратить! Прямо сейчас! Я сказал: **СЕЙЧАС!**

Кстати, я не вовсе не предлагаю тебе перестать взвешиваться. Если весы правильно использовать, они будут надежным инструментом измерения и мотивации.

Зеркало

Посмотреть на себя в зеркало – это, пожалуй, способ, самый близкий к честному мнению со стороны! Если ты пользуешься им, убедись, что оно показывает правильно (не делает тебя тоньше или толще, чем на самом деле). И разумеется, всегда смотришь в одно и то же зеркало. Если ты действительно хочешь составить верное представление о своем теле, не смотри на себя просто спереди или сбоку.

Возьми еще одно зеркало, чтобы увидеть себя сзади. Это не означает, что ты помещалась на себе. Просто игнорировать половину изображения неправильно!

Если у тебя нет второго зеркала, зайди в примерочную кабинку в магазине одежды. Там, как правило, ужасное освещение, но оно позволит подробно рассмотреть, как в целом выглядит твое тело. Продолжай ходить в один и тот же магазин. Нет, покупать что-нибудь совсем не обязательно!

Одежда

С ней не так просто, как кажется. Наверное, нет ничего лучшего, чем наконец-то влезть в свои любимые джинсы, особенно если ты уже давно в них не влезала. Если ты будешь использовать для сравнения одни и те же джинсы, это отличный инструмент. К сожалению, коварные цифры пролезли и сюда: размер одежды. Они могут совершенно сбить с толку. Ведь модельеры понимают, что все мы хотим влезть в самый маленький размер.

Из-за этого некоторые выпускают одежду большего размера, но под тем же номером. Представь, что ты стоишь перед двумя одинаковыми джинсами разных марок. Одни 44-го размера, другие 46-го. Разве тебе не захочется купить этот замечательный 44-й размер? Дело еще больше осложнится, если ты возьмешь предмет одежды, у которого *меняется* размер.

Например, натуральные ткани, такие как хлопок, могут сильно садиться, особенно при искусственной сушке. А некоторые ткани ужасно растягиваются!

Поэтому, если хочешь использовать одежду в качестве эталона, выбери несколько вещей и пользуйся ими постоянно. И не паникуй, если легко влезешь в джинсы в одном магазине, а в другом еле-еле втиснешься в тот же размер. Никто не может располнеть так быстро! Это всего лишь цифры.

Фотографии

Цифровые фотографии с телефона или фотоаппарата помогают следить за прогрессом. Тебе даже не нужна чужая помощь. Просто найди подходящее место, чтобы поставить туда фотоаппарат или тренажник. Еще хорошо фотографироваться перед зеркалом в полный рост. Если хочешь пользоваться этим способом, будь последовательной. Иными словами, фотографируйся в одном и том же ракурсе, при одном и том же освещении и (это важно) одной

и той же фотокамерой. Если ты фотографируешься в купальнике или шортах, надевай их каждый раз.

Итак, ты будешь опираться на себя, зеркало, одежду и, может быть, сделаешь несколько фотографий. Как я говорил выше, весы тоже пригодятся. Им посвящена отдельная глава. Но я слышу, как ты уже выкрикиваешь следующий вопрос!

Как много я могу сбросить?

Для некоторых это, возможно, второй по важности вопрос, требующий ответа. Это, между прочим, *легче всего*. Только вот принять правду тебе *сложнее всего* остального во всей книге. Ты готова? Вздохни глубже. **Нет никаких пределов количеству килограммов, которые ты можешь сбросить. Если ты очень толстая, можешь потерять больше килограммов, чем весят те, кто худее. Но любая, повторяю, лю-ба-я, может стать худой.** Да, очень худой.

Пожалуй, ученые и психологи сочтут мое заявление безответственным. А мне все равно. Я всего лишь хочу тебя вдохновить. Ты разозлилась? Понимаю. Мы все слышали подобные рассуждения и верили, когда кто-то говорил, что быть худышкой – не для всех.

«Пойми, у тебя от природы другое телосложение».

«Наверное, у меня просто очень быстрый обмен веществ».

«Против наследственности не попрешь».

«Да брось, посмотри на свои щиколотки».

Если ты будешь слышать какое-то утверждение долгое время, ты в него поверишь, примешь как факт и начнешь строить жизнь в соответствии с ним. Как это неправильно, что столько людей поступает подобным образом и отказывается от мечты похудеть. Пора отформатировать диск! **Быть худым может каждый.**

Это полезно для здоровья, возможно и, что еще важнее, именно таким хочет быть само человеческое тело. Пока ученые и диетологи изучали *разницу* между людьми, они забыли потратить время на изучение *сходства*. А как оказывается, сходство довольно большое.

У нас уже достаточно знаний, которые, если их правильно истолковать и применить, могут сделать и/или сохранить нас худыми и здоровыми. Они работают у 99 процентов людей. И даже оставшийся 1 процент сможет добиться таких улучшений, какие ему и не снились. Ты вдруг подумала, как такое может быть правдой, ведь людям так редко удается похудеть. Человечество – часть Вселенной. А Вселенная полна законов. Три самых известных – физики, химии и биологии.

Ты ни разу в жизни не была «виновата» в том, что диета не подействовала. Ни разу! Это диета виновата в том, что составлена неправильно и без учета трех базовых законов.

Большая разница. Ты должна уничтожить в себе всякое чувство неудачи. Иначе уверуешь, что зря бьешься в стену, ты «одна из тех», кто не способен похудеть. Не становись еще одним дилетантом-специалистом по генетике – не жалуйся на наследственность!

Как быстро я могу похудеть?

Никто не может отрицать, что одни худеют быстрее, чем другие, и с меньшими усилиями. Из-за этой разницы некоторые сдаются. Нужно понимать, что ты сможешь выглядеть настолько худой, насколько тебе нравится. Чувствую, этот ответ для тебя слишком уклончивый! Из всех вопросов людей больше всего волнует именно то, как скоро. Может, здесь и кроется причина, почему ты выбрала «Шесть недель до OMG». Я дам тебе наилучший и наилучнейший ответ, на который только способен.

В некотором роде я мог бы ответить на него с помощью предыдущего: «Как много я могу сбросить». Но, чтобы быть точным, мне нужны временные рамки. За 6 недель ты сможешь потерять 5—10 килограммов жира. Не веса. То есть, если ты воспользуешься методикой книги, будешь терять жир со скоростью до 1,6 килограмма в неделю. Если я тебя разочаровал, не торопись делать выводы. Многие диеты обещают более быстрый результат. Но это потеря веса, а не жира.

Многие люди думают, что при быстрой потере веса уходит вода. Нет. Если резко ограничить калории (или ассортимент продуктов), большая часть ушедшего веса придется на потерю мышечной массы. А это уже настоящая катастрофа! Потерянную воду восполнить *легко*. Организм располагает встроенными механизмами, которые заставляют тебя испытывать жажду. Если проигнорировать, организм заставит тебя передумать, начнет работать медленно и ослабеет. Вода комнатной температуры переходит изо рта к мышцам за 10 минут и меньше.

Но на восстановление мышц после резкой потери уходят недели, месяцы, а иногда и *годы*.

