

Михаил Титов

# СЖИГАЙТЕ ЖИР

A close-up photograph of a person's waist being measured with a white tape measure. The person is wearing a blue bikini bottom. The tape measure is held by a hand with dark nail polish. The background is a bright blue gradient with wavy lines.

Эта книга для ВАС, и  
эта книга посвящена ВАМ,  
мужчинам или женщинам,  
вступившим на путь личного развития  
и начинающим путешествие  
к более стройному телу

Михаил ТИТОВ

**Сжигайте жир**

«Издательские решения»

**Титов М.**

Сжигайте жир / М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-857620-1

В этом руководстве перед вами будут раскрыты все секреты постоянной потери жира. Оно написано человеком, который раскрыл эти тайны, пройдя тяжёлый путь — долгие годы метода проб и ошибок. Основные цели этого руководства состоят в том, чтобы помочь вам избавиться от жира надолго и без препаратов, добавок или хитроумных приспособлений и позволить вам узнать все тонкости процесса потери жира.

ISBN 978-5-44-857620-1

© Титов М.

© Издательские решения

# Содержание

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Правовая информация                                                                                                                                      | 8  |
| Предисловие и посвящение                                                                                                                                 | 9  |
| Введение                                                                                                                                                 | 11 |
| Будьте терпеливы в начале – вся информация, представленная<br>в начальных главах, объединится в конце                                                    | 17 |
| Что говорят люди                                                                                                                                         | 18 |
| Глава 1. Как установить мощные, захватывающие цели, которые<br>продвинут вас вперёд и дадут заряд непрерывной мотивации                                  | 20 |
| Простая процедура, которую Вы должны закончить прежде,<br>чем Вы начнёте осуществлять любую диету или программу<br>физических упражнений                 | 20 |
| Разница между знанием, что делать, и выполнением того, что вы<br>знаете                                                                                  | 22 |
| Сила мысли                                                                                                                                               | 23 |
| Как Ваш «умственный компьютер» программируется<br>на успех или провал                                                                                    | 23 |
| Психологическая причина того, что большинство людей<br>саботирует свои усилия похудеть                                                                   | 24 |
| Сила фокусировки                                                                                                                                         | 25 |
| Отрицательные заявления и пагубные вопросы                                                                                                               | 25 |
| Положительные заявления и вдохновляющие вопросы                                                                                                          | 26 |
| Самая сильная в мире формула установка цели                                                                                                              | 26 |
| Некоторые реальные цели                                                                                                                                  | 38 |
| Женщины                                                                                                                                                  | 38 |
| Мужчины                                                                                                                                                  | 38 |
| Что Вы должны делать каждый раз, когда Вы<br>достигаете цели                                                                                             | 39 |
| Почему Вы должны положить эту книгу и установить цели<br>прямо сейчас                                                                                    | 40 |
| Глава 2. Почему 95% всех общепринятых диетических программ<br>не успешны и 8 наиболее мощных стратегий долговременного<br>похудения без диет или лишений | 42 |
| Диеты никогда не работают                                                                                                                                | 42 |
| Почему сокращение питания не всегда работает                                                                                                             | 44 |
| Реакция голодания                                                                                                                                        | 45 |
| Ваш организм не видит различия между диетой<br>и голоданием                                                                                              | 45 |
| 7 причин, почему Вы должны сторониться<br>низкокалорийных диет                                                                                           | 46 |
| Очень низкокалорийные диеты замедляют метаболизм                                                                                                         | 46 |
| Очень низкокалорийные диеты заставляют Вас терять<br>мышцы                                                                                               | 46 |
| Очень низкокалорийные диеты повышают активность<br>сохраняющих жир ферментов и уменьшают активность<br>ферментов, сжигающих жир                          | 47 |

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Очень низкокалорийные диеты замедляют производство гормона щитовидной железы                             | 47 |
| Очень низкокалорийная диета увеличивает вероятность восстановления исходного веса                        | 47 |
| Очень низкокалорийные диеты повышают аппетит и вырабатывают пищевое вожделение                           | 48 |
| Очень низкокалорийные диеты понижают Ваш тонус и способность работать                                    | 48 |
| Почему сидение на диете может фактически сделать Вас толще                                               | 49 |
| 8 мощных стратегий обойтись без голодания и потерять жир надолго, без диет или лишений                   | 51 |
| 1. Примите менталитет «привычка» вместо «диеты»                                                          | 51 |
| 2. Сохраняйте свои мышцы любой ценой                                                                     | 52 |
| 3. Используйте маленький дефицит калорий                                                                 | 52 |
| 4. Лучше используйте физические упражнения для сжигания жира, чем диеты, изводящие жир голодом           | 53 |
| 5. Определите свою минимальную потребность в калориях и никогда не понижайте калории ниже этого предела! | 54 |
| 6. Ешьте более часто и никогда не пропускайте еду                                                        | 54 |
| 7. Не пребывайте долго в режиме отрицательного баланса калорий                                           | 55 |
| 8. Поставьте своей целью медленное похудение со скоростью 0,5—1 кг. в неделю. Будьте терпеливы           | 55 |
| Глава 3. Состав тела. Как определить соотношение жира к мышечной массе?                                  | 57 |
| Мышцы – против жира                                                                                      | 58 |
| Таблицы роста и веса – устарели                                                                          | 59 |
| Таблица роста и веса не даёт представления о состоянии жировой прослойки                                 | 59 |
| Показатель массы тела (ИМТ) – ещё один бесполезный индикатор?                                            | 60 |
| Тестирование жировой прослойки                                                                           | 61 |
| Каков средний уровень жировой прослойки?                                                                 | 62 |
| Каков «идеальный» уровень жировой прослойки?                                                             | 63 |
| Какая жировая прослойка является опасно большой?                                                         | 63 |
| До какого уровня следует снижать жировую прослойку?                                                      | 64 |
| Методы измерения состава тела                                                                            | 66 |
| Взвешивание под водой (гидростатическое)                                                                 | 66 |
| Биоэлектрический анализ сопротивления                                                                    | 67 |
| Весы жировой прослойки БАС и тестирование с помощью монитора потери жира                                 | 67 |
| Инфракрасный метод                                                                                       | 68 |
| Обхват и антропометрический метод                                                                        | 68 |
| Другие методы                                                                                            | 68 |
| Измерение «кожной складки». Тестирование «щепок на сантиметр»                                            | 69 |
| Формулы тестирования на кожную складку                                                                   | 70 |
| Насколько точно тестирование на кожную складку?                                                          | 70 |

|                                                                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Надёжность и непротиворечивость тестирования на кожную складку                                                                                                                                                  | 71 |
| Как вычислить вес жировой прослойки и массу худого тела (МХТ)                                                                                                                                                   | 71 |
| Простой критерий для определения Вашего идеального веса                                                                                                                                                         | 72 |
| Идеальная формула веса                                                                                                                                                                                          | 72 |
| Влияние водного веса на измерения МХТ                                                                                                                                                                           | 72 |
| Глава 4: Составление карты прогресса. Как использовать обратную связь, чтобы попасть туда, куда Вы хотите, оттуда, где Вы сейчас находитесь                                                                     | 74 |
| Жизненные отсрочки – это не жизненные отказы                                                                                                                                                                    | 74 |
| Как использовать обратную связь в процессе потери жировой прослойки                                                                                                                                             | 76 |
| Система похудения, которая никогда не подводит                                                                                                                                                                  | 78 |
| 1. Осознайте свой результат. Решите точно, чего Вы хотите достичь                                                                                                                                               | 78 |
| 2. Установите свою отправную точку                                                                                                                                                                              | 78 |
| 3. Сформулируйте план действий                                                                                                                                                                                  | 78 |
| 4. Действуйте последовательно в соответствии с планом                                                                                                                                                           | 79 |
| 5. Развивайте «обострённое восприятие», чтобы Вы могли знать, появляются ли нужные результаты от того, что Вы делаете или нет. Если это работает, продолжайте делать это (независимо от того, что Вам говорят!) | 80 |
| 6. Если это не работает, попробуйте что—нибудь ещё                                                                                                                                                              | 81 |
| 7. Будьте гибкими в своём подходе и будьте постоянными                                                                                                                                                          | 81 |
| Методы получения обратной связи                                                                                                                                                                                 | 83 |
| 10 измерений, позволяющих оценить ваше продвижение                                                                                                                                                              | 83 |
| Корректируйте свой подход в соответствии с еженедельными результатами                                                                                                                                           | 83 |
| Почему некоторые люди очень медленно разгоняются                                                                                                                                                                | 85 |
| Поговорим о плато                                                                                                                                                                                               | 86 |
| Первое, что следует сделать, если Вы попали на плато                                                                                                                                                            | 86 |
| Как сломать плато                                                                                                                                                                                               | 86 |
| Знайте, когда надо поднажать, а когда отдохнуть и восстановиться                                                                                                                                                | 88 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                                                                                                                               | 89 |

# Сжигайте жир

Михаил Титов

*Дизайнер обложки* Наталия (Vxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

ISBN 978-5-4485-7620-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Внимание:** Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации

**Все права защищены.** Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

## Правовая информация

Данная программа представлена только в образовательных и информативных целях, и её не следует рассматривать в качестве медицинских или профессиональных советов. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом прежде, чем производить любые изменения в Вашей диете или программе питания. Использование диеты и режима питания для исправления нарушений обмена веществ и лечения болезней является весьма сложной наукой, и не является целью данной программы. Её цель состоит в том, чтобы помочь здоровым людям достичь желаемых косметических показателей (укрепления мышц и ликвидации жировых отложений), посредством обучения их надлежащему питанию и руководящим принципам физических тренировок.

Данная программа не претендует на помощь в решении медицинских лечебных проблем. Рекомендуемое питание и программа упражнений не ставит своей целью излечение, ослабление или исправление любой болезни, нарушения обмена веществ или какого—либо расстройства здоровья.

Автор – не врач, не лицензированный врач—диетолог или клинический диетолог; автор – консультант по питанию и улучшению физической формы.

Если у Вас диабет, хроническая артериальная гипертензия, высокий уровень холестерина в крови, сердечно—сосудистые заболевания, другие медицинские противопоказания или нарушения обмена веществ, требующие соблюдения специальных диетических условий, мы предлагаем Вам проконсультироваться со специалистом, имеющим квалификацию по клинической диетологии, для создания Вашей специальной программы питания. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Если Вы малоподвижны и не имеете привычек к энергичным физическим упражнениям, и/или если у Вас есть какие—либо ортопедические проблемы, Вы должны получить разрешение у своего врача прежде, чем приступить к осуществлению программы. Мы также рекомендуем практически здоровым людям, мужчинам в возрасте более, чем 40 лет, и женщинам в возрасте более, чем 50 лет, пройти медицинский осмотр и выполнить диагностические тесты до начала осуществления нагрузочной программы. Диагностический анализ и физическая экспертиза также рекомендуются для людей любого возраста, которые обнаруживают наличие двух или больше основных коронарных факторов риска (курение, наследственная предрасположенность к болезни сердца, повышенный уровень холестерина в крови, гипертония и диабет). Любой человек, проходивший лечение в связи с болезнью сердца или другими проблемами с сердцем, должен обязательно иметь медицинское разрешение, включая специальные анализы прежде, чем начать заниматься упражнениями с нагрузками.

Автор и издатель не берут на себя никаких обязательств и не несут никакой ответственности ни перед отдельными лицами, ни перед организациями в отношении любой информации, содержащейся в этом руководстве. Пользователь принимает на себя весь риск возможности нанесения любого повреждения, потери или ущерба, прямо или косвенно вызванного при использовании любой информации, представленной в этом курсе.

## Предисловие и посвящение

В этом руководстве перед Вами будут раскрыты все секреты постоянной потери жира. Оно написано человеком, который раскрыл эти тайны, пройдя тяжёлый путь – долгие годы метода проб и ошибок.

Используя информацию, представленную в этом руководстве, Вы овладеете наукой потери жировой прослойки, пройдя более короткий и менее дорогостоящий путь; «следуя примеру» тех, кто прошёл перед Вами, и обучаясь у эксперта.

Основные цели этого руководства состоят в том, чтобы помочь Вам избавиться от жира надолго и без препаратов, добавок или хитроумных приспособлений и позволить Вам узнать все тонкости процесса потери жира. Другими словами, моя цель состоит в том, чтобы превратить Вас в «эксперта по диете», чтобы научить Вас видеть причины и помочь Вам понять суть процесса и сделать это объективно, без скрытых мотивов.

Чтобы достичь этой цели, я решил – тщательно всё обдумав – самостоятельно написать и издать эту книгу в терминах непрофессионала, с минимумом научного жаргона и без длинных списков научных ссылок. Вместо долгих, скучных научных обсуждений биохимии – и вместо длинных списков ссылок на научные труды – Вы найдёте рассеянные по всему руководству краткие упоминания об интересных исследованиях и цитаты, которые важны и имеют отношение к рассматриваемому вопросу.

Эта книга была написана для Вас как простая, но всё же подробная инструкция. Вы получите пошаговые указания:

Сделайте это, не делайте этого, ешьте это, не ешьте это и так далее.