И все это время ты будешь страдать. Некоторые, возможно, думают: «Ну и что, никто же не видит, а я буду худая!» Когда мышечная масса уменьшается, радоваться нечему. Ты можешь скрывать это от окружающих, но твой организм всегда знает, что происходит. Терять мышцы – всегда плохо.

Но надо признать, твое тело будет чуть более дряблым. Возможно, это ты переживешь. Потом начнет замедляться обмен веществ. Нако нец-то нечто такое, на что можно списать свой лишний жир! Мышцы – то место, где «сгорает» большая часть еды.

Представь себе мышцы в виде печки. Убавь огонь, и ты уменьшишь свою способность сжигать калории. А если огонь слабее, значит, тебе достанется меньше пиццы!

Итак, вернемся к нашим килограммам. Повторюсь, ты будешь терять от 800 до 1600 граммов в неделю. Можно ли больше? Вполне. Я наблюдал более интенсивную потерю жира примерно у каждого десятого. Впрочем, как и более медленную. В чем причина такого расхождения? Честно говоря, не знаю. Тут задействовано столько факторов, многие из которых мы еще даже не открыли. А поскольку мы не знаем, что искать, я не могу предположить, как добиться лучшего результата.

Потерять от 5 до 10 килограммов *жира* за 6 недель – это быстро. Так происходит, когда ты правильно себя ведешь. Если полтора килограмма в неделю для тебя слишком мало, подумай, как будет складываться неделя за неделей. Спорим, ты даже полнела не так быстро! Когда человек худеет еще быстрее, обычно он плохо выглядит. Если ты потеряешь от 5 до 10 килограммов жира за 6 недель (пусть даже ты вначале вешишь 120 килограммов), произошедшие с тобой перемены станут очевидны всем. Причем до такой степени, что они воскликнут: «OMG!» Одежда на тебе сядет куда как лучше, особенно на похудевшей талии (где жир сидит глубоко внутри). Твое лицо, шея и подбородок станут не такими пухлыми. Ты почувствуешь легкость. Согласись, это ощущение *окрыляет*.

Ладно, давай сделаем маленький перерыв, чтобы ты обдумала прочитанное в этой главе. Наверное, она заставила тебя по-другому взглянуть на кое-что, возможно, запутала и даже утомила. Будь честна сама с собой и переходи к следующей главе, когда будешь готова. Даю тебе время на принятие решения!

В СУХОМ ОСТАТКЕ...

OMG 6 У всех свое мнение, но твое – лучше всего

OMG 5 Забудь про таблицы, графики, проценты и ИМТ

OMG 4 Весы, зеркало и одежда хороши для мотивации

OMG 3 Ты сможешь потерять от 5 до 10 килограммов жира за 6 недель

OMG 2 Если худеть быстрее, ты можешь потерять слишком много мышечной массы (это плохо)

OMG 1 Кто угодно может сбросить весь лишний жир до последнего грамма, кто бы что ни говорил

OMG! Начни доверять себе, и ты не пожалеешь!

Большие планы

У нас разные цели, поэтому каждому нужен свой план. Выбрать правильный очень просто, будь честна. Я имею в виду, реши точно, насколько и как быстро тебе надо похудеть. Я не прошу, чтобы ты давала себе поблажку! Понимаю, для некоторых 6 недель – слишком долго. Может быть, у тебя намечается большая вечеринка, или отпуск, или ты просто торопишься. Если твоя цель – килограммов семь и меньше, можешь выбрать самый трудный план и худеть, исходя из него, менее 6 недель.

Правда, у этого подхода скорость ограничена, а иной раз большое количество жира сбросить маловероятно, что бы там ни говорили другие книги, тренеры и гуру. На самом деле большинство диет и программ оздоровления берут цифры с потолка. Ты достойна лучшего. Те килограммы, которые я обозначил как цели, основаны не на догадках. В их основе эксперименты. Имеются в виду эксперименты, *официально проверенные на людях*, средние значения верхнего предела для потери жира за 6 недель.

Как со всеми средними значениями, одни похудеют больше, другие меньше. Немедленно перестань! «Что – перестань?» – подумала ты. И здесь кроется опасность, поскольку многие теряют уверенность, решают, что именно они относятся к тем, кто похудеет меньше. Повторяй за мной:

Я не знаю, как пойдет у меня, пока не попробую!

Если тебе трудно, можно спуститься ниже уровнем и потом вернуться наверх, когда сможешь. Не пытайся все время смешивать и сравнивать уровни между собой, это может войти в привычку, и дисциплина захромает. Уточню, ключевые идеи этой книги одинаковы для всех. Отличаются лишь в нескольких пунктах, именно там ты увидишь несколько разных вариантов. Если вариант только один, делай все, как написано! Представь себе это в виде разных уровней компьютерной игры.

ВОЛНА

СБРОСИТЬ 5 КИЛОГРАММОВ ЖИРА ЗА 6 НЕДЕЛЬ

Это самый легкий уровень. Однако даже то, что он самый легкий из трех, ничего не означает! Многие идеи книги покажутся тебе новыми и спорными. Не уверена, что сможешь приспособить свои мозги и образ жизни к такому шоку? Похоже, этот уровень для тебя. На *Волне* ты разбудишь свой ум и тело и заставишь их работать по-новому. Если твоя цель – потерять 5 килограммов жира, но ты хочешь быстрее чем за 6 недель, попробуй уровень интенсивности *Вспышка*.

ВСПЫШКА

СБРОСИТЬ 7 КИЛОГРАММОВ ЖИРА ЗА 6 НЕДЕЛЬ

Этот план труднее *Волны*. Он потребует от тебя железной дисциплины и силы воли. Но за счет большей активности, правильного выбора еды, биохимических и биофизических улучшений *Вспышка* гарантирует примерно на 50 процентов больше сожженного жира, чем *Волна*. Если ты хочешь потерять максимальное его количество за 6 недель или меньше, но с умопомрачительной скоростью, тогда можешь попробовать последний уровень – *Лавина*. Он не прост, но взамен твое тело будет прямо-таки вынуждено выглядеть именно так, как ты хочешь.

ЛАВИНА

СБРОСИТЬ 10 КИЛОГРАММОВ ЖИРА ЗА 6 НЕДЕЛЬ

Не заблуждайся, этот уровень требует настоящего сдвига в убеждениях и больших усилий по сравнению со всем, что ты, может быть, пробовала раньше. Твои друзья покрутят пальцем у виска, порой ты сама будешь спрашивать себя: «Что я делаю?!» Но результат скажет сам за себя. *Лавина* требует еще более разумного выбора, чем *Вспышка*, и еще больше упорства. Если не уверена, сядь, перечитай предыдущую главу, ложись спать и реши утром.

Повторяю, несмотря на то что уровней три, принципы у всех одинаковые. Разумеется, чтобы сбросить больше жира, нужно приложить больше труда. Представь себе *Волну*, *Вспышку* и *Лавину* в виде легкого, обычного и трудного уровня.