Это не только информационная книга – это – законченная система, которая перенесёт Вас из того положения, в котором Вы теперь находитесь, туда, где Вы хотите быть – в самый короткий промежуток времени.

Написаны десятки замечательных книг по теме питания и диеты, но слишком многие из них утопают в технических деталях и научной терминологии, которые или слишком трудно понять или просто чертовски скучны. Многие из этих книг оставляют Вас с большим количеством вопросов, чем ответов. Вы начинаете читать, мало что понимая, и когда Вы заканчиваете читать, Вы ещё меньше что—либо понимаете.

Другие кодируют свои письма, используя загадочный жаргон, который могут расшифровать только товарищи учёные и академики. Иногда мне кажется, что авторы книг по бодибилдингу, фитнесу и питанию более обеспокоены желанием произвести впечатление и получить одобрение их академических сверстников, чем помочь их читателям достичь их целей.

Я не перестаю изумляться, как некоторым из этих авторов удаётся взять простое понятие и заставить его казаться мистическим, сложным и в тысячу раз более запутанным, чем оно есть в действительности.

Они написали бы: «г—н Фёдоров продвинул удлинённый сфероид» вместо, «Саня бросил футбольный мяч». Может быть, они делают это неумышленно – просто у них скудные коммуникативные навыки. Или, возможно, они делают это нарочно, так чтобы их читатель запутался и продолжал нуждаться в «помощи» гуру и «советах» всегда. В конце концов, если Вы узнаете, насколько на самом деле прост процесс потери жира, Вам больше никогда не понадобится «гуру», не так ли?

Михаил Лебоев, бизнес—консультант и автор, однажды написал:

«Многое из того, что мы читаем в медицинских, технических и академических документах, – немногим более, чем старая профессиональная жульническая игра. Если Вы не можете ослепить их блеском, положите

их на лопатки, неся чушь. Цель применения большого количества жаргона состоит в том, чтобы обеспечить будущее экспертам, а не потребителю».

Моя задача не в том, чтобы угодить учреждениям. Если моим коллегам в индустрии фитнеса не нравится эта книга, очень жаль! Если они захотят привести в качестве критического аргумента недостаток ссылок – успеха им.

Эта книга не для них.

Моя единственная цель в написании этой книги состоит в том, чтобы помочь Вам достичь Ваших целей, стать стройнее, чем Вы, когда—либо были прежде, и прояснить Ваши туманные представления о сжигающем жир питании и тренировках, которые, возможно, не позволяют Вам продвигаться вперёд. Если эта книга поможет Вам преуспеть в достижении своих целей, то эта книга – успешна, независимо от того, одобрят её критики или нет.

Эта книга для ВАС, и эта книга посвящена ВАМ, мужчинам или женщинам, вступившим на путь личного развития и начинающих путешествие к более стройному телу.

## Введение

Эта книга написана культуристом, но она не только для культуристов.

Не имеет значения, являетесь ли Вы ветераном спортзала, готовящимся к соревнованию бодибилдингу, или Вы никогда не качались ни одного дня в своей жизни. Если Вы хотите потратить жировую прослойку и навсегда забыть о ней, не теряя мышц, не замедляя Ваш метаболизм и без голодания, препаратов или хитроумных приспособлений, то эта книга для Вас.

Если Вы устали получать запутанные и противоречивые советы относительно упражнений и питания, и Вы хотите простых, но детализированных ответов на все свои вопросы, то эта книга – для Вас.

Если Вы хотите, чтобы кто-то (у кого нет финансовой заинтересованности в последней чудо-добавке или в уменьшающем желудок устройстве) добросовестно поделился с Вами честной и объективной информацией о похудении – тогда, эта книга для Вас.

Почему Вы хотели бы узнать о похудении от культуриста?

Ответ очевиден: Культуристы преуспели в искусстве сбрасывания жира, сохраняя мышечную ткань. Обычные диеты достигают жировых потерь за счёт потери мышц, которая понижает Ваш *метаболизм*. Это – одна из причин того, что «диеты» не работают. Я предпочитаю называть свою систему – программой питания, а не диетой.

Мало того, что естественный путь культуриста к похудению, невероятно эффективен, способен сократить вес Вашей жировой прослойки до однозначной цифры (если это – то, чего Вы желаете), – к тому же это – и образ жизни. Диеты не работают, потому что они являются временными. Эта программа прививает пищевые привычки, которые остаются с Вами на всю жизнь.

Прежде, чем мы войдём в сердце программы, я хотел бы поделиться с Вами тем, что Вам предстоит узнать из этой книги, и раскрыть 12 причин, почему эта программа, может быть заслуженно, является самой сильной системой сжигания жира, из всех, когда-либо созданных.

### 1. Сжигание жира – честная, непредубеждённая и объективная программа

Цель этой программы состоит в том, чтобы представить факты о похудении честно и целостно. Здесь нет никаких скрытых мотивов. Я работал в спортивно-оздоровительной индустрии всю мою жизнь, поддерживая людей в их стремлении сделать образом своей жизни физическую активность и правильное питание. Я никогда не был связан с журналами, добавками или производством тренажёров. Я не продаю добавки, и мне никогда не платили за подтверждение их эффективности. Сколько бы денег мне ни предлагали, Вы никогда не увидите меня в рекламных роликах, расхваливающих новейшую чудо-добавку. Никаких продуктов «из-под прилавка», которые нужно срочно купить.

Никаких расфасованных продуктов, выброшенных на рынок. Никаких сливок, таблеток, порошков, аппаратов или других хитроумных приспособлений вообще.

Я считаю, что нет ничего более важного, чем честность. Я зарабатываю на жизнь, продвигая здоровье, фитнес и правильное питание, но я лучше разорюсь и буду голодать до смерти прежде, чем «выставлю на продажу» или скомпрометирую свои принципы.

Вот краткая история, которая иллюстрирует степень моей честности: В 2005, редактор крупного журнала, посвящённого бодибилдингу и фитнесу, сделал мне очень заманчивое предложение. Он прочитал мои рабочие статьи и сказал, что они очень глубоко продуманы

и хорошо написаны. Он был столь впечатлён, что хотел нанять меня, чтобы писать для его журнала.

В качестве моего первого задания, он предложил мне 50 000 руб. за то, чтобы взять интервью у некоторых «гуру» по «топ» – добавкам, включая президента одной из крупнейших компаний по производству пищевых добавок. Я должен был тогда написать статью на две страницы о последних разработках популярных, но всё же спорных, добавок.

50 000 руб. звучало ужасно заманчиво, но затем он добавил «изюминку»: он сказал мне, что его журнал «спонсируется» крупной и известной пищевой компанией. Я думаю, что Вы можете угадать, что произошло затем. Если Вы предположили, что я не мог написать ничего плохого о добавке, и что я должен был представить её «в положительном свете», – тогда Вы угадали! Я отказался. Это было совершенно против моих принципов.

Журналы вообще считаются одними из самых достоверных источников информации о фитнесе и питании. Но это – не всегда так. Вам не следует верить всему, что Вы читаете. Многим издателям журналов принадлежат компании по производству добавок.

Информацию о «новых крупных достижениях в производстве добавок», размещённая в редакционном формате, кажется намного более правдоподобной. Именно поэтому журналы – прекрасные инструменты для выгодной продажи продуктов, способствующих потере веса, и добавок. В результате множество журналов превратилось в не что иное, как тонко замаскированные «каталоги добавок».

## 2. Сжигание Жира – не сверхнизкокалорийная или голодная диета.

Большинство людей выбирают *абсолютно неправильный способ* похудения.

Почти все обычные диетические программы, когда—либо придуманные, имеют одну общую черту: они чрезвычайно низкокалорийные. Почти все эти низкокалорийные диеты вызывают потерю веса в самом начале. Проблема в том, что ни одна из них не работает продолжительно – физиологически невозможно потерять жир надолго, постоянно голодая. Человеческий организм просто «слишком умён» для этого, чтобы всегда функционировать в таком режиме.

Когда Вы морите жир голодом, Вы также морите голодом мышцы. Когда Вы морите мышцы голодом, Вы *теряете* их наряду с жиром. Когда Вы теряете мышцы, Ваш метаболизм замедляется, и Ваш организм входит в «режим голодания».

Когда Ваш организм входит в режим голодания, процесс похудения приостанавливается, поскольку Ваш организм пытается сохранить свою энергию. Когда похудение останавливается, Вы либо сдаётесь (и жир, который Вы потеряли, возвращается на свои места), или Вы скрипите зубами и продолжаете снижать калории (морите себя голодом) ещё больше. Если Вы понижаете калорийность пищи ещё больше, Ваш метаболизм также замедляется ещё больше. И если Ваш метаболизм замедляется ещё больше, похудение останавливается снова.

В итоге, Вы всегда заканчиваете тем, что «отбрасываете полотенце», потому что Вы не можете продолжать снижать свои калории всегда. Это – порочный цикл. Вы просто не можете выиграть игру под названием: «очень низкокалорийная диета».

## 3. Сжигание Жира – не только программа питания! Она объединяет питание с упражнениями – комбинация, чрезвычайно важными для постоянного похудения.

Чтобы потерять жировую прослойку, Вы должны создать дефицит калорий. Нет никакого другого пути. Дефицит калорий означает, что Вы сжигаете больше калорий, чем потребляете каждый день. Есть два способа, которыми Вы можете создать этот дефицит калорий:

1. Уменьшаете количество калорий, потребляемых с пищей;
2. Увеличиваете количество калорий, которые Вы сжигаете с помощью физических упражнений.

Оба метода должны использоваться, но из этих двух путей, сжигание калорий является более полезным, более эффективным и более долговременным. Вот откуда фраза: «Сжигайте Жир». Это означает, не морите жир голодом на низкокалорийных диетах, вместо этого, Сжигайте Жир с помощью физических нагрузок. Это также означает, любой ценой сохраняйте мышечную массу в целости, тренируясь с нагрузками и употребляя достаточное количество питательной плотной еды. Потеря мышц недопустима.

Как ни парадоксально это звучит, но секрет похудения состоит в том, чтобы позволить себе *есть больше* (правильных продуктов) и *выполнять физические упражнения* использования для сжигания жира. Как ни странно, большинство людей делает наоборот – они урезают калории до уровня голодания и тренируются мало или не тренируются вовсе. Это *замедляет* метаболизм, снижает массу похудевшего тела и вызывает реакцию голодания. Физические упражнения позволяют Вам создавать дефицит калорий и сжигать жир, не замедляя метаболизм.

Удивительно, что может произойти с Вашим организмом, если Вы одновременно занимаетесь питанием, укреплением сердечно—сосудистой системы и упражнениями с нагрузками.

Результаты – «синергичны». «Синергетика» означает, что целое больше, чем сумма его частей. Синергетика означает, что  $1 + 1 + 1$ , возможно, не равняется 3, это может равняться 30 или 300! Другими словами, при использовании этой комбинации правильно, Вы можете увеличить свои результаты экспоненциально!

#### 4. Сжигание Жира – не смешивает потерю веса с похудением

Потеря веса и похудение – это не одно и то же. Вы должны научиться различать эти два понятия. Система оценки может сильно ввести в заблуждение, если Вы для измерения используете единственный критерий. Например, женщина могла весить 48 кг и иметь 33%—ую жировую прослойку. Это – то, что я называю «тощим толстым человеком». Напротив, культуристка женского пола может весить 72 кг и быть довольно худощавой, с жировой прослойкой подростка.

Ясно осознавая это, Вы никогда не сделаете своей целью потерю веса. Вашей целью будет потеря жира, в то время, как мышцы останутся в целости и сохранности. Когда Ваше тело станет, как твёрдая мышца, Вас не будет волновать, на что указывают оценочные системы. Соотношение мышц к жиру – вот, что действительно следует учитывать. Эта книга разъяснит Вам все общепринятые методики тестирования жировой прослойки и научит Вас, как использовать жировую прослойку для измерения результатов и оценки Вашего прогресса. Вы также узнаете, как преодолевать застойные периоды и как изменить Вашу тактику, если Ваша жировая прослойка не уменьшается с желаемой скоростью.

#### 5. Сжигание Жира – не временная «быстрая фикция». Она поможет Вам приобрести новые привычки, которые станут Вашим образом жизни

«Диета» может быть определена, как любое временное изменение Вашего пищевого поведения, например, с целью похудеть. Вся эта концепция полностью порочна. Когда Вы говорите, что собираетесь «сесть на диету», это означает, что Вы собираетесь предпринять что—то временное, и в некоторый момент Вы оказываетесь перед необходимостью «сойти» с диеты. Это не программа, в которую Вы включаетесь и продолжаете. Единственным путём навсегда расстаться с жиром является приобретение *новых* пищевых привычек и сохранение их на всю жизнь.

Первоначально, Вам, возможно, трудно будет привыкнуть к новой диете и дисциплине тренировок. Понадобится некоторое усилие, чтобы придерживаться их на ранних стадиях. После короткого периода урегулирования Вы обнаружите, что Вам становится всё легче и легче, пока, в конечном счёте, Ваше новое поведение глубоко укоренится в Вашем ежедневном образе жизни, как бороздки в пластинке. Ваши новые привычки станут для Вас тем же,

что и принятие душа, чистка зубов или хождение на работу. Ваши положительные новые привычки станут частью Вашего образа жизни.

6. Сжигание Жира – не общая программа «для всех» – она индивидуализирована именно для Ваших целей и Вашего типа телосложения.

Определённые универсальные законы о питании применимы ко всем. Как только Вы установили прочный фундамент, научившись применять основные принципы питания (также известные, как «базисная линия питания»), – Вы должны приспособить свой план питания для Ваших целей и Вашего типа телосложения. Эта программа была разработана так, чтобы распознавать и приходить в соответствие со многими различиями в индивидуальных типах метаболизма и химическими показателями организма.

Что отлично подходит для одного человека, может быть абсолютно неэффективными для другого. На этой планете живут более семи миллиардов человек, и не найдёшь двух одинаковых. У каждого человека своя скорость метаболизма, пищеварительные способности, гормональный профиль, распределение мышечных волокон и структура тела, столь же уникальная, как и отпечатки пальцев. Именно поэтому общая диета или план тренировок «один размер соответствует всем» всегда обречены на провал. Вы должны узнать, как приспособить Ваше питание и физические нагрузки, чтобы они соответствовать Вашим уникальным потребностям.

Эта программа научит Вас определять, какой у Вас тип телосложения и покажет Вам, как индивидуализировать Ваше питание и режим тренировок и довести до совершенства то, что Вам дала Мать природа.

7. Книга «Сжигание Жира» – не просто косметическое улучшение – она – о Вашем здоровье.

Рекомендации, которые я даю в этой программе в отношении похудения, те же самые, которые я даю в отношении улучшения здоровья: сократите потребление насыщенных жиров, рафинированного сахара, ешьте разнообразные натуральные, неочищенные продукты, ешьте много волокнистых продуктов, ешьте понемногу, часто, пейте много воды и так далее. Эта программа способствует улучшению здоровья, и она сбалансирована в пищевом отношении. Любая диетическая программа, которая не сбалансирована, подведёт Вас в конечном итоге.

Если у Вас телосложение атлета (Вы культурист или занимались фитнесом), или Вы стремитесь стать таковым, то Вам потребуется более жёсткая диета, когда Вы достигнете уровня, на котором возможно принимать участие в соревнованиях. Однако, диета перед соревнованием – временный инструмент, используемый, чтобы помочь Вам достигнуть пикового состояния. Когда соревнование будет закончено, Вы всегда будете возвращаться к той же самой уравновешенной, здоровой начальной программе питания.

8. Сжигание Жира – простая программа

Сжигание жира – запутанный предмет. Нехватка информации больше не является проблемой.

Проблемой в наши дни является наличие огромного количества противоречивой информации. Конечно, нет нехватки в «гуру» и в сотнях диет и тренировочных программ, загромождающих полки книжных магазинов. Кроме того, Интернет присоединился к информационной перегрузке, доведя её до пугающего уровня. В сети существуют тысячи сайтов, посвящённых фитнесу и питанию, и ежедневно число их растёт. Эта трясина дезинформации оставляет у большинства людей чувство разочарования, расстройств и полнейшей запутанности. Трудно понять, кому или чему можно верить.

Даже «эксперты», такие как дипломированные диетологи, исследователи, доктора, физиотерапевты и профессиональные тренеры, дают огромное количество противоречивых советов. Существует множество мнений, и все они отличаются друг от друга.

В создании этой программы моя цель состояла в том, чтобы устранить путаницу и сделать этот процесс настолько простым, насколько это возможно, потому что, чем более простая стратегия, тем легче Вам будет применить её. Чем легче Вам будет применить её, тем больших результатов Вы добьётесь.

Часть информации, которую Вам предстоит получить, может удивить или потрясти Вас. Большая часть её, однако, – настолько проста и недвусмысленна, что Вы будете подталкивать себя для того, чтобы скорее «сделать её». (Но вскоре Вы бросите волноваться и торопиться, когда жир начнёт таять и покидать Ваше тело, обнажая точёные мышцы, которые он скрывал!)

#### 9. Сжигание Жира – простая программа, но вовсе не лёгкая.

Я – вероятно, единственный человек в индустрии, который скажет Вам, что похудеть не легко! Причина, по которой больше никто не хочет сказать Вам это, состоит в том, что способы «быстрого, лёгкого, за одну ночь и без усилий» похудения лучше продаются. «Тяжёлая работа, кровь, пот и слёзы» не ходовой товар – тяжёлая работа отпугивает людей.

Ну, а если Вы боитесь тяжёлой работой, тогда эта программа – не для Вас. Похудеть – просто, но это определённо не легко; существует большая разница между этими двумя понятиями. «Простой» означает то, что несложно. «Лёгкий» подразумевает, что что—то может быть достигнуто с применением небольших или вовсе никаких усилий. Потеря жира – это, главным образом, только вопросом усиления физических нагрузок и сокращения потребления пищи. В этом нет ничего сложного. Но легко ли это? – Нет. Несмотря на то, что большинство рекламных восхвалений диет и пищевых продуктов вынуждают Вас поверить в неё, – но нет такой вещи, как «быстрая и лёгкая диета».

Упорный труд – единственный способ, позволяющий достичь чего—либо! Хорошее никогда не приходит легко. Что посеешь, то и пожнёшь. Всё ценное, что есть в нашей жизни, имеет прикреплённый к нему ценник.

Легендарный тренер Грин Бэй Пэкерз Винс Ломбарди выразил это лучше всего:

«Слова – единственное место, где успех идёт перед работой. Тяжёлая работа – вот цена, которую мы все должны заплатить за успех».

Сделайте себе одолжение: вырастите в себе достойную уважения добродетель – быть тружеником. В конечном итоге, человек, который умеет упорно трудиться, всегда достигнет лучших результатов. Нет никаких коротких путей.

#### 10. Сжигание Жира – раскроет Вам секреты постановки цели и способности достигнуть любой желаемой цели.

Все знания в мире – бесполезны, если Вы не можете применять их.

Каково различие между тем, кто знает, как сделать что—то, и тем, кто делает то, что знает? Почему иногда бывают дни, когда Вы не чувствуете мотивации что—либо делать?

Почему у Вас иногда бывают «провалы» в силе воли? Почему Вы соблюдаете диету в течение многих недель, и затем «выпадаете из фургона?» Почему Вы саботируете себя? Всё это происходит только потому, что Вы не знаете, как должным образом установить цели, и Вы не понимаете, как использовать власть Вашего подсознания.

Человеческое подсознание – кибернетический целенаправленный механизм, подобный тому, который используют, чтобы управлять ракетами или торпедами на их пути к цели. В этой программе я научу Вас, как установить сильные, захватывающие цели и высвободить фактически неограниченную силу, заключающуюся в Вашем уме. Используя установленные цели, психологию, психо—кибернетические принципы, нейролингвистическое программирование

(НЛП), визуализацию и аффирмации, Вы будете в состоянии стереть отрицательное программирование прошлого и буквально изменить электрические связи в Вашем мозгу, чтобы позволит перевести Вас в «режим автопилота» для достижения тела Вашей мечты.

11. Сжигание Жира – базируется на реальной еде, которую Вы можете найти прямо в местном супермаркете – никаких добавок или коктейлей не требуется.

Заманчиво полагать, что всё, что Вам требуется, чтобы решить свою проблему похудения, – это диетический коктейль или таблетка. Компании, производящие добавки, конечно, хотят, чтобы Вы верили этому. Правда состоит в том, что физические упражнения и хорошее питание цельными продуктами – это всё, что Вам потребуется. Продукты, заменяющие еду, не обладают никакими «волшебными» уничтожающими жир свойствами. Продукты, заменяющие еду – не что иное, как измельчённая до состояния порошка еда. Их основная выгода – удобство. Так называемые таблетки, «сжигающие жир», в основе которых лежат стимуляторы, такие как эфедрин и кофеин, могут немного помочь, но они далеко не так эффективны, как расписывается в рекламе, и имеют множество потенциальных побочных эффектов при злоупотреблении или без злоупотребления.

Если и есть какой-либо «секрет» в похудении, – так это – тяжёлая работа по осуществлению Вашей диеты и тренировочной программы. Чем скорее Вы примете этот факт, тем скорее Вы будете гордым владельцем стройного тела. К сожалению, это не то, что большинство людей хочет услышать. В наше время мгновенных удовольствий люди хотят достичь успеха «за ночь» и «чудо—средства», но это – из области фантазии. Если бы действительно существовала таблетка, которая может сжечь жир, в этой стране не было бы 100 миллионов людей с избыточным весом.

12. Сжигание Жира – основана на реальных результатах!

Многие из методов сжигания жира, используемых культуристами и моделями фитнеса, – спорны. Научное сообщество колеблется в решении вопроса, можно ли принять такую «радикальную» практику, как потребление продуктов с высоким содержанием белка, циркуляцию макронутриентов, хронометраж приёма пищи и сужение калорийности. Так же, как астрономы и географы в средневековье были подвергнуты ostracism за предположение, что мир не является плоским, и Земля – не центр солнечной системы, так и те, кто смеет шагнуть в центр внимания с оригинальными или альтернативными теориями питания, сегодня часто публично высмеиваются. Постановка под сомнение существующего положения воспринимается, как совершение академического самоубийства и риска репутацией, признанием и финансовым вознаграждением.

Кредо большинства учёных: «докажи всё». Мудрый совет, но быть слишком научным и аналитичным опасно для Вашего прогресса. Эта книга, хотя в ней использована научная база, основана на происходящих в реальном мире событиях, не на учебниках, лабораторных экспериментах и лекциях в классной комнате.

Если Вы собираетесь ждать научных исследований, оценивающих каждую разновидность пищи и тренировочных принципов, эффективность которых культуристы уже давно демонстрируют, то Вам придётся ждать долгое время. Когда речь идёт о телосложении, культуристы и участники соревнований по фитнесу – опережают науку, и результаты, которых они достигли, доказывают это. Вы не увидели бы культуристов, которые не принимают препараты и/или протеины – мужчин с жировой прослойкой, составляющей 3—5% от веса тела, и женщин с жировой прослойкой – 8—12%, если бы они не придерживались самых эффективных в мире принципов сжигания жира. Доказательство, как говорится, – бесспорно!

## **Будьте терпеливы в начале – вся информация, представленная в начальных главах, объединится в конце**

Мне потребовались 14 лет работы и исследований, чтобы собрать эту информацию. Она приходила буквально из тысяч отдельных источников, и для её накопления потребовались годы метода проб и ошибок. В начале чтения, Вы можете почувствовать себя ошеломлённым количеством информации, которую я даю Вам в первых главах и начнёте задаться вопросом, когда Вы, наконец, «дойдёте до дела». Не смущайтесь – всё объединится в конце. Я так многим хочу поделиться с Вами, и единственный способ сделать это – преподавать по одной части за один раз. Я расположил главы по порядку, в котором есть закономерность.

По мере того, как Вы будете продвигаться по руководству глава за главой, все части начнут потихоньку совмещаться. К тому времени, когда Вы достигнете последних глав, всё внезапно соединится, и Вы испытаете, своего рода, «пищевое просветление». Но Вы не сможете достигнуть этого просветлённого конечного состояния знания и понимания без прохождения всех необходимых начальных стадий изучения основных принципов с нуля. Особенно важно, чтобы Вы начали с первой главы, посвящённой постановке цели и выполнили все упражнения по постановке цели прежде, чем продолжить чтение остальной части книги. Как только Вы прочтёте всё руководство один раз, определите Ваш личный план, используя всё, что Вы узнали, и немедленно начинаете! Секрет окончания чего—либо – в начале!

### **Теперь начинайте!**

Всё, чему Вы должны следовать, чтобы преуспеть, изложено на этих страницах. Примените это! Применённое знание – это сила, но неиспользованное знание – бесполезно. Начните использовать эту информацию немедленно. Начните со своего следующего приёма пищи. Начните сегодня! Начните сейчас! Если Вам в дальнейшем понадобится помощь, – я буду стоять рядом.

Пожалуйста, свяжитесь со [мной](#), если у Вас есть вопросы, и во что бы то ни стало, пожалуйста, напишите и поделитесь со мной своей историей успеха.

## Что говорят люди

«У меня сыновья погодки, после их рождения совсем себя запустила, не до фигуры было, не до внешности, ела то, что придется, казалось, что чуть-ли не голодаю, а на самом деле увлечение мучным и жирным давало о себе знать, с каждым годом количество лишних килограмм увеличивалось, размер рос, я все никак не хотела замечать проблему. Потом конечно пыталась взять себя в руки, но все попытки были тщетны. С появлением в моей жизни книги у меня произошла перезагрузка сознания, теперь стало понятно, как работает механизм переработки энергии, какие продукты влияют на метаболизм, у меня появилась мотивация и искренний интерес к процессу. За 1,5 месяца я потеряла 10 кг, для меня это отличный результат, буди идти к цели дальше, теперь у меня нет сомнений, а если и появляются, то пересчитываю отдельные главы и получаю большую порцию мотивации». – Инга.