Несколько слов в адрес недоверчивых

Критики могут возразить, дескать, эти программы невозможно выполнять постоянно. И знаешь что, если ты будешь чувствовать, что постоянно выполняешь программу, любую программу, они окажутся правы. Но не во всем. Критики не могут быть правы во всем! Я *хочу*, чтобы ты поняла, что выполняешь программу, *вначале*, это будет подбадривать и увлекать тебя. Но через некоторое время ты разберешься, как все работает, и эти методы постепенно станут частью твоей жизни. Программа? Какая программа?

Носить лишний жир ужасно вредно для здоровья, он провоцирует множество болезней, ты плохо себя чувствуешь, и он появляется только из-за экстраординарного поведения. Чтобы противостоять ему, **нам нужен экстраординарный план.**

А как быть с теми, кто считает заявленные цели слишком низкими? Может быть, ты с ними согласна. Нет слишком малой потери жира. Безусловно, нам хочется, чтобы все происходило быстрее, но **каждый грамм жира, который ты теряешь, это движение в правильном направлении.**

Диетологи, которые утверждают, что можно похудеть быстрее чем на 10 килограммов за несколько недель, не диетологи вовсе. Это, скажем так, просто генераторы случайных чисел! Но, возможно, ты сама знаешь кого-то, кто похудел сильнее. Может, даже ты сама. Вот как это происходит.

Вес или жир

Быстрая потеря веса, как правило, означает, что это был не только жир. Я уже говорил ранее, думать, что «это просто вода», неправильно. В данном случае речь идет о большой потере мышечной массы. А ты должна любить свои мышцы! Почему? Они содержат большой запас воды, позволяют нам вставать с постели, заботятся об иммунитете, и они же тратят энергию после этого наглого *второго* шоколадного батончика! Для тех, кого волнует только внешность, говорю, без мышц ты будешь на ощупь как медуза.

В последние годы появлялось множество диет, которые приводили к значительной потере веса. Их изобретатели утверждали, что часть его – вода, и можно себя обезопасить, если *просто больше пить*. Это либо глупость, либо ложь. **Значительная потеря веса подразумевает потерю мышечной массы.**

Чрезмерная нагрузка

Быть физически активным – здорово. На самом деле именно такими нам предназначено быть от природы. Но даже пещерным людям приходилось изредка отдыхать. Дело в том, что наши предки по-настоящему выматывались. От нагрузок в мышечных клетках появляются маленькие разрывы.

Это совершенно нормально, и до какого-то момента организм может их легко восстанавливать. Но если зайти слишком далеко, все может кончиться плохо. Причем от чрезмерной нагрузки страдают не только мышцы.

Сначала ослабляется иммунитет, поэтому ты начинаешь кашлять и простужаться. Потом страдают суставы. Ты вдруг неожиданно часто вывихиваешь лодыжку, можешь даже порвать целую мышцу, сухожилие или связку. Поверь мне, если засядешь на диване с вывихнутой ногой, не заметишь, как растолстеешь! В конце концов начинаются проблемы на химическом уровне. Мужчины теряют тестостерон, женщины – эстроген. Парни начинают походить на девушек, девушки – на парней, кроме того, все это окончательно усугубляется депрессией. Тебе *грустно*.

Тому есть объяснение. Физическая активность отлично влияет на ум, но, если ты слишком сильно ею увлекаешься, тело просто не в состоянии восстановиться и делает все, чтобы ты перестала ему вредить. А какой самый простой способ это сделать? Впасть в депрессию! Именно так природа и поступает. Слишком много – это сколько? У большинства нагрузки свыше двух часов в день вызовут проблемы. Наша программа подразумевает физическую активность, но дело скорее в **регулярности и сочетании** ее с другими методами, а не в изматывании себя.

Не тяни в рот что ни попадя

Если диета разрешает тебе ограниченное количество продуктов, считай, ты попала. Мне все равно, хорош ли шоколад, человек просто не может жить *на одном* шоколаде! Возможно, диета предложит интересные рецепты, но подсознательно они будут тебя ограничивать. В основе многих диет понимание того, что мы осознаем опасность ожирения. Вот вам, пожалуйста, идеальный предлог убедить тебя питаться всего лишь несколькими продуктами. Чем ты худее, тем ты здоровее, но ты должна правильно понимать базовые принципы.

Природа не хочет, чтобы мы серьезно болели, поэтому она предлагает нам питательные вещества для профилактики заболеваний. Беда в том, что она разбросала их по самым разным продуктам. Если в твоём рационе определенный набор из некоторых продуктов, возможно, ты недополучаешь полезные вещества для своей защиты.

Слишком сложно

Многие диеты придумывают люди, которые убеждены: если что-то выглядит не очень сложным, публика в это не поверит. Глупо, но многие из нас с рождения привыкли усложнять, дескать, простые вещи не могут быть полезными. Ну, знаешь, как говорят: «Не может быть все *так* просто». Поэтому диеты стали сложными. А твоему организму нет дела до сложности *или* простоты. Он знает только, что работает, что нет. Многие диеты настолько сложны, что не дают тебе забыть про них ни на минуту!

Эта книга только сначала покажется сложной. Но как только ты ее поймешь, все станет очень просто. И если ты уже сидела на диете, новые знания помогут тебе понять, почему она *не* сработала.

Таблетки

Хорошо, вот тебе правда. Существуют таблетки, ускоряющие потерю веса, жира, чего угодно еще. Некоторые из них продаются из-под полы, другие в аптеках, но их общая тенденция – рано или поздно они *перестанут* действовать. Либо не дадут действовать *тебе*.

Государственные органы, в панике от уровня ожирения, пытались использовать многие такие средства, чтобы с ним бороться, но даже они знают, столь короткий путь часто уводит совсем не в ту сторону. Любые пилюли обладают побочными эффектами.

С некоторыми можно жить, с другими нет. Чуть позже я подскажу тебе одно лекарство. Представь, это не какая-то контрабанда. Его можно купить в обычном магазине, оно безопасное и помогает.

Голодание или обжорство

Пора поговорить об очевидной проблеме, которую часто предпочитают замалчивать. Всего два слова на буквы А и Б. **Анорексия** – когда человек практически не ест. И **булимия** — когда человек объедается, а потом вызывает рвоту. Они встречаются чаще, чем мы думаем или решаемся признать. Многие родители и друзья просто предпочитают не замечать проблему. Эти заболевания распространены из-за опасного сочетания трех факторов. Во-первых, желания хорошо выглядеть. Во-вторых, отсутствия нормальной информации о диетах. И в-третьих, что очень важно, глубоких эмоциональных проблем, из-за которых люди видят в еде нечто большее, чем просто способ восполнить энергию или получить удовольствие.

Что же они видят? Для большинства людей, страдающих расстройствами питания, еда становится вторым «я». Их персональным вариантом, который можно *контролировать*. Все мы ненавидим хаос, и, если не в состоянии отслеживать собственные мысли, будем контролировать что-то другое. Я здесь не для того, чтобы лечить анорексию или булимию. Нелепо даже думать о лечении. Пациентам нужна поддержка, понимание и время. Да, время на то, чтобы правильно взглянуть на себя, и это нельзя поставить на ускоренную перемотку.