«После того, как приобрел эти книги, во-многом, если не во всём, пересмотрел свои взгляды на питание и построение своего тела. В спортзал пришел полным и неуклюжим молодым человеком и в течение года безуспешно пытался нарастить мышечную массу и убрать хоть немного подкожный жир. Инструкторы и тренеры относились в основном безучастно ничем не помогая, только посмеиваясь над моими стараниями. Захотел что-то поменять и шанс все-таки выдался, нашел в интернете эту информацию. С этими волшебными книгами я начал прогрессировать, в голове как будто тумблер перещелкнули. Жировая прослойка стала постепенно уменьшаться, при этом начал обнажаться какой-никакой, а рельеф. В итоге скинул около 15 кг за два месяца регулярных тренировок, без изнуряющих диет и приобрел тело, о котором давно мечтал, но на месте не останавливаюсь, продолжаю прогрессировать. Все это с помощью пошагового руководства, которое купил здесь за смешные деньги. Помимо того, что убрал кучу лишних килограммов я приобрел уверенность в себе, мотивацию, которая позволяет мне теперь добиваться успеха не только с тренажерном зале, но и в других жизненных сферах, такие как работа и личные взаимоотношения. Очень благодарен за помощь, надеюсь мой отзыв пригодится людям, желаю всем успеха». – Ivan Nepryaylo.

«Я сильно большим весом не страдаю, но за зиму хорошо набрал вес и появился круглый живот и бока. Пошел в спортзал, за полтора месяца тренировок получилось сбросить 5 кг и на этом мой вес застрял на месте. Увидел книгу „Сжигайте жир“ и решил попробовать. По началу было тяжело переходить с привычной еды на диетическую, но через неделю уже было терпимо а сейчас вообще нормально. В результате „правильная еда“ с тренировками в спортзале дали хороший результат. В сумме я сбросил где-то 18 кг и вернул себе свой нормальный вес. Честно говоря, даже дышать легче стало. Теперь буду следить за своим питанием и весом каждый день». – Сергей Васильев.

«Книга весьма детальная, подробно и структурировано все расписано, начиная с самых азов и базовых понятий и заканчивая непосредственно программами. Отлично разобраны все массовые заблуждения насчет похудения, которые, к сожалению, в ходу у большого числа людей. В отличие от множества других, в ней предлагается комплексный подход, много уделено внимания выработке и поддержанию мотивации. Лично для меня мотивационный фактор всегда был камнем преткновения при похудении, поэтому чтение оказалось очень полезным, я многое из неё почерпнула и успешно применила на практике. Главное, что она учит думать и при помощи неё можно самому разработать собственную стратегию». – Ирина.

«Мой совет тем, кто собирается приступить к осуществлению программы „Сжигание Жира“, – возьмите на себя обязательство перед самим собой и в письменной форме перечислите все преимущества, которые Вы получите в результате достижения Вашей цели. Не пытайтесь заново изобретать колесо – информация и ресурсы, в которых Вы нуждаетесь, прямо здесь!» – Дмитрий Данилов.

«Мне 40 лет и я мама 3 детей, 11, 6 и 4 лет. Раньше я весила 85-килограмм и имела жировую прослойку – 36.5%. Я была толстой и несчастной. Моя семейная жизнь и отношения ухудшались. Мой муж нашёл этот сайт и это изменило его жизнь, поэтому я тоже решила попробовать. Я потеряла 23 кг и с тех пор не толстею!» – Екатерина Суворкова.

Оставить свой отзыв и изучить другие отзывы Вы можете на [этой странице](#).

## **Глава 1. Как установить мощные, захватывающие цели, которые продвинут вас вперёд и дадут заряд непрерывной мотивации**

*«Большая опасность для большинства из нас состоит не в том, что наша цель слишком высока, и мы не можем её достичь, а в том, что она слишком низка, и мы достигаем её».*

*– Микеланджело.*

*«Самая загадочная вещь в мире – то, что Вы становитесь тем, о чём Вы думаете». – Граф Найтингэйл*

### **Простая процедура, которую Вы должны закончить прежде, чем Вы начнёте осуществлять любую диету или программу физических упражнений**

Эта глава могла бы быть самой важной главой в этой книге – даже при том, что она не имеет никакого отношения к калориям, белку, углеводам, жирам, сердечно—сосудистой системе, весам или чему—либо ещё, связанному с питанием или тренировками. Видите ли, есть простая, но ответственная процедура, которую Вы должны выполнить прежде, чем Вы поднимите вес, пробежите трусцой километр, приступите к осуществлению диетической программы или даже войдёте в спортзал.

Если Вы успешно закончите эту процедуру, то питание и тренировки пойдут гладко, и вскоре начнёт проявляться стройное тело. Если Вы проигнорируете этот шаг – что делает большинство людей – Вы обречены на провал, независимо от того, что именно Вы делаете или насколько усердно. Этот ответственный первый шаг – установка цели.

Много было сказано и написано об установке цели – объёмистые книги были посвящены этому предмету – но по правде сказать, большинство людей никогда не может определить точно, чего они хотят. Некоторые люди уделяют своим целям мимолётное внимание, но у подавляющего большинства не получается осознать конкретный характер своей цели и записать свои мечты и желания.

*«Большинство людей», – говорит Дэнис Уэйтли, автор Психологии Победы, – «уделяет больше времени планированию вечеринки, изучению газеты или составлению новогоднего списка, чем планированию своей жизни».*

По словам Зига Зиглера, эксперта по установке цели и одного из наиболее уважаемых национальных мотивационных спикеров, фактически только 3% человек не пожалели времени и приложили необходимые усилия, чтобы записать свои цели на бумаге.

Это – ошибочная тактика, потому что причиной номер один неудач в похудении – и в жизни – является нехватка ясно определённых, *записанных на бумаге* целей. Зиглер сравнивает деятельность, с неясно определённой задачей, со стрельбой по цели вслепую.

*«Как Вы можете поразить цель, которую Вы даже не видите?» – говорит Зиглер.*

Если Вы не знаете, куда Вы идёте, Вы, вероятно, нигде не закончите свой путь! Действие без планирования – причина провала номер один.

Я хотел бы поделиться с Вами самой мощной в мире формулой установки цели, но прежде, чем я сделаю это, Вы должны понять скрытые причины того, почему установка цели настолько важна.

## **Разница между знанием, что делать, и выполнением того, что вы знаете**

Питание и физические упражнения могут показаться запутанным предметом, поэтому, когда Вы начинаете, первая проблема состоит в том, что Вы не знаете, что делать. Теперь, когда у Вас есть эта программа, узнать, что дальше делать, не будет проблематично. Однако, получение знания является только залогом успеха. Намного большая проблема для большинства людей состоит в том, чтобы применить это знание и начать действовать. Есть большая разница между знанием, что делать, и выполнением того, что Вы знаете. Цели – это мосты, которые перекидываются через этот промежуток.

Цели, когда они должным образом укоренены в подсознании, производят действия. Цели создают энергию и побуждение. Цели вытаскивают Вас из кровати рано утром и выталкивают в спортзал. Секрет устойчивой продолжительной мотивации – в том, чтобы установить эмоционально наполненную цель – в письменной форме – и оставаться полностью сосредоточенным на этой цели день и ночь, не отводя от неё взгляда. Цель с намерением – это топливо, которое продвигает Вас вперед.

Вы, может быть, думаете, что полностью сознательно контролируете Ваше поведение, но, в действительности, – это *Ваше подсознание управляет Вашим поведением*. Если Вы знаете, что делать, но Вам кажется, что Вы не можете заставить себя делать это, Вы, вероятно, послали отрицательные или противоречивые сообщения своему подсознанию. Стили поведения, которые обуславливаются подсознательными установками, обычно чаще упоминаются, как *привычки*. К счастью, Вы можете повторно запрограммировать своё подсознание положительными инструкциями, и стать существом с положительными привычками, так же легко, как Вы можете стать жертвой отрицательных привычек. Все это начинается с осознанного решения и записанных целей.

## Сила мысли

Я помогал тысячам людей освоить программы тренировок и питания, и в результате, я пришёл к твёрдому убеждению, что наиболее важный аспект решения проблемы хорошей формы – это просто *утвердиться* в намерении получить её.

Вы получаете форму, устанавливая цели и думая о них целый день. Я знаю, что это звучит немного странно, но оставайтесь со мной минуту, и я всё объясню.

Я не говорю, что Вы можете просто «думать, что Вы – стройны». Сколько бы Вы ни думали позитивно, – это не сработает без осуществления физических действий. Конечно, Вы должны делать упражнения и питаться правильными продуктами. Но я хочу подчеркнуть ту мысль, что, если Вы не направляете свою умственную энергию должным образом, даже самые лучшие диеты и программы обучения не помогут, потому что Вы будете всегда «саботировать» себя.

Задавались ли Вы, когда—либо вопросом, почему у Вас случались провалы и срывы? Или почему иногда бывали дни, когда Вы не могли вытащить себя в спортзал? Или почему Вы временами полностью «выпадали из строя»? Или почему Вы не можете сказать «нет» тем шоколадным печенькам? Это – потому, что отрицательное программирование в Вашем подсознании управляет Вашим поведением.

Это не «нюй эйдж», «поллианна» или «маниловский» менталитет – существует реальная научная причина, по которой установка цели работает. Она работает, потому что использует удивительную силу Вашего подсознания, и Ваше подсознание руководит Вашим поведением.

## Как Ваш «умственный компьютер» программируется на успех или провал

У Вашего ума есть два компонента: *сознание* и *подсознание*. Сознательный ум, рассудок – рациональная, логичная, аналитическая, думающая часть ума. Рассудок постоянно получает информацию от пяти чувств, затем рассуждает, анализирует и приходит к заключению о том, верные ли полученные данные или они ложные. Подсознание – часть ума, ответственная за то, чтобы хранить данные (память), за автоматическое поведение (привычки), рефлексy и автономные функции тела, такие как переваривание пищи, дыхание и кровообращение.

Важно понять, что в отличие от рассудка, подсознание не «думает». Оно полностью дедуктивно по своей природе, – это означает, что оно работает, как компьютер. Все данные, запрограммированные в Ваш подсознательный «компьютер», приняты и, предполагается, что верны. Не имеет значения, верны ли эти данные действительно или нет. Подсознание безусловно принимает всё, что достигает его. Затем оно функционирует по программе, которую Вы внесли в него.

Внушения, данные под гипнозом или посредством аффирмаций, воспроизведения установок во время глубокого расслабления, являются быстрыми способами получить доступ к подсознанию. Есть другой способ проникнуть в подсознание (хотя он действует медленнее) – с помощью повторений. Всё, что Вы слышите, видите, говорите, читаете или продумываете неоднократно, – в конечном счёте, проникнет в Ваше подсознание. Другими словами, Вы постоянно программируете мозг через сознательное самовнушение – либо Вы позволяете поступающим извне внушениям программировать себя.

## **Психологическая причина того, что большинство людей саботирует свои усилия похудеть**

Рассудок похож на капитана, стоящего на мостике судна. Капитан отдаёт команду и посылает её вниз, в машинное отделение. Подсознание имеет сходство с людьми, находящимися внизу, в машинном отделении. Независимо от того, какие приказы приходят с мостка (от рассудка), команда повинует, даже если приказы – глупые, ведущие судно к крушению, на скалистый берег. Причина этого заключается в том, что команда (подсознание) не может видеть, куда идёт судно; они просто выполняют приказы.

Как судовая команда, Ваше подсознание принимает каждый приказ, который Ваш рассудок отдаёт ему – единственная его цель состоит в том, чтобы повиноваться и выполнять Ваши приказы, даже если Вы отдаёте глупые, такие как: «мне никогда не видать своего брюшного пресса». Частое повторение мыслей (умственные приказы) является одним из самых верных способов проникнуть в подсознание. Вот почему, повторяя: «Я не могу похудеть» много раз, Вы посылаете своему подсознанию указание проследить за тем, чтобы Вы никогда не похудели, так как это – его работа – буквально и безусловно выполнять каждую Вашу команду. Если Вы будете программировать своё подсознание отрицательными внушениями достаточно часто, то Ваше подсознание вынудит Вас нарушать диету, пропускать тренировки или саботировать в какой-либо другой форме.

То, о чём Вы думаете каждый день, в конечном счёте, принимается Вашим подсознанием, и Ваше подсознание руководит Вашими действиями, как «автопилот». Это – основа для деятельности посредством позитивного мышления. Люди, которые говорят, что позитивное мышление, аффирмации и самовнушение не работают в их случае, не используют их правильно или последовательно; они уравнивают каждую положительную команду отрицательной. Если капитан отдал приказ: «Идите на восток», но позже передумал: «Нет, идите на запад... нет, идите на север и т.д.», – судно никогда не доплывёт до места назначения! Именно поэтому большинство людей не добиваются успеха в их работе по улучшению физической формы, бодибилдингу или в усилиях похудеть. Как ни странно, само заявление: «позитивное мышление не работает», – отрицательная аффирмация, которая гарантирует, что именно так и будет!