Я говорю об этом применительно к тем редким людям, которые живут в подобном режиме исключительно ради того, чтобы хорошо выглядеть. Будешь голодать – станешь очень, очень худой. И очень, очень больной. Как бы мало ты ни двигалась, твой мозг всегда работает, требует до четверти твоих калорий. Плюс твое сердце качает кровь, органы выполняют свою работу, и ты всегда теряешь какую-то часть тепла. Даже те, кто не встает с дивана, сжигают калории.

Больные анорексией знают наверняка: чем меньше они едят, тем тоньше становятся. Проблема в том, что мы созданы не только для модельного бизнеса Victoria's Secret, но еще для того, чтобы побеждать в «Слабом звене» и «Жестоких играх». **Мы созданы для того, чтобы добиваться блестящих успехов во многих областях, для этого требуется много питательных веществ.** Не так много, чтобы у тебя образовался излишек (жир), но достаточно для строительства самых сложных конструкций на планете. Список необходимых нам питательных веществ тоже *должен* быть блестящим.

Твоему организму всего восемь лет. Да, твоему, твоему! Если бы ты посмотрела на клетки своего организма и исследовала их возраст, оказалось бы, что им не больше восьми. А все потому, что мы постоянно изнашиваемся и восстанавливаемся. Клетки желудка могут

меняться каждые 3 часа. Новые клетки кожи появляются каждые 3 недели. У отдельных частей зубов возраст всего 2 года. Говоря проще, мы все время движемся по своего рода заводскому конвейеру.

А это значит, мы в буквальном смысле слова то, что мы поглощаем. Человеческий организм «просит» пойти в магазин и купить ему нужные питательные вещества. Больные анорексией отказываются покупать что-либо из этого списка или покупают совсем немного. Если это список ингредиентов торта, ты просто не сможешь испечь хороший торт. Вот это и происходит с людьми при значительной потере веса. Они худеют, правда, то, из чего они состоят, – сущий мусор.

Попробуй недоедать 3 недели, и клетки, которые возникли в нижнем слое кожи, выйдут на поверхность с таким видом, будто их надо как следует постирать и погладить. Эта недокормленная кожа будет слабой, тусклой, с растяжками. Продолжай плохо питаться, и действие распространится на клетки, которые растут дольше, на внутренние органы, мозг и зубы. *Включая* пальцы ног. Худоба из-за недоедания всегда приводит к проблемам.

С булимией дело обстоит немного по-другому. Некоторые страдающие булимией проходят периоды анорексии, когда они почти ничего не едят. Значит, и у них возникает большинство вышеописанных проблем. Но они зарабатывают себе и новые неприятности. Если у тебя булимия, ты можешь выглядеть очень худой, не иметь болезненного вида и удерживать свой вес на минимальном уровне, не вызывая ни у кого подозрений. Хорошая актриса может казаться на людях совершенно нормальной, не считая того, что она часто бегаёт в туалет.

Вызывая рвоту, больные булимией буквально разворачивают калории вспять. И таким образом вызывают резкую потерю веса, по крайней мере временную. Но природа всегда берет свое. У рвотных масс чрезвычайно высокая кислотность, она легко разрушает не только зубы, но и горло (отчего возрастает риск рака гортани). Отчасти это можно скрыть, если пользоваться мятной жвачкой и полоскать рот от кислоты. Но от собственного организма некоторые вещи скрыть совершенно невозможно. Вот именно, невозможно.

Постепенно начинают страдать и заболевать, например, кожа и желудок. Но гораздо медленнее с катушек слетают **центры аппетита**, причем мы еще не понимаем, как это происходит. Что за центры аппетита? Вот что: когда ты обращаешь внимание на еду, наслаждаешься ею, испытываешь голод или понимаешь, что надо подождать, за все это отвечают части мозга, зоны со сложным устройством, и они связаны с общим ощущением удовольствия. Это центры аппетита.

Тренировать их, полагаясь на определенные принципы (как в этой книге), – хорошая идея, потому что в современном мире они совсем сбились с верного пути. Но если сначала есть, а потом вызывать рвоту, мозг вообще перестанет понимать, что происходит. Ты перепрограммируешь очень сложные участки, а у человеческого суперкомпьютера нет запасного плана на случай аварии.

У булимиков развиваются странные отношения с едой, которые даже они сами не могут объяснить.

От анорексии и булимии худеют. С этим не поспоришь. Но потеря веса сама по себе обычно не бывает проблемой, не считая того, что иногда родные, друзья и посторонние люди не могут принять такую внешность. Проблема в том, как составить организм из ограниченного числа продуктов и перестроить наш удивительный компьютер – мозг. Если ты существуешь в подобном режиме более двух лет, у тебя серьезные проблемы. Обратись за помощью. *Все будет* хорошо.

Человеку повезло, он обладает волшебной способностью восстанавливаться. Благодаря своему уникальному устройству мы имеем возможность из массы клеток создать все заново с той самой минуты, как только примем решение.

Новое расстройство

Для большинства анорексия и булимия до сих пор вопрос очень личный. Но только не для знаменитостей. Неуклонное распространение цифровых СМИ, особенно Интернета, навсегда изменило их жизнь. И, как у всех людей, у знаменитостей есть свои проблемы. Известные случаи расстройств питания, особенно у актрис и певиц, вывели их на новую головокружительную высоту. Шокирующие фотографии и жуткие подробности оказались в наших домах и телефонах.

Подобное обнажение вместе с общим ростом количества информации привело к появлению нового расстройства – **орторексии**. Это слово состоит из двух греческих, которые примерно означают «правильный» и «аппетит». Им страдает огромное количество народу. Чем же именно они страдают? **Орторексик – это человек, ненормально помешанный на здоровом питании**. Некоторые могут сказать: из-за этой книги *ты сама* заболеешь орторексией. И я бы согласился, если бы написал ее по-другому. Но это не так.

Моя книга представляет тебе факты, надеюсь, легкие для восприятия. Цель – понять, а не заикнуться. Я обнаружил, как только человек осознает, что к чему, заикливость тут же идет на убыль. Еще я думаю, если читаешь мою книгу, ты заиклива не на еде, а на собственном теле, эти две штуки тесно связаны. Временная заикливость на еде и теле полезна для здоровья, особенно если подводит тебя ближе к правде.

Но вернемся к орторексикам. Когда-то это была небольшая группа упрямец, которые предпочитали бродить не по супермаркетам, а по магазинам здоровой пищи. Но в наше время для того, чтобы что-то узнать, достаточно открыть страницу в «Википедии». Так их образ жизни распространился на обычные продуктовые магазины. В каком-то смысле рост орторексии вызвал много положительных перемен в продовольственных ресурсах. Продовольственные компании поняли, что теперь мы уже не такие дураки, и были вынуждены переключиться на выпуск более чистой, натуральной и полезной пищи.

Правда, есть и минусы. Эта группа воспринимает еду в чисто *утилитарном смысле*. Топливо. Нечто, что можно измерить, проконтролировать и применить. И очень жаль, потому что еда – это гораздо большее. Есть – это *ощущение*, почти ритуал. Ладно, согласен, когда перекусываешь наскоро в машине, это не совсем то! Хотя и тут я не уверен, поскольку это вполне приятное времяпрепровождение. Да, спасибо, мозг. Еда – это *времяпрепровождение*. И жизнь *нуждается* в нем.

Некоторые выступали за то, чтобы классифицировать орторексию как нарушение питания. Я так не думаю. Более того, по-моему, анорексия с булимией не нарушения питания, а психические проблемы. Еда просто попала под руку. **Анорексия, булимия и орторексия – не физические проблемы**. Если ты считаешь, что у тебя они есть, необходимо разобраться с тем, что у тебя выше шеи. Или заглянуть себе в душу. Там много прямых и честных ответов. Почувствуй свое «я». *Установи связь*.

Если ты орторексик, то не чувствуешь себя такой же одинокой, как анорексики и булимики. В каком-то смысле твое положение еще хуже. Но любая идея фикс, если она завладевает тобой надолго, вредна, занимая место у тебя в голове. То ценное место, которое лучше бы заполнить мыслями о разном приятном и бог знает чем еще. Я прошу тебя как можно быстрее стать специалистом, но все-таки не стремиться к идеальному знанию. Его нет.

В этой книге ты найдешь массу разных премудростей, благодаря которым почувствуешь себя «впереди планеты всей». Но лучше не заикливаться на диете или внешности, в том числе на чужой внешности. В жизни так много всего. **Сегодня же вылетай из клетки на волю**.

Выбирай

У этой главы две цели. Во-первых, познакомить тебя с вариантами программы и дать возможность решить, сколько килограммов ты хочешь сбросить. Во-вторых, убедить тебя, что худеть быстрее рискованно. Я не критикую конкретные диеты. Только те, которые со мной не согласны! Быстро сбросить жир – здорово. Так же как и не пустить его обратно. Для этого нужно, чтобы твой организм и мозг работали нормально. Если внимательно отнестись к этому пункту, честно подумать о последствиях и не совершать глупостей. Всегда думай о будущем!

Короче говоря, чтобы легче выбрать программу, предпочтя ее сложным схемам и графикам, я написал варианты в виде фраз. Прочитай их вслух и реши, что для тебя предпочтительней. Тогда можно двигаться вперед.

Я хочу похудеть на 5 килограммов за 6 недель. Я выбираю ВОЛНУ.

Я хочу похудеть на 7 килограммов за 6 недель. Я выбираю ВСПЫШКУ.

Я хочу похудеть на 10 килограммов за 6 недель. Я выбираю ЛАВИНУ.

Я хочу похудеть на 5 килограммов за 4 недели. Я выбираю ВОЛНУ.

Я хочу похудеть на 7 килограммов за 4 недели. Я выбираю ВСПЫШКУ.

Я хочу похудеть на 5 килограммов за 3 недели. Я выбираю ЛАВИНУ.

Если тебе нужно сбросить больше 10 килограммов или меньше 5, самое важное **начать**. Выбери вариант. Независимо от того, сколько ты хочешь сбросить, возможно, в какой-то момент скорректируешь свои цели и перейдешь на другой уровень.

В СУХОМ ОСТАТКЕ

OMG 6 Выбери программу интуитивно

OMG 5 Похудеть на 7 килограммов и меньше можно быстрее чем за 6 недель

OMG 4 Твой организм состоит из клеток с комплексным составом питательных веществ

OMG 3 Сверхбыстрая потеря веса приводит к общему ухудшению здоровья

OMG 2 Расстройства питания – это физические последствия психологических проблем

OMG 1 Избегай тех вещей и людей, которые в будущем могут поставить твое благополучие под угрозу

OMG! Выбирай программу и жми вперед!

Знай меру

Пока ты читаешь эту книгу, миллионы людей в мире встают на весы. Некоторые нагибаются вбок, другие взвешиваются голышом, большинство пытается втянуть живот! Мерить свой успех любят все. Это естественно. Такое впечатление, что после суммы на банковском счете сумма килограммов на весах – самый мощный фактор, который делает нас счастливыми или несчастными. Когда на чашу весов брошено так много, неплохо бы узнать, как надо правильно взвешиваться.

Купи собственные весы

Если весы тебе не по карману, немедленно начинай копить. Весы – отличная штука, когда они точные, и совершенно *бессмысленная*, когда они врут. Самый простой способ сбить точность весов – слишком часто ими пользоваться. А где ими пользуются слишком часто?

Там, где много народу. Если ты привыкла взвешиваться в тренажерном зале, немедленно прекрати! На тамошние весы встают раз по сто в день, а то и больше. *Один* такой день – все равно как если бы ты взвешивалась на них два раза в неделю целый год! Даже промышленные весы не выдержат такой нагрузки.

Если весы в фитнес-центре покажут, что ты сильно похудела, у тебя сразу же повысится настроение. А вдруг они врут? А вдруг покажут, что ты набрала целую *тонну*, как ты себя почувствуешь в этом случае? Коль скоро речь зашла о чувствах, нужна точность. Купи себе весы. Но какие?

Лучше цифровые

Бывают весы с круговой шкалой и стрелкой, с электронными дисплеями. Хотя весы со стрелкой очень точны, преимущество цифровых весов в том, что на них видны даже мелкие изменения веса. И это хорошо, ибо **в течение дня жир уходит маленькими порциями**. За такими постоянными маленькими улучшениями увлекательно следить, к тому же они внушают уверенность. Лучшие весы покажут разницу даже в 2 унции в США или 50 граммов в Европе.

Купи весы какой-нибудь известной компании, которая лишится репутации, если будет выпускать некачественную продукцию. И забудь про всякие лишние украшения. ИМТ, процент жировой массы, *голосовое* сообщение результата – все это придурь! Тебе нужна только точность.

Сойди с ковра!

Производители всегда прилагают к весам инструкцию, где указано, что для правильной работы они должны стоять на твердом покрытии. Знаешь, инструкции никто не читает! Вместо того чтобы не продавать весы нерадивым покупателям, придумали весы на ножках для ковров. Нет, нет и нет! По коврам ходят каждый день. Они меняются. Никакие специальные ковровые ножки в мире не могут исключить колебания весов! Поэтому, во избежание малейших колебаний, для достижения максимальной точности найди самый твердый пол, какой только сможешь, и пусть твои весы стоят только там. Если надо, установи хоть на улице!

Когда взвешиваться?

Это очень просто. В идеале по утрам, *после* того, как сходишь в туалет, тогда точность гарантирована. Но строго говоря – время суток не имеет значения. Необходимо, чтобы лишняя вода не влияла на твоё восприятие успеха. Именно поэтому сначала обязательно *сходи* в туалет! В течение дня мы едим и пьем, соответственно, вес меняется. Естественно, ты обрадуешься тому, что изменился уровень жидкости в организме, однако это ложная победа. Уровень жидкости возрастает и понижается по самым разным причинам, но редко сказывается на внешности.

Когда мы потребляем углеводы, часть их оседает *в мышцах*. Их уровень может резко возрасти к вечеру по сравнению с утром. Каждый кусочек углеводов, который мы запасаем в мышцах, накапливает в 2,4 раза больше воды. Их запас в мышцах снижается к утру, а в течение дня он легко увеличивается примерно на 400 граммов. Помимо того что это повлияет на твой вес, ты к тому же насквозь пропитаешься водой.