Доктор Максвелл Мольц, автор невероятной книги, Психокибернетика, описал мозг человека и нервную систему, как «прекрасный целеустремлённый сервомеханизм». Этот механизм помогает Вам достигать своих целей, аналогично тому, как самоуправляемая торпеда или ракета ищут свою цель и направляют к ней свой путь. Как торпеда, целеустремлённый механизм Вашего мозга может действовать в Вашу пользу, если Вы точно определили цель.

Без цели Ваш умственный «сервомеханизм» просто направляет Вас к воплощению Ваших доминирующих мыслей. Подсознание всегда на работе – 24 часа в день, направляет ли Вы его сознательно или нет.

Деннис Уитли говорит:

«Так как мы становимся тем, о чём мы думаем большую часть времени, независимо от того, что мы думаем теперь, мы подсознательно движемся к достижению того, что является содержанием этой мысли. Для алкоголика это может быть следующая выпивка – для наркомана, следующая доза – для сёрфингиста, следующая волна. Развод, банкротство и болезни – это цели, порождённые отрицательными установками и образом мышления».

## Сила фокусировки

Из—за того, что Ваше подсознание работает именно таким образом, для Вас чрезвычайно важно сосредоточить все Ваши мысли на том, чего Вы хотите достигнуть, а не на том, чего Вы хотите избежать. Это не простая семантика; это – очень важное различие. Если я попрошу Вас закрыть глаза и не думать об обезьянах, то Вы будете (мысленно) видеть обезьян повсюду. Вы не можете НЕ думать о чём—то! Вы или думаете о чём—то, или Вы думаете о чём—то другом. И Вы всегда движетесь к тому, о чём Вы думаете чаще и сильнее всего, независимо от того, положительно ли это или отрицательно.

Как почва, Ваше подсознание полностью беспристрастно – оно не даёт оценок. В нём могу прорасти любые семена, которые Вы там посеете или позволите, чтобы посеяли другие. Многие люди имеют благие намерения, но они невольно позволяют своему подсознанию действовать против самих себя, сосредотачиваясь на том, чего они не хотят. Автор – метафизик Луиза Хэй напоминает нам:

«Чем больше Вы останавливаетесь на том, чего Вы не хотите, тем больше этого Вы создаёте».

Другие просто вообще не уделяют внимания своим мыслям, и как в саду, которым пренебрегают, там вскоре начинают расти сорняки. В конечном счёте, сорняки заполнят весь Ваш сад.

Вот несколько примеров отрицательных утверждений и пагубных вопросов:

### Отрицательные заявления и пагубные вопросы

- Я не могу похудеть, независимо от того, что я делаю.
- Почему я не могу сбросить эти последние пять килограммов?
- Почему это так трудно для меня, – похудеть?
- У меня медленный метаболизм.
- Почему все могут похудеть, кроме меня? Это не справедливо.
- Это не моя ошибка, просто у меня – плохая генетика.
- Я больше не хочу быть толстым.
- Как бы мне хотелось избавиться от этого сала.
- Ничто не поможет, потому что я люблю еду слишком сильно.
- У меня нет силы воли, чтобы стать стройнее.
- Я бы попробовал поработать над этим, но у меня нет времени.
- Я просто не могу заставить себя рано встать, чтобы тренироваться.
- Я очень не хочу быть толстым.
- Мне не видать моего пресса.
- Я ненавижу кардио (спец. упражнения).
- Я не могу.
- Я попытаюсь.

Целый день Вы беседуете в уме сами с собой. Психологи подсчитали, что мы продумываем до 60 000 мыслей в день, и что 98% этих мыслей – те же самые, которые были у нас вчера – большинство из них – отрицательные. В год, это – почти 22 миллиона мыслей! Если рекламные гиганты могут оказать влияние на Ваше подсознание, заставив Вас принять решение о покупке, повторяя объявление десятки раз (а они это могут), то только представьте, какое воздействие оказывают миллионы Ваших собственных мысленных команд на Ваше подсознание – это потрясает! Именно поэтому настолько важно взять на себя сознательное управление Вашим умственным диалогом и программировать Ваш мозг положительными целями.

К счастью, единственной вещью в жизни, которую Вы всегда можете 100%—но контролировать, являются Ваши мысли. Если Вы хотите быть успешными в потере жировой прослойки или достижении чего-либо в жизни, Вы должны овладеть искусством общения в самом собой. Вы должны взять на себя ответственность за всё, что Вы говорите себе, стать «полицией» Ваших взглядов и буквально повторно запрограммировать Ваш мозг на достижение успеха. Если Вы загромождали свой ум на протяжении целой жизни «дрянной болтовнёй», как назвал это г—н Зиглэр, это может поначалу выглядеть, как вызов. Понадобится время, чтобы стереть старое программирование, но сделать это вполне возможно.

Первый шаг – это просто начать осознавать то, что Вы думаете. *Будьте осведомлены о своих мыслях.* Боб Проктор, владеющий искусством достижения успеха тренер и создатель программы Достижения Цели, предлагает говорить: «СЛЕДУЮЩАЯ» или «ВЫКЛЮЧИТЬ» в тот момент, когда Вы ловите себя на отрицательной мысли или на само—разрушающем вопросе. Затем, немедленно замените их положительной мыслью, аффирмацией или возбуждающим энергию вопросом. Просто запишите вместо старой мысли новую. Замените «я попробую» на – «я сделаю это». Вместо «Я мог бы» надо сказать: «Я должен». Полностью вычеркните: «Я не могу», – из Вашего словаря. Вскоре Вы обнаружите, что Ваш ум переключает свою «полярность» и отрицательные мысли будут появляться всё реже. Вот некоторые примеры того, как бы Вы могли изменить негативный разговор с собой на положительный.

### **Положительные заявления и вдохновляющие вопросы**

- Как я могу похудеть и наслаждаться этим процессом?
- Что я могу сделать сегодня, что поможет мне приблизиться к своей цели похудеть?
- Что я могу съесть прямо сейчас с этим приёмом пищи, что поможет мне потерять жировую прослойку?
- Как здорово я почувствую себя, когда закончу сегодня свою тренировку?
- С каждым днём мой метаболизм становится всё быстрее.
- Я становлюсь стройнее с каждым днём.
- Мне нравится, как я выгляжу.
- Я на 100% ответственен за свои результаты.
- Во что бы то ни было, я сделаю это.
- Мне нравится есть здоровую пищу.
- Я люблю физическую нагрузку и упражнения.
- Тренировки по утрам заряжают меня бодростью.
- Мне хватает времени на всё, что я хочу сделать.
- Я люблю себя.
- Я могу сделать это.
- Я сделаю это.

### **Самая сильная в мире формула установка цели**

В начале этой главы я обещал открыть Вам самую сильную в мире формулу установки цели. Теперь, когда Вы понимаете природу своего подсознания и знаете, почему установка цели работает, Вы готовы узнать 11 шагов этой формулы.

#### **1. Устанавливайте конкретные цели**

Когда я спрашиваю людей, чего они хотят достигнуть с помощью своих фитнес—программ, я обычно получаю неопределённые ответы, такие как: «Я хочу стать более стройным», «Я хочу похудеть», или «Я хочу нарастить мышцы». Это – хорошее начало, но этого недостаточно – эти цели являются слишком общими. Конкретные цели оказывают более сильное воз-

действие на Ваше подсознание, чем общие цели. Неопределённая цель аналогична команде капитана судна: «Идите на запад». Судно может двигаться в правильном общем направлении, но без конкретных указаний, оно, вероятно, затеряется в море.

Необходимо *сузить* задачи. Будьте конкретными – вплоть до цифр. Знаете ли Вы точно, сколько килограммов Вы хотите сбросить? Когда Вы хотите выполнить свою задачу? Какую часть жировой прослойки Вы хотите сбросить? Какой Вы хотите иметь вес? Какие Вы хотели бы иметь показатели, одежду какого размера Вы хотели бы носить?

## 2. Устанавливайте измеримые цели

У Вас должен быть способ объективно измерять Ваше продвижение; иначе Вы никогда не узнаете, достигли ли Вы фактически своих целей или нет. Зеркало – конечно, полезный инструмент, потому что, в конечном счёте, действительно имеет значение только то, довольны ли Вы своим внешним видом. Однако, так как Вы воспринимаете изменения своего тела субъективно, (аналогично наблюдению, как растёт трава), также полезно иметь и другие способы оценки результатов.

Масштабирование – тоже полезный инструмент, но он не обеспечит Вам 100% обратной связи, в которой Вы нуждаетесь. Вам не столько следует интересоваться тем, сколько Вы весите, сколько тем, какую жировую прослойку Вы имеете. Идеальным методом, позволяющим измерить Ваше продвижение, является тестирование состава тела. Жировая прослойка может быть легко измерена с помощью определения жировой складки. В третьей главе будут более подробно рассмотрены методы тестирования состава тела, и, прочитав четвёртую главу, Вы научитесь составлять диаграмму Вашего прогресса и интерпретировать результаты.

## 3. Устанавливайте большие цели.

Слишком часто люди сами обкрадывают себя, делая такие заявления, как: «Я никогда не буду выглядеть, как...» или «Я слишком стар». Другие люди покупаются на заниженные ожидания имеющих благие намерения родственников или друзей, которые советуют им «быть реалистичными». Вы никогда не достигнете ничего существенного, будучи реалистичным! Большинство людей пугаются, устанавливая цели, и просят только то, что, по их мнению, они способны получить, а не то, что они действительно ХОТЯТ. Это – ошибка, потому что слабые, «реалистические» цели НЕ мотивируют. Мотивирует – ЖЕЛАНИЕ.

Это хорошо, если Ваша цель немного пугает Вас. Фактически, если Ваша цель не является страшной и захватывающей в одно и то же время, то Ваши цели – слишком низки. Размышление о большой цели, которой Вы никогда не достигали прежде, всегда заставляет Вас чувствовать себя немного неловко и испытывать страх. Этот дискомфорт вынуждает большинство людей отступить в их зоны комфорта.

Не позволяйте страху поражения или чувству дискомфорта стать препятствиями на Вашем пути к мечте. Всегда выступайте вперёд во весь рост; никогда не отступайте в безопасность. Откажитесь продавать себя дёшево. Поднимите свои стандарты.

Известный архитектор Даниэль Бернэм сказал:

«Не стройте маленькие планы; в них нет никакой волшебной силы, способной взволновать Вашу кровь и побудить Вас к действию. Стройте большие планы, нацеленные высоко в работе и в надежде».

Когда Вы устанавливаете свои цели, не бойтесь мыслить широко и нацеливаться высоко, потому что Вы можете поразить только ту цель, к которой Вы стремитесь! Определите, как бы Вы действительно хотели выглядеть, если бы Вы могли получить ЛЮБОЕ тело, по желанию. Рассмотрите картину в своём уме. Сделайте её яркой и динамичной. Мечтайте. Фантазируйте. Вы наделены удивительной творческой способностью, называемой воображением. Исполни-

зуйте её – это отправная точка Вашего нового представления о самом себе и всех продолжительных изменений.

Конечно, существуют генетические ограничения на пути достижения определённого атлетического и физического состояния, но большинство людей даже и близко не подходят к реализации их полного потенциала, просто потому, что они полагают, что это невозможно. Поэтому, они даже не пробуют. На самом деле, это в большей степени вопрос намерения, чем генетики. Не спрашивайте себя, «Действительно ли возможно достичь этой цели?» Это – неправильный вопрос. Правильные вопросы: «Как я могу достичь этой цели?» и, «Действительно ли я готов заплатить цену, необходимую, чтобы достигнуть этой цели?» Вы можете добиться фактически чего угодно, если Вы готовы заплатить цену.

#### 4. Установите реалистические крайние сроки.

«Сбросьте 15 килограммов за 30 дней!».

«Сбросьте 5 килограммов за эти выходные!».

Вы видите подобные объявления постоянно, и они, конечно, – соблазнительны. Но действительно ли это возможно? Можете ли Вы на самом деле похудеть так быстро? Ответ – да. Это вполне возможно – потерять 15 кг. за 30 дней или 5 кг. за выходные. Однако, если Вы пойдёте на это, Вы сделаете большую ошибку, перепутав *похудение с потерей веса*.

Ваше тело на 70%—ов состоит из воды, таким образом, быстро похудеть – легко. Любая диета, обезвоживающая Ваш организм, приведёт к быстрой, резкой потере веса. Если Вы хотите потерять 10 кг. за выходные, прекратите пить воду! Конечно, это будет довольно глупо и к тому же, довольно опасно, но это – именно то, что Вы делаете, когда худеете быстро – Вы просто обезвоживаете себя (или ещё хуже – Вы теряете также мышечную массу!) Ваша цель должна состоять в том, чтобы потерять жировую прослойку, но не массу тела.