Словом, к вечеру, питаясь и употребляя питье в обычном режиме, ты можешь оказаться на килограмм тяжелее, хотя твоя жировая прослойка совсем не изменится! Будь последовательна и взвешивайся только по утрам.

Как часто взвешиваться?

Не каждый день! Мы только что узнали, что вес сильно меняется к вечеру. **Я предлагаю взвешиваться не чаще раза в неделю.** Лучше раз в две недели, но это никому не под силу! Семи дней достаточно, чтобы сжечь серьезное количество калорий. В сочетании с весами, которые показывают мелкие изменения веса, это идеальный интервал. Взвешивайся *по утрам в понедельник* и получай результат, который будет вдохновлять тебя всю неделю.

Разденься

Кожа – самая неизменная одежда. Если бы мне выдавали доллар всякий раз, когда кто-нибудь, оказавшись слишком тяжелым на весах, говорил: «Это все джинсы», у меня набралось бы много долларов! Чтобы получить точный вес, закрой дверь и разденься. И никто тебя не раскритикует.

В СУХОМ ОСТАТКЕ

OMG 6 Взвешиваться хорошо для мотивации

OMG 5 Пользуйся такими весами, которые показывают даже небольшие улучшения

OMG 4 Взвешивайся на твердом полу и никогда не ставь весы на ковер

OMG 3 Взвешивайся по утрам, чтобы углеводы не сбили тебя с толку

OMG 2 Взвешивайся не чаще раза в неделю

OMG 1 Взвешивайся голышом для максимальной точности

OMG! Прибери собственные весы и спрячь их от всех!

Завтрак – съесть или отдать врагу?

- «Не пропускай завтрак».
- «Никогда не пропускай завтрак».
- «Если не завтракать, растолстеешь».
- «Завтрак – самый важный прием пищи».
- «С утра обязательно надо что-то съесть».
- «Хороший завтрак заряжает тебя на целый день».
- «Если ты позавтракал, то потом уже не будешь объедаться».
- «Этот специальный завтрак поможет похудеть».
- «Без завтрака невозможно нормально функционировать!»
- «Она ведет такой нездоровый образ жизни, она практически не завтракает».
- «Завтрак помогает сконцентрироваться».
- «Сейчас же позавтракай!»

Вот тебе дюжина правил завтрака. Когда-нибудь слышала что-нибудь подобное? Не исключено, даже все двенадцать? ЭТО ВСЕ НЕПРАВДА! Глава о завтраке, пожалуй, самая важная из всего, что ты здесь прочитаешь. Тут мы развенчаем дурацкие правила, даже если нам и боязно.

Я хочу, чтобы начиная с завтрашнего или любого другого дня, когда ты приступишь к выполнению программы, ты перестала завтракать. Да, чтобы ты пропускала завтрак! Может быть, тебе придется прятать его или отдавать нищим (или какой-нибудь тощей голодной собаке). Я тебя заинтриговал? Отлично, читаем дальше!

Постарайся понять то, что я скажу, и ты пройдешь большую часть пути к вечно худой фигуре. Производители хлопьев хотели бы сжечь все, что я написал, и, наверное, твоему мозгу будет трудно мне поверить, а твой желудок поначалу очень пожалеет о том, что ты это прочитала. **Дай себе шанс, попробуй.** Как только ты во всем разберешься, равно как и твой организм, тебе будет гораздо легче привыкнуть обходиться без завтрака каждый день. Эта короткая глава поможет тебе похудеть! Интересно, почему мы завтракаем?

Завтрак приятно поглощать

А почему его *так* приятно поглощать? Поясню. Хотя ты спала в течение нескольких часов, твой мозг не спал всю ночь, обеспечивая работу организма и проводя ремонтные работы. На такую ночную смену уходит много сил. Когда ты ложишься спать, у тебя в организме остается немного энергии. Например, в желудке еда с ужина, немного питательных веществ в крови и еще немного запасов в печени. Ученые называют запасенную в печени энергию **гликогеном**.

Одна из главных функций печени – подзаряжать организм энергией, когда мы какое-то время не ели. Это своего рода внутренний НЗ. Для этого требуется гликоген. Красивое слово означает **запасенные углеводы**, и во время ночной смены гликоген потихоньку отдает их рабочим органам. К тому времени, как ты проснешься, у тебя в организме не останется энергии. Все, что было в животе, ушло (*вот* почему он с утра такой плоский!), все, что было в крови, тоже ушло, да и твоя печень практически на мели.

Мозг чувствует, что ты осталась без энергии, и потому внушает тебе чувство голода. Из-за него у тебя в животе ур-р-рчит! Он не знает, откуда и когда появится очередная порция

еды, вот и выходит из себя в буквальном смысле. Он отправляет тебя в джунгли (на кухню) на поиски еды.

Потому что мы такие

Наша генетика начинается в глубине веков, в том времени, когда пищу никто не гарантировал. Пещерные люди не могли с самого утра подоить корову, пожарить вафли или закачать пиццу! Наши гены родом из того времени, когда наестся было равносильно выигрышу в лотерею. После 2 миллионов дней рождения человеческий организм неплохо держится. Ну да, мы перестали пользоваться аппендиксом, обрели членораздельную речь, но в целом остались все *теми же*. В отличие от мира. Он-то как раз *очень* изменился. Организм этого не знает. Между тем мы живем во времена изобилия.

Это тем более верно, если у тебя скопился лишний жир, источник энергии столь же обильный, как магазинная тележка, полная продуктов для завтрака. Если считать, что еда – это по-прежнему выигрыш в лотерею, то современный человек каждый день срывает джек-пот!

Это крупный бизнес

В следующий раз, когда пойдешь в продуктовый магазин, посмотри внимательно на полки с хлопьями для завтрака. Они занимают много места, полки целого отдела аккуратно заставлены разноцветными пачками, выбор настолько обширный, что, если тебе ничего не приглянулось, ты поневоле почувствуешь себя уж очень привередливой! Данный отдел дает продуктовым магазинам самую внушительную прибыль. Продукты для завтрака дешевы в изготовлении, большая часть денег компаний– производителей хлопьев уходит на дорогую рекламу или на гонорары знаменитостям, которые хлопьев не едят, при этом утверждая, будто бы едят!

Производители знают: если им удастся подцепить тебя на вкус или идею, чтобы тебе захотелось съесть хлопья первым делом после пробуждения, ты надолго попадешься на их крючок. Какие еще продукты действуют подобным образом? Самый легкий способ подсадить тебя на них – добавить сахар. Мозг прямо-таки бросается на него. Злаки появились в нашем рационе всего 10 тысяч лет назад. А в течение нескольких миллионов лет до того мы прекрасно обходились без них. Что же мы ели? Ну, явно не хлопья. На самом деле мы не могли, да и не стали бы есть что бы то ни было первым делом после пробуждения.

Вот тебе и завтрак. Он кажется вкусным, потому что наши организмы в буквальном смысле слова пусты с утра, он легкодоступен, и крупный бизнес упорно навязывает его нам. Потому-то армия любителей завтраков насчитывает миллионы.

«Дайте мне миску, дайте мне хлопья»

Ребекка Блэк пропела эти строчки на YouTube более 200 000 000 раз. Разумеется, все завтракают. И правильно делают? НЕТ! **Популярность еще ничего не доказывает.** И первая причина, почему мы принимаем завтрак, является одновременно главной, почему мы должны его пропускать.

Дай телу нагрузку, когда у него мало энергии, и оно будет вынуждено брать энергию откуда-то. В данном случае из твоего жира.

Почему? Это же так просто. Представь, что ты машина и тебе требуется бензин (калории), чтобы ездить (жить). Откуда ты его возьмешь? Здравствуй, а как же бензобак? Именно

оттуда машина может непосредственно получить бензин. Надави на педаль (то есть подвигайся, задумайся, запой!), и разживешься бензином. Роль бензобака в организме играет кровь, печень и клетки мышц. В них аккумулируется вся энергия из того, что мы съели или выпили.

На протяжении всего дня мы, машины, останавливаемся на бензоколонке, чтобы заправиться. Мы едим! Когда ты это делаешь, заливаешь энергию в бак (кровь, печень, мышцы). А когда в баке она есть, зачем организму использовать что-то еще? Но помни, к утру твой двигатель проработал всю ночь. И твой мозг, и другие органы. Эти нахальные подьеды под покровом ночи высосали весь бензин из бака! А на самом-то деле все это *здорово*. Ты просыпаешься практически без топлива.

Когда бак пуст, организм вынужден идти на радикальные меры. Если ты непременно желаешь ехать (то есть двигаться!), он позволяет это и черпает энергию, сжигая жир. Пустой бак означает, что иного выбора у него нет.

Первый раз пропустить завтрак трудно. Ты годами привыкала к легкой жизни, когда еда является по первому требованию. И организм приспособился. Со временем он приспособится к обратному. **А ты будешь эффективнее сжигать свой жир.**

В это время ты услышишь довольно громкое урчание в животе! Тоже в связи с изменением образа жизни. Ясное дело, тебе будет труднее сконцентрироваться. Но опять-таки дай организму время, и он легко привыкнет сосредотачиваться. Но зато он немедленно начнет сжигать гораздо больше жира. **Это происходит только после долгого сна.** Такую редкую возможность непременно *надо* использовать, ведь подумай, ты теряешь целых 8 часов подготовки (сна)!

Некоторые специалисты и производители хлопьев утверждают, что если ты пропустишь завтрак, то в целом за день съешь больше. В течение какого-то короткого времени это может работать, правда, скрывая один важнейший факт, который они не могут отрицать и не смеют подтвердить. Речь о том, что **завтрак после пробуждения останавливает всякое сжигание жира. Немедленно.** Когда еда попала в организм, у него нет причин сжигать запасенные калории. Зачем зря мучиться!

Если ты возьмешь толпу диетологов и попросишь поднять руки тех, кто считает, что пропускать завтрак вредно, руки поднимут все. Ну и что? Правду не устанавливают простым подсчетом большинства голосов. Они ошибаются, а я прав. **Наши гены правы.** Если ты хочешь быстро спустить жир, будь смелой. **Не завтракай.** Всем людям случалось пропускать завтрак. Не важно, специально или в спешке. После чего они чувствовали себя ужасно. И тут же приходили к выводу, завтракать *надо*.

Это исключительно сила привычки. Наши системы сжигания жира и функционирования ослаблены на пустой желудок. Дай им шанс снова окрепнуть, и они помогут тебе похудеть. Итак, начиная с завтрашнего или любого другого дня, приступая к выполнению программы, ты будешь пропускать завтрак и таким образом добьешься большего результата за счет меньших стараний. Так уж устроен твой организм. Можно сказать, что в основе этого устройства запасенный завтрак, он же телесный жир. Начни завтрак с этого блюда!

А если тебя станут критиковать, дай им прочитать эту главу. Пусть изучат генетику, химию крови и древнюю историю. Итак, если тебе трудно проглотить то, что ты прочитала в этой главе, подожди следующей! Они вдвоем как следует растрясут твой жир.

В СУХОМ ОСТАТКЕ

OMG 6 Невозможно сжигать жир, если в организме много энергии

OMG 5 Во время ночного сна организм использует большую часть запасенной энергии

OMG 4 После пробуждения ты работаешь с пустым баком (это хорошо)

OMG 3 Если ты не позавтракаешь, твой организм начнет есть свой собственный жир

OMG 2 Мы завтракаем только по привычке и из-за рекламы

OMG 1 Наш организм не создан для того, чтобы есть сразу после пробуждения

OMG! Впредь всегда пропускай завтрак!

Немного тела в холодной воде

Ванна. Ты, наверное, думаешь, что это такое место, где можно полежать, вымыть голову и забыть обо всех неприятностях. В общем, если часть твоих неприятностей состоит в том, что ты толстая или у тебя такие ляжки, от которых хочется плакать, считай, что их больше нет! Каким образом? Вода поглощает тепло в *большом* количестве, причем гораздо быстрее, чем воздух. Если ты ляжешь голышом в пустую ванну, несмотря на то, что это очень странно выглядит, твой организм теряет тепло, правда слишком медленно. Попробуй, это довольно скучное занятие!

А теперь наполни ванну водой комнатной температуры, сядь в нее, твое тело потеряет тепло в 25 раз быстрее, чем в пустой ванне. В 25 раз! Наверное, ты сейчас думаешь: «Вот это да, в 25 раз. Ну что с того?» Когда ты ешь, часть калорий «поступает на работу» в мозг, мышцы и вообще на поддержание жизни. А еще энергия еды используется в качестве топлива для поддержания нужной температуры тела. Если тебе тепло, то много энергии не требуется.

Но чем тебе холоднее, тем больше организм производит тепла для твоего согрева. При этом некоторое количество тепла уходит через кожу. Теряя тепло, ты теряешь энергию. Ее запасы должны восполняться. Все это происходит благодаря одному странному типу ткани под названием **бурая жировая ткань**. Запомни на случай, если будешь участвовать в телевикторине. Несмотря на название, это специальная часть организма, которая использует калории, *тратя* их на производство тепла.

Когда-то мы думали, что бурый жир есть только у младенцев, а когда человек взрослеет, исчезает. А вот и нет. У взрослых он тоже присутствует, особенно у тех, кто живет в холодных странах, и ты тоже можешь активизировать свой. Пора стать *повелительницей жира*! Когда ты мерзнешь, холод ускоряет обмен веществ (скорость, с которой ты сжигаешь калории) на весь день. *Сон* понижает скорость обмена веществ, и это главное. Замедление во время сна имеет большое значение. Без него мы бы быстро сломались.

Таким образом, лучшее время для активации обмена веществ – сразу после пробуждения, и как можно раньше. В это время он активизируется на 12–15 часов. Все равно что весь день активнее двигаться! Если сочетать этот прием с отказом от завтрака и кое-чем еще (смотри следующую главу), это так взбодрит твой организм, что он заведется даже у тех, кто никак не может похудеть. **Да, потребуется огромная сила воли.**

Еще это сопряжено с риском. Когда ты садишься в холодную ванну, твой организм старается защитить свою сердцевину, то есть самые важные органы, обеспечивающие жизнедеятельность. Из-за этого к ним приливает кровь, и давление слегка повышается. Кроме того, быстрое изменение температуры вынуждает сердце работать интенсивнее. **Поэтому, если у тебя проблемы с сердцем, давлением или диабет, сначала посоветуйся с врачом.** Помни, смерть – это *неправильное* OMG.