Американский Колледж Спортивной медицины (ACSM), самая большая и наиболее уважаемая организация в мире, занимающаяся вопросами здоровья, медицины и физкультуры, установил руководящие принципы для здоровой потери веса. В заявлении о «Надлежащих и неподходящих программах потери веса», они рекомендуют оптимальную потерю веса – от 0,5 до 1 кг. в неделю. В переводе на жировую прослойку – это составляет приблизительно 0,5% в неделю. Нетерпеливому это может показаться мучительно медленным процессом, но самый безопасный и самый интеллектуальный подход к похудению – постепенный.

Возможно потерять больше, чем 1 кг. в неделю, но в этом случае большую часть потерянного веса будут составлять *вода и мышцы*. Когда Вы потеряете водный вес, Вы получите его обратно немедленно, как только Вы снова гидратируете себя. Когда Вы теряете массу худого тела, Ваш уровень метаболизма замедляется, и Ваше тело переходит в «режим выживания». В следующей главе Вы узнаете, что если Вы позволите телу соскользнуть в этот режим, то Вы почти всегда снова наберёте вес, который Вы потеряли, а иногда и больше. В конечном итоге, Вы остаётесь с меньшим количеством мышечной массы и с тем же самым количеством жира (или больше), чем тогда, когда Вы начинали.

Не бойтесь устанавливать большие цели, но всегда устанавливайте реалистические периоды времени для того, чтобы достичь их. Нет никаких нереалистичных целей, есть только нереалистичные крайние сроки. Будьте терпеливы: есть определённые ограничения к тому, как быстро человеческое тело может безопасно сбросить жир.

#### 5. Установите долговременные и кратковременные цели.

Когда Вы начнёте думать о том, что конкретно Вы хотите, не просто запишите одну цель, составьте весь список. Ваш список целей должен включать долговременные и кратковременные цели.

Есть шесть типов целей, которые Вы можете поставить:

1. Ваша окончательная долгосрочная цель;
2. 12—месячная цель;
3. Трёхмесячные цели;
4. Еженедельные цели (еженедельный анализ состава тела и веса);
5. Ежедневные цели (привычки, которые нужно развить, действия, которые нужно повторять каждый день неоднократно);
6. Цель, которая превосходит Ваш личный рекорд.

Сначала установите долгосрочную цель; Ваш окончательный результат. Какое тело Вы в конечном счёте хотите иметь? Позвольте своему воображению буйно разыграться и помечтать. Не слушайте никого, кто говорит, что этого нельзя сделать! Не связывайтесь с негативщиками, которые всегда пытаются разочаровать Вас. Если Вы действительно сильно хотите этого, и Вы готовы работать над этим, – идите вперёд и ставьте цель.

Затем установите цель на один год. Однолетняя цель особенно важна, если Вам надо сделать большую работу. Например, если Ваша главная цель состоит в том, чтобы сбросить 50 кг., это – по крайней мере, двенадцатимесячный проект. Не надейтесь и даже не пытайтесь сделать это быстрее.

Вероятно, самой важной целью, из всех, какие Вы можете иметь, является Ваша трёхмесячная цель. Три месяца – прекрасный период, устанавливающий рамки для Вашей кратковременной цели, так как многое может произойти за три месяца. Большинство людей может полностью преобразовать своё тело за 90 дней. Ощутимая и реалистическая 90—дневная задача может состоять в том, чтобы сбросить 6%—ую жировую прослойку и от 6 до 12 кг. веса. Трёхмесячная цель важна, потому что долгосрочные цели не предполагают никакой срочности. Однолетняя цель настолько отдалена, что Вы склонны откладывать её реализацию без угрозы нарушения крайнего срока.

Есть закон в психологии, называемый «Закон Паркинсона», который звучит так:

«Выполнение задачи занимает столько времени, сколько есть времени на её выполнение».

Это можно выразить по—другому следующим образом:

«Работа всегда расширяется, чтобы заполнить выделенное на неё время».

Крайние сроки мотивируют. Без нехватки времени Вы найдёте причины для пропуска тренировок или не соблюдения Вашей диеты: Ваш мозг будет продолжать говорить: «У тебя ещё много времени, так что пропуск этой тренировки не имеет никакого значения». Но если предельный срок стоит прямо перед Вами, Вы будете знать, что каждая тренировка и каждый приём пищи имеет значение.

У Вас также должны быть еженедельные цели, чтобы Вы знали, на правильном ли пути Вы находитесь. Еженедельные цели обеспечивают непосредственную обратную связь, сообщая Вам, движетесь ли Вы в нужном направлении. Каждую неделю Вы должны взвешиваться и определять структуру Вашего тела методом «жировой складки». Если Вы получаете результаты, которые Вас удовлетворяют, Вы просто продолжаете делать то, что Вы делали. Если Вы не видите желаемых результатов, Вам следует немедленно откорректировать свой режим тренировок или питания, чтобы вернуться в нужное русло<sup>1</sup>.

Чтобы достичь еженедельных, трёхмесячных, двенадцатимесячных и конечных целей, Вы должны каждый день развивать хорошие привычки. Вы развиваете хорошие привычки, устанавливая ежедневные цели и прорабатывая их неоднократно, пока они не станут столь же обычными, как чистка зубов или принятие душа. 99% действий, которые Вы предпринима-

---

<sup>1</sup> См. главу 4 для получения дополнительной информации о том, как составлять диаграмму Вашего продвижения и корректировать Ваше продвижение к цели.

ете каждый день, являются привычками. Напишите список ежедневных целей, к которым Вы хотите стремиться, и привычек, которые Вы хотите развить – хороших ежедневных привычек, которые Вам на пользу – например, есть понемногу и часто, сократить потребление сахара, рано вставать, готовить свои блюда заранее на каждый день и так далее. Долгосрочные цели важны, но они могут пугать и обескураживать, если у Вас нет маленьких ежедневных целей. Если Вы смотрите только на «большую картину», Вас может тревожить понимание того, насколько долгий путь Вам предстоит.

Есть старая поговорка о том, как браться за решение больших задач:

«Единственный способ съесть слона – это по одному укусу за один раз».

Если Ваши большие цели разделены на меньшие части, и Вы сосредотачиваетесь на каждом небольшом шаге, Вы не будете подавлены.

«Километр – это испытание, метр – это тяжело, но сантиметр – это верняк».

Делайте шаги младенца. Каждый шаг, который Вы делаете, независимо от того, насколько он мал, даст Вам чувство свершения и сохранит движущий Вас импульс.

В следующий раз, когда Вы почувствуете тягу, Вы соблазнитесь, Вы обескуражены, исчезла мотивация или Вы хотите пропустить тренировку, сосредоточьтесь на своих ежедневных целях, не на огромном объёме работы, который стоит перед Вами. Скажите себе:

«Всё, что я имею, – это сегодня. Всё, что я имею, – это данный момент, эта тренировка, эта еда, следующие 30 минут, следующий час. Если я просто сделаю то, что я должен сделать теперь, то я могу быть уверенным, что достигну своей конечной цели рано или поздно».

Сконцентрируйтесь на стоящей непосредственно перед Вами в данный момент задаче. Как советуют нам японские мастера Дзэн: «Будьте здесь и сейчас». Точка силы всегда находится в настоящем.

Заключительная цель, которую Вы должны установить, относится не столько к категории цели, сколько к категории склада ума, образа мышления. Если Вы заведёте привычку непрерывно сравнивать себя с другими, то Вы получите гарантированно постоянное недовольство собой и неудовлетворённость, независимо от того, чего Вы достигнете. Это называется «законом контраста». Всегда найдутся люди более сильные, более стройные, более крепкие, более атлетически талантливые и более генетически одарённые, чем Вы, так что сравнивать себя следует только с самим собой, а не с другим.

Поставьте цель – стать лучше, чем Вы были, но не лучше, чем кто-то ещё. Постоянно делайте себе вызов. Продолжайте стремиться побить Ваш предыдущий рекорд. Посещение спортзала может стать забавой и приятным возбуждением, если Вы всегда работаете над улучшением себя.

Так что сделайте это забавой – сделайте это соревнованием. Ещё один подход (упражнений), ещё пять килограммов, ещё пять минут или одним уровнем выше на степпере. Стремитесь поразить Вашей самую глубокую жировую прослойку. Работайте над постоянным и бесконечным улучшением. Сделайте этот процесс забавной игрой!

6. Установите эмоциональные причины, почему Вы хотите достичь своих целей.

У всех есть дни, когда они не испытывают желания тренироваться или есть правильные продукты.

Секрет того, чтобы оставаться мотивированным в такие дни, состоит не в том, чтобы просто иметь цель, – следует установить «причину, почему» Вы хотите этого – это – намерение позади цели. Философ Ницше сказал:

«Если Вы достаточно сильны, чтобы ответить на вопрос „почему“, Вы сможете справиться почти со всеми „как“».

Определение причины, по которой Вы хотите достичь цели, добавляет к ней эмоций. Чем больше эмоций Вы возбуждаете в себе, тем более мотивированным Вы становитесь на пути к ней. В своей программе «Достижение Цели» Боб Проктор указывает:

«В тот момент, когда Вы эмоционально связываетесь со своей целью, – она немедленно и автоматически начинает воплощаться в физическую форму».

Это верно, потому что Ваше подсознание – эмоциональная часть Вашего ума. Эмоциональная вовлеченность в достижение Вашей цели производит более глубокое впечатление на Ваше подсознание и независимо от того, какая идея зафиксирована в Вашем подсознании, она всегда получит выражение в физической форме (поведении).

Помните, эмоция – это «переживание». Когда Вы думаете о причинах, по которым Вы хотите добиться своей цели, Вы «переживаете» их эмоционально. Каковы Ваши причины? Иногда люди хотят, что—то доказать. Войти в хорошую форму перед свадьбой или каникулами часто является важной причиной для многих людей обрести форму. То есть быть привлекательным для противоположного пола. Для других причина – страх перед медицинскими последствиями<sup>2</sup>.

После того, как Вы установили свои цели с точки зрения определённого веса, жировой прослойки, и т.д., затем перепишите весь список целей, вложив в него настолько большой эмоциональный заряд, насколько это возможно. В частности, ответьте на эти два вопроса:

1. Что наиболее важно для меня в достижении моей цели?
2. Почему это важно?

Вот некоторые дополнительные вопросы, которые Вы могли бы задать себе, чтобы добавить эмоциональности в свой список целей:

- На кого Вы хотите быть похожим?
- Кто Ваш образец для подражания в телосложении?
- Вы хотите быть похожими на культуриста, атлета или на модель?
- Вы хотите произвести на кого—либо впечатление?
- Вы хотите доказать что—то?
- Вы хотите получить больше энергии, чтобы наслаждаться определёнными видами спорта или деятельности?
- Вы хотите выиграть соревнование или премию?
- Вы хотите больше уверенности в себе?
- Вы хотите выглядеть лучше в определённом типе одежды?
- Вы хотите хорошо выглядеть для определённого случая (каникулы, свадьба, воссоединение и т.д.)?
- Вы хотите выглядеть роскошно на пляже?
- Вы хотите привлечь представителя противоположного пола?

Ответы на эти вопросы помогут Вам раскрыть движущую силу, стоящую позади Ваших целей.

7. Удостоверьтесь, что Ваши цели не противоречат друг другу.

---

<sup>2</sup> Их доктор сказал им, если они не потеряют 25 кг. за следующие шесть месяцев, то они умрут от сердечного приступа!

Обратите всё своё внимание на Вашу самую важную цель – цель номер один. Есть древнее китайское высказывание:

«За двумя зайцами погонишься – не поймаешь ни одного».

Одно из наиболее распространённых препятствий, блокирующих путь к достижению цели, – это установление двух целей, которые находятся в конфликте. В случае похудения наиболее распространённая содержащая в себе противоречие цель – это попытка нарастить мышцы и потерять жир в одно и то же самое время. Часто можно наблюдать, что значительное сокращение жировой прослойки сопровождается небольшим увеличением массы похудевшего тела.

Так же бывает, что значительное увеличение массы тела сопровождается небольшим уменьшением жировой прослойки. Но Вы никогда не увидите, чтобы значительное увеличение массы стройного тела и значительное сокращение жировой прослойки происходили одновременно. Физиологически невозможно сбросить жир и нарастить мышцы в одно и то же время. Чтобы похудеть, Вам необходимо создать ситуацию дефицита калорий. Чтобы увеличить массу худого тела, Вы нуждаетесь в излишке калорий. Один процесс является *катаболическим*, а другой – *анаболическим*. Поэтому, неизбежны большие различия в типах программ питания, которые Вы должны выполнять, чтобы достичь каждую из этих противоположных целей.

За период в несколько недель или месяцев, возможно обнаруживать то мышечный прирост, то уменьшение жировой прослойки. Однако, это – результат чередования коротких периодов в режиме дефицита калорий с короткими периодами в режиме излишка калорий (так называемый «зигзагообразный» метод). Это наиболее тяжёлые условия для достижения любых целей, и это – медленный и неэффективный процесс. Вы ставите под угрозу результаты своего продвижения в обоих направлениях, если Вы наращивание мышц и похудение установили, как одновременные цели.