Даже если ты здорова, *чрезвычайно* важно не перегибать палку и следовать моим рекомендациям. Холод работает только до определенного момента. Если зайти слишком далеко, рискуешь получить **переохлаждение**. В этом случае организм *опасно* замерзает. Тебе потребуется несколько вещей. В идеале полный список включает:

- Пластиковый термометр (или термометр для ванны).
- Коврик для ванны.
- Таймер (в телефоне или для варки яиц).
- Одежда, которую ты наденешь после ванны.
- Храбрость (много!).

Это важно. **Вода должна быть достаточно холодная, чтобы план сработал, но не слишком холодная, иначе ты заболеешь или испугаешься.**

В хозяйственных магазинах продаются термометры. Купи пластмассовый. Если хочешь, можно купить плавающий термометр для ванны (часто в них бывает таймер и звуковой сигнал). Какова температура воды? У теплой ванны приблизительно от 36 до 38° Цельсия. Тебе же нужна вода температурой от 15 до 20° Цельсия. *Ощущение* холода зависит от того, сколько у тебя жира (и где он у тебя).

Прыгнуть прямо в холодную ванну – плохая мысль. Скорее всего, ты сразу же выскочишь как ошпаренная! Даже если не выскочишь, лучше все-таки привыкать постепенно. Дай себе неделю, и привыкнешь наверняка. **Твоя цель – принимать ванну каждый день до 15 минут.** Этого достаточно, чтобы организм отреагировал и активизировал метаболизм на многие часы после этого. Дольше сидеть *не нужно*. Это может быть опасно. И уж конечно, скучно!

Хотя внешнее важно для нас, именно от внутреннего зависит, будет ли организм доволен. Чтобы он и дальше был доволен, почувствовав сильный холод, он велит крови отхлынуть от внешних органов и прилить туда, где она нужна. Так ты можешь побледнеть (если же посинеешь, *немедленно* вылезай!).

До свидания, ляжки

Холодные ванны оказывают необычайный эффект на нижнюю часть женского тела. Хотя кажется, что жир по всему телу скапливается одинаково, это не так. Некоторая его часть, особенно на ногах, очень упряма в химическом смысле. Чтобы избавиться, необходима химическая стимуляция. Мы пока точно не знаем, почему это так, а исследования до сих пор представляют противоречивые данные. Возможно, потому, что женщины рожают детей, и запас жира в нижней части должен оставаться на всякий случай, если вдруг в будущем потребуются калории.

Чтобы заставить двигаться упрямый жир, надо ударить по нему нейромедиаторами и гормонами – химическими веществами, которые *разговаривают* с клетками и *активизируют* их. Два очень важных – это **адреналин** (он же **эпинефрин**) и его двоюродный брат **норадреналин** (он же **норэпинефрин**). Холодные ванны активизируют работу обоих. Даже если ты не в состоянии справиться с целой холодной ванной, стоит хотя бы охладить свои ноги. На ногах много рецепторов холода, так что, если даже ты просто поддержишь их в холоде, это поможет. Полное погружение в воду, само собой, оказывает более мощное действие.

Как правильно принимать холодную ванну

Сесть в холодную ванну – слишком большой шок, от которого у тебя может захватить дух. Мы не преследуем цель поиздеваться над собой, поэтому будем делать все постепенно и с комфортом. Хотя, честно говоря, комфорт – это вранье!

Тебе обязательно нужен термометр, таймер и коврик для ванны. Первый не позволит залезть в слишком холодную воду, второй – просидеть в ней слишком долго, третий – поскользнуться, если тебя проймает дрожь. Иди и купи их!

НА СТАРТ

Налей воду! На это уйдет от 6 до 10 минут. Тебе нужно, чтобы вода доходила до пупка, когда ты сядешь в ванне, ноги перед собой, верхняя часть тела выпрямлена. Ну, где там коврик? Клади его на дно!

ВНИМАНИЕ

Нужно, чтобы температура воды была правильной. Вначале ты не будешь понимать, что такое слишком холодно или тепло, пока не воспользуешься термометром. Ему не обязательно быть очень точным, главное, убедись, что вода не слишком холодная. Если слишком, добавь немного горячей, размешай и проверь еще раз. Если вода слишком теплая, а ты горячей не подливала, дело осложняется. Я знаю, о чем ты думаешь. Лед!

Спортсмены иногда принимают ледяные ванны в течение примерно 2 минут, как правило для восстановления мышц после чрезмерных нагрузок. Охлаждать воду кубиками льда уж очень мучительно. Их надо сначала заморозить или купить, положить в ванну и дожидаться, когда изменится температура воды. Дико нудно! Только те, кто живет в очень теплом климате, не могут получить достаточно холодную воду. Я не хочу настолько усложнять тебе жизнь. **Вода комнатной температуры** поможет тебе быстро потратить калории. Добейся максимума доступными средствами.

ПОГОДИ

Таймер для варки яиц, часы, телефон – все подходит. Убедись, что звуковой сигнал достаточно громкий. Когда ты в плавании, легко потерять счет времени! Поставь таймер куда-нибудь, откуда его видно.

МАРШ

Ступи в ванну одной ногой, потом второй (я пишу это для тех, кто собрался прыгать в нее обеими ногами!). Выставь таймер и стой спокойно. Ты, наверное, думаешь: «Он что, серьезно?» Да! Брось, не капризничай. Мы побывали на Луне и вернулись (ну да, в теплом космическом скафандре). Все, независимо от программы, *Волны*, *Вспышки* и *Лавины*, охлаждаются одинаково (не могу же я сказать «разогреваются!»). То есть ты должна простоять так 2 минуты. Подними на секунду ногу над водой, и почувствуешь тепло. Засунь ее обратно!

НЕ ЧУВСТВУЮ НОГ ПОД СОБОЙ

Когда таймер отсчитает 2 минуты, соберись с духом. Сейчас ты сядешь в ванну. Если ты будешь садиться медленно, как бабушка с больной спиной, то от прикосновения мягкого места с ледяной водой ты можешь испугаться. Садись быстро, как ребенок, когда он играет в музыкальные стулья. Первый **шок** от холода пройдет за несколько секунд. А потом ты почувствуешь волну, которую сама же создала! Я советовал тебе садиться *быстро*, не *нырять*! Когда вода накатит на верхнюю часть бедер и низ живота, ты почувствуешь искушение прекратить. Держись!

ОТКИНЬСЯ НА СПИНУ И ПОДУМАЙ ОБ OMG

Некоторые не перейдут к этому этапу либо потому, что это не входит в программу, либо не чувствуя себя готовыми (или струсили). Если у тебя хорошее здоровье и ты как следует настроилась, все у тебя пройдет нормально. Короче говоря, ты просидела по пояс в воде почти 5 минут. Некоторые думают: «А нельзя и дальше так же?» Я вовсе не собираюсь тебя принуждать. Но повторюсь, все в твоих руках, только протяни их.

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.