Объявления о добавках и продуктах, вызывающих потерю веса, промыли мозги многим людям, заставив их поверить в то, что невероятный прирост мышечной массы, наряду с крупными потерями жира, являются обычным делом – но нет! Это бывает чрезвычайно редко. Если кто-то успешно наращивает большой объём мышц и худеет в одно и то же самое время, то скорее всего он просто возвращает мышечную массу, которую он ранее потерял, либо он – генетический супермен, или он используют стимуляторы.

Чарльз Гласс, который, вероятно, подготовил больше профессиональных культуристов, чем любой другой тренер, советует:

«В то время, как Вы худеете и сжигаете жир, Вы вряд ли нарастите мышцы. Сжигание жира и увеличение мышц несовместимы. Сконцентрируйтесь полностью на том, чтобы стать стройнее и ограничьтесь фазой, предшествующей соревнованию, и оставьте мысли о наращивании мышц на то, что должно стать подготовленным каркасом».

Хотя Чарльз говорил о конкурентоспособных культуристах, его совет относится ко всем: *Сначала* избавьтесь от жира, *затем* установите свою новую цель, состоящую в наращивании мышечной массы, *оставаясь* худощавым.

#### 8. Запишите подробный список целей в форме affirmаций.

Следующий шаг состоит в том, чтобы записать все Ваши цели на листке бумаги или на картах в форме утверждений, называемых «affirmациями».

Существуют три правила, которые Вы должны применить при создании Ваших affirmаций:

1. Во-первых, Ваши утверждения должны быть личными. Используйте слово «Я». Лучше всего начинать affirmацию, используя фразы «Я» или «У меня». Ваше подсознание

реагирует только на команды, отданные в этом личном ключе. Всё, что Вы говорите после «Я», – имеет силу. Одно из лучших утверждений, которые я когда-либо слышал, предложено Бобом Проктором, и оно звучит так: *«Я настолько счастлив и благодарен сейчас, что я ... (заполняете утверждением Вашей цели)»*.

2. Во—вторых, Ваши аффирмации должны быть написаны в настоящем времени. Для Вашего подсознания не существует никакого будущего. Ваше подсознание выполняет только команды, данные в настоящем времени. Это кажется немного странным – записывать цели в настоящем времени, но, если Вы напишете их в будущем времени (например: «В следующем году я буду» или «я собираюсь»), Ваше подсознание убедится в том, что они пребывают в будущем. Всегда пишите, думайте и визуализируйте свою цель, как будто Вы уже достигли её.

3. В—третьих, Вы должны изложить свою цель в позитивных терминах. Ваше подсознание движет Вас к тому, о чём Вы думаете, независимо от того, положительно ли оно или отрицательно. Поэтому, запишите то, что Вы хотите, а не то, чего Вы хотите избежать.

9. Перечитывайте свои утверждения (Ваш список целей), по крайней мере, два раза в день и всегда держите свои цели «перед собой» и «в уме».

Психологи доказали, что *повторение* – эффективный способ проникнуть и запрограммировать подсознание. 500 самых состоятельных компаний тратят миллионы долларов на рекламу каждый год, основываясь на этом факте. Почему люди предпочитают кока—колу, пепси, «бадвайзер», мальборо, «палмолив» и другие бренды? Потому, что повторяющаяся реклама проникла в их подсознание и руководит их действиями.

Вы можете использовать силу повторений, чтобы повлиять на Ваше собственное подсознание и управлять своими действиями. Как только Вы запишите свои аффирмации, перечитывайте Ваш список, по крайней мере, дважды в день, утром и вечером. Перечитывайте их чаще, если сможете. Если Вы хотите усилить эффект техники аффирмаций ещё больше, не просто перечитывайте свои утверждения; *переписывайте их вручную каждый день*.

Как только Вы установили все свои цели и записали Ваши утверждения, используйте силу повторений как можно полнее, буквально «держите свои цели перед собой» целый день. Поместите объявления о своих целях на приметных местах, таких как холодильник, зеркало в ванной или в Ваш ежедневник деловых встреч. Храните карту своей 90—дневной цели в кармане. Приклейте её на приборную панель Вашего автомобиля. Прикрепите её в верхней части монитора Вашего компьютера, так, чтобы Вы могли видеть её целый день.

Вы, возможно, уже пробовали применять эту технику аффирмаций прежде и расценили её, как «наивную». Если так, позвольте мне спросить Вас: Вы действительно честно проверили в неё? Вы прилагали 100%—ые усилия и внедряли её в жизнь в течение, по крайней мере, 21 дня подряд? В противном случае, Вы лишили себя шанса достичь всего, о чём Вы когда-либо мечтали. Не позволяйте простоте техники аффирмаций дурачить себя. Будьте открыты и не судите её, не испытав до конца.

Техника аффирмаций намного более сильна, чем Вы можете себе вообразить, но она не сможет подействовать, если Вы только «попробуете» её несколько раз. Она не будет работать, даже если Вы будете испытывать её в течение нескольких дней. Она не будет работать, если Вы будете повторять положительную аффирмацию, а затем уравновесите её отрицательным утверждением, типа: «Как это глупо!». Аффирмации работают только, когда Вы продолжаете повторять их с верой, эмоциями и убеждением снова и снова, много раз, так что они полностью вытеснят Ваш старый, отрицательный внутренний диалог. Ваши утверждения должны стать новой «телеграфной лентой», пробегающей множество раз в Вашем уме каждый день. Когда Вы достигнете состояния, в котором Ваши утверждения станут Вашим новым привычным образом мыслей, результаты изумят Вас, и то, о чём Вы мечтали, начнёт осуществляться в Вашей жизни.

## 10. Перечитывайте свои цели с верой.

Уильям Джеймс, «отец» американской психологии, писал, что подсознание воплотит в действительность любую картину, которую Вы постоянно сохраняете в своём уме и подкрепляете *верой*.

Наполеон Хилл, автор книг «Думай и Богатей» и «Законы Успеха», сказал:

«Все мысли, которые были оплодотворены эмоциями и соединены с верой, начинают немедленно преобразовывать себя в свой физический эквивалент».

Что такое вера? Вера – это просто другое название для понятия «непоколебимое убеждение». Вера верит в то, что Вы не можете увидеть. Вера знает, что, в конечном счёте, Вы достигнете своей цели, даже если Вы смотрите в зеркало и не видите никаких изменений или видите очень маленькие. Противоположность веры – сомнение.

Шекспир писал:

«Наши сомнения – это наши предатели, они заставляют нас терять то хорошее, что мы могли бы получить, но боимся даже попытаться».

Поэт Уильям Блэйк говорил:

«Если бы солнце и луна могли бы сомневаться, – они вряд ли выходили бы».

Короче говоря, Вы должны практиковать веру в самих себя и «прогонять все сомнения».

Как культивировать атрибуты веры? **ДЕЙСТВУЙТЕ, КАК БУДТО ЭТО УЖЕ ЕСТЬ.** Читайте утверждения, написанные в настоящем времени, как будто они уже достигнуты. Рассматривайте ментальные картины, в которых Вы уже достигли своей цели. Когда Вы смотрите в зеркало каждый день, выискивайте то, что Вы хотите приобрести, а не то, что там теперь. Ведите себя так, как будто Вы уже приобрели то, что хотели. Разговаривайте, как будто Вы уже приобрели то, что хотели.

«Действую, как будто я имею это и приобретаю», – говорит древняя пословица.

Если Вам кажется, что Вы «лжёте» сами себе, – пусть, хорошо, да, это *то*, что Вы делаете. Повторяйте «ложь» достаточно часто, и Вы скоро начнёте верить в неё и действовать соответственно.

Хочется снова процитировать эксперта по личному развитию Дениса Вэйтли:

«Каждый капитан знает, в какой следующий порт он приведёт корабль, и даже хотя он не может видеть фактическое место назначения в течение 99% продолжительности своего путешествия, он знает, каково оно, где оно и что он, конечно, достигнет этого места, если будет продолжать делать определённые вещи, определёнными способами каждый день».

Это – квинтэссенция веры – продолжайте принимать меры по достижению Вашей цели, даже если Вы ещё не видите её!

Прочитайте свой список целей с верой! Поверьте, что это произойдёт, независимо от того, что фактически происходит в настоящее время. Если Вы читаете утверждения, и в то же самое время сомневаетесь, что Вы можете достичь их, Вы гасите утверждение прежде, чем у него появится шанс пустить корни; оно никогда не достигнет Вашего подсознания.

11. Когда Вы читаете свои утверждения, мысленно визуализируете их, как будто они уже достигнуты.

Визуализировать – значит создавать умственные картины или изображения – думать без слов. Мозг думает картинками. Если Вы думаете о горе, Вы, вероятно, видите не слово Г—О—Р—А, написанное буквами в Вашем уме. Если Вы походите на большинство людей, Вы видите изображение горы. Если я попрошу, чтобы Вы подумали о Вашем автомобиле, то в Вашем уме немедленно появится образ Вашего автомобиля.

Поскольку Ваш мозг думает картинками, добавление яркой, ясной, движущейся ментальной картины того, чего Вы хотите достичь, поможет Вам проникнуть в своё подсознание быстрее и более глубоко, чем если бы Вы только перечитывали список своих целей.

В своей «[Психокибернетике](#)» доктор Мольц писал:

«Экспериментальные и клинические психологи доказали, не оставив тени сомнения, что человеческая нервная система не может отличить „фактический“ опыт от опыта, воображаемого ярко и подробно».

Как и в случае с аффирмациями, визуализация наиболее эффективна, когда Ваше тело находится в расслабленном состоянии, потому что именно тогда доступ к Вашему подсознанию облегчается.

В книге «Пиковая производительность. Методы ментального тренинга самых великих атлетов в мире», Чарльз Гарфилд пишет:

«Без сомнения, самым ярким вкладом в развитие искусства постановки цели за последние годы явилась – визуализация. Во время ментальной репетиции атлеты создают в своём воображении точные копии движений, которым они хотят подражать в своём спорте. Использование этого умения существенно увеличивает эффективность методики достижения цели, которая до этих пор представляла из себя немногим более, чем унылую процедуру перечитывания списка».

Далее Гарфилд рассказал о потрясающем эксперименте, проведённом советскими спортивными учёными. Исследование было посвящено изучению воздействия ментального тренинга, включая визуализацию, на четырёх группах атлетов мирового уровня, как раз перед олимпийскими играми 1980 в Лейк—Плэсиде. Четыре группы элитных атлетов были разделены следующим образом:

- Группа 1 – 100%—ая физическая подготовка
- Группа 2 – 75%—ая физическая подготовка, 25%—ый ментальный тренинг
- Группа 3 – 50%—ая физическая подготовка, 50%—ый ментальный тренинг
- Группа 4 – 25%—ая физическая подготовка, 75%—ый ментальный тренинг

Исследователи обнаружили, что группа 4 – группа с наибольшим ментальным тренингом – показала гораздо лучшие результаты, чем группа 3. Аналогично, группа 3 показала лучшие результаты, чем группа 2, и группа 2 показала лучшие результаты, чем группа 1.

В «Психокибернетике» доктор Мольц поделился аналогичным отчётом о результате эксперимента по изучению воздействия ментальной практики на улучшение свободных бросков в баскетболе. В эксперименте, опубликованном в «Ежеквартальном Исследовании», было проведено разделение спортсменов на три группы. Каждая группа была проверена на точность свободного броска однажды в начале эксперимента и ещё раз по окончании. Первая группа физически практиковала свободные броски в течение 20 дней. Вторая группа не тренировалась вообще. Участники третьей группы проводили по 20 минут в день, входя в состояние глубокого расслабления и визуализируя себя в момент выполнения свободных бросков. Когда они не попадали, они визуализировали себя корректирующими свою цель. Результаты были удивительными: первая группа, которая практиковала 20 минут в день, улучшила свои результаты на 24%. Вторая группа, у которой не было никакой практики, не показала улучшения. Третья

группа, которая практиковала ментально, улучшила свои результаты на 23%! Поразительно, ментальная практика выдала результаты, почти идентичные физической.

Какое отношение имеет исследование, проведённое на атлетах, к Вашему похудению?

Огромное! Помните, что подсознание – это часть ума, которая ответственна за автоматическое поведение (известное, как привычки). Визуализируя Ваше похудение или цели фитнеса, как уже достигнутые, Вы даёте инструкции своему подсознанию, которые автоматически заставят Вас начать действовать в соответствии с Вашим ментальным образом. Вы войдёте в режим автопилота. Понадобится меньше бороться и применять силу воли. Когда Вы окажетесь в ситуации, которая обычно имела искушающий характер, Вы внезапно заметите, что больше не испытываете соблазна. Если Вы как правило немного боялись идти в спортзал, Вы начнёте с нетерпением ждать этого момента. Если намерение питаться полезными, натуральными продуктами ассоциировалось с тяжёлой работой, Вы фактически начнёте наслаждаться этим. Будет казаться, что осуществлять программу становится легче, и Ваши тренировки станут эффективнее, чем, когда—либо. В конечном итоге «ментальные кинофильмы» приведут к тому, что Вы увидите, что результаты гораздо быстрее, чем, когда—либо прежде.

Все великие атлеты и пиковые исполнители используют визуализацию. Джек Никлос сказал, что никогда не делал удар ракеткой, даже на тренировках, не представив его очень остро и живо в уме. Теннисная суперзвезда Андре Агасси однажды сказал интервьюеру, что он выигрывал Уимблдон, по крайней мере, десять тысяч раз. Когда его спросили, что он подразумевает под этим, Агасси ответил:

«Когда мне было пять лет, я представлял это много раз, снова и снова в воображении. Когда я вышел на корт в тот день, это снова это представил. Я почувствовал, что вступаю в роль, для которой я создан, и я просто разбил их!»

Легендарный баскетболист член Зала Славы Билл Рассел написал о своём использовании воображения в деталях:

«Я сидел с закрытыми глазами, наблюдая игры в своей голове. Это было легко; у фильмов, которые я видел в голове, казалось, был свой собственный проектор, и всякий раз, когда я закрывал глаза, они включались».

Культуристы и атлеты фитнеса используют визуализацию разными способами: они визуализируют свои тренировки, или они видят себя успешно завершающими подъём или выполняющими аэробные упражнения. Они также видят свои тела в той форме, в какой они хотели бы себя видеть, когда достигнут своей конечной цели.

Арнольд Шварценеггер визуализировал свой бицепс, как гору:

«Когда я делаю подъём штанги на бицепс, я визуализирую свой бицепс, как гору – не просто большую, – ОГРОМНУЮ!».

Бывший профессиональный культурист Ли Лабрада представлял, что кожа на его брюшном прессе становится всё более тугой и тонкой, как целлофановая обёртка, облегающей брюшные мышцы, когда он сидел на диете перед соревнованием. Трёхкратный г—н Олимпия Франк Зэйн говорил, что он мысленно видел себя, завоевавшим звание г—на Олимпия, по крайней мере миллион раз прежде, чем это фактически произошло. Бывшая г—жа Олимпия, Рэйчел Маклиш сказала:

«Я визуализирую кровь, пульсирующую в моих мышцах, каждый раз, повторяя упражнения и в каждом комплексе, который я выполняю. Когда я принимаю позу, я держу в воображении образ того, как я хочу выглядеть. Когда

у Вас есть это в Вашем мозгу, физическое тело, кажется, откликается. Важно говорить себе, что Вы – хороши и выглядите замечательно».

Что, если Вы не очень хорошо визуализируете? Что, если Вы не можете видеть «яркие цветные картины» в уме? Не волнуйтесь по этому поводу – все создают ментальные образы своим собственным уникальным способом. Некоторые люди видят ясные яркие картины, в то время как другие получают только смутные впечатления. Вы получите результаты так или иначе, и они будут улучшаться с практикой.

## Некоторые реальные цели

Я дал Вам многое, что следует обдумать, поэтому, чтобы помочь Вам «запустить» воображение, я хотел бы дать Вам некоторое представление, как написать Ваш список целей. Ниже будут представлены комбинированные списки некоторых реальных целей некоторых реальных людей, которые завершили мои личные программы тренировок. Используйте этот список, может быть, он даст Вам какие-нибудь идеи, необходимые для создания собственного списка.

### Женщины

- Я очень счастлива и благодарна – теперь у меня – 13%—ая жировая прослойка!
- Я теряю жировую прослойку и достигаю моего веса, к которому стремилась, – 50 кг. и жировая прослойка – 14% к 1—ому июня.
- Я одеваю свои эластичные джинсы, 4—го размера, к началу ноября и выгляжу настолько хорошо в них, когда ношу их на работу, что я оставляю челюсти всех парней на полу.
- Я – история успеха для журнала, посвящённого фитнесу. Когда была опубликована моя история успеха, один из звёздных фотографов приглашает меня для фотосессии и включает меня в следующий выпуск, с рекламой купальников. (Я, по крайней мере, выгляжу достаточно хорошо, чтобы они могли позвать меня. Фактически, они будут определённо думать об этом.)
- Я отлично выгляжу в облегающем чёрном костюме, который я купила этим летом, и я ношу его на работу.
- Моё летнее платье в цветочек, которое я приобрела летом 2015, сидит на мне отлично, и я ношу его во время своих зимних каникул на Карибском море.
- Я достаточно много узнала о своём теле, диете и упражнениях, поэтому я легко остаюсь в пределах 1—2 кг. от моего оптимального веса всю оставшуюся жизнь.
- Я праздную Новый год с ясно видимым брюшным прессом.
- Я просыпаюсь каждое утро в 6, чтобы закончить мою первую еду и «кардио» к 7 – да, я – утренний человек!
- Я ем 5 раз в день, соблюдая соотношение белков, углеводов, жиров, и всегда вовремя, с 3—часовыми интервалами.
- Я остаюсь хорошо гидратированной и очищаю свой организм, выпивая 3 литра воды каждый день. Я постоянно стремлюсь улучшить своё тело и оптимизировать свой генетический потенциал.
- Я благодарна и горжусь тем, как хорошо я сегодня выгляжу. Я имею право быть здоровой и соответствовать наивысшим стандартам.
- Я помогаю своим близким выработать более здоровые привычки, своим примером (не придирками) и тем, что служу для них надёжным источником информации о здоровье и питании.
- Я развиваю привычки здорового питания и выполнения ежедневных упражнений, которые настолько уже укоренились в моём образе жизни, что они останутся со мной на всю жизнь.

### Мужчины

- Я очень счастлив и благодарен – теперь моя жировая прослойка исчисляется в однозначных числах.
- У меня теперь 9% жировой прослойки, и я выгляжу великолепно!

– Я достигаю самой наступательной, с точки зрения веса и жировой прослойки, цели, реально осуществимой к завершению программы (99 кг & 19.3% соответственно) к 1—ому января

– Я могу видеть все пальцы на ногах, когда я смотрю вниз.

– К 1—ому января, я чувствую себя комфортно в брюках 32» размера, без необходимости вдыхать.

– Я удивляю (и потрясаю) моих друзей и родственников, которых я не видел некоторое время, тем, как я выгляжу на Новый год.

– Я сохраняю эти изменения в образе жизни и после завершения 12—недельной программы.

– Я достигаю своего идеального веса и процентного состава жировой прослойки к апрелю, так что, я смогу демонстрировать своё новое тело всё лето.

– Я всегда ношу свой список целей с собой и читаю его настолько часто, насколько это возможно (по крайней мере, три раза в день).

– Я достигаю своей цели – 15%—ой жировой прослойки и 90 кг. – к 31—ому декабря. Я знаю, что это – немного быстро, но это – моя мечта в Канун Нового года – я могу сделать это!

– На свой 35—й день рождения, 20 —го Июня, я очень счастлив, что потерял 10 кг. жира, и моя жировая прослойка снизилась до 6%! Я выгляжу потрясающе, я чувствую себя великолепно, и я готов к летним развлечениям.

– Я покупаю себе новую одежду, чтобы хвастаться моим новым, стройным телом: костюмы Киллера, хорошую обувь, что-нибудь симпатичное.

– Я теперь более стройный, чем я был 30 минут назад (после окончания каждой «кардио» —тренировки). Все поворачивают свои головы, когда я снимаю свою рубашку.

– Я выгляжу великолепно без рубашки.

– Я становлюсь культуристом и узнаю всё о бодибилдинге (для тонуса и дефиниции, не для объёма массы).

– Я продолжаю программу тренировки ещё 3 месяца и сбрасываю ещё 10 кг.

– Я планирую свои выходные и каникулы, определяя в них место для полезной активности.

– Я ем шесть раз в день, умеренно, каждый раз получая постный белок и сложные, полностью натуральные углеводороды, и я готовлю свою пищу заранее каждое утро.

## **Что Вы должны делать каждый раз, когда Вы достигаете цели**

Каждый раз, когда Вы достигаете цели, Вы должны сделать три вещи:

– Отпраздновать и/или вознаградить себя.

У великих менеджеров, великих родителей и великих дрессировщиков животных всегда есть одна общая черта: они знают, как постоянно заставлять своих «подопечных» (служащих, детей или животных, соответственно), повторять желаемое поведение. Они делают это, вознаграждая поведение, которое их удовлетворяет («дают собаке кость»). Вы должны сделать ту же самую вещь – закрепить Ваш успех, вознаграждая самих себя. Вы целую неделю сидели на диете и тренировались? Если так, идите и кутите! Позвольте себе что—нибудь съесть из «плохой еды». Съешьте немного пиццы. Угощайте себя. Побалуйте себя. Съездите в путешествие. Сделайте массаж. Пойдите в магазин. Купите себя то, что Вы всегда хотели. И не чувствуйте себя виновными, – Вы действительно заслуживаете награды!

– Храните список достигнутых целей.

Говорят, что успех порождает ещё больший успех. Именно поэтому Вы должны начать «коллекционировать» свои успехи. Вы достигнете многих, очень многих маленьких целей

на пути к Вашей конечной цели. Записывайте их в «список достигнутых целей». Каждый раз, когда Вы чувствуете ослабление мотивации и энтузиазма, перечитывайте Ваш список прошлых успехов. Это – верный способ поднять настроение, когда Вы чувствуете себя обескураженным. Всего лишь через несколько месяцев, Вы будете совершенно поражены тем, насколько увеличился Ваш список, и как легко и быстро возникает мотивация, когда Вы размышляете над Вашими прошлыми успехами.

– Постоянно устанавливайте новые цели.

Установка целей не должна прекращаться никогда – это продолжающийся процесс. По правде говоря, не бывает по настоящему конечной цели, потому что, если бы она была, и Вы достигли её, что потом? Когда наступит день, когда у Вас больше не будет цели, Ваша жизнь перестанет иметь значение. Успех – это приближение к цели, а не сама цель.

Энтони Роббинс написал в «Высвобождение Внутренней Силы»:

«Единственная истинная безопасность в жизни приобретается из знания, что каждый день Вы улучшаете себя каким—либо образом – что Вы увеличиваете калибр того, что есть Вы. Я никогда не волнуюсь о поддержании качества моей жизни, потому что каждый день я работаю над улучшением его».

## **Почему Вы должны положить эту книгу и установить цели прямо сейчас**

В завершении этой главы, я хотел бы сказать Вам, почему Вы должны положить эту книгу в эту самую минуту и записать Ваши цели – **СЕЙЧАС**.

В 1999 я прочитал книгу тренера пиковой производительности Энтони Роббинса, которая называется «Разбуди в себе исполина». Я был настолько впечатлён её содержанием, что вскоре я купил тренинг Роббинса. Когда я прослушивал его тренинг по постановке цели, Роббинс убеждал меня «остановить ленту прямо сейчас и записать свою цель». Наступила краткая пауза, и затем Тони возвращался и снова повторял свои инструкции. Он говорил дразнящим голосом: «Если Вы продолжали слушать, и не останавливали ленту, и не записали Ваши цели, – остановите ленту и сделаете это теперь». Угадайте, что я сделал? Я продолжал слушать. Я сказал себе:

«Я знаю свои цели, и я не обязан идти на поводу «наивных» призывов записать цель», поэтому я просто продолжил прослушивать остальную часть ленты (тупой, тупой, тупой!)».

Восемь лет спустя, в 2007, я добился некоторого умеренного успеха в нескольких областях моей жизни, включая бодибилдинг, но я был расстроен, потому что не смог достичь своих самых больших, самых важных целей, и я не мог выяснить, почему. Тогда я подумал о ленте Тони Роббинса. Я вспомнил, что, хотя я определённо знал, к чему стремился, я никогда не торопился записать это и читать каждый день.

Расстроенный своими посредственными результатами, я уступил и возвратился к письменной установке цели, которую я «просвистел» восемь лет назад. Представьте себе, что в следующем году, после того, как записал свои цели и читал список целей каждый день, я достиг **КАЖДОЙ ИЗ НИХ!** Это было удивительно – это было почти волшебство! Тогда я составил новый список, с большими, лучшими целями, над которыми я всё ещё работаю по сей день – и я знаю, что достигну их.

Отложите эту книгу ПРЯМО СЕЙЧАС, составьте список Ваших целей и выпишите Вашу 90—дневную цель на маленькой карте, чтобы всегда носить её с собой.

Не волнуйтесь, если она составлена не «идеально», главное – начните писать. Вы сможете позже всегда вернуться к ней и отредактировать. Сделайте это сейчас!

## Глава 2. Почему 95% всех общепринятых диетических программ не успешны и 8 наиболее мощных стратегий долговременного похудения без диет или лишений

*«Диета не эффективна при осуществлении контроля веса. Вы можете получить временную потерю веса, благодаря диете, но любой режим ограничений, в конечном счёте уступает увеличению веса, и следующие попытки сбросить вес становятся всё более и более трудными. Хуже всего то, что Вы становитесь всё толще и толще, потребляя меньшее количество еды. Диета фактически делает Вас толще!» – Доктор Лоуренс Лэмб, Автор книги «Игры с весом: правда о контроле веса».*

*«Сокращение калорий даёт обратный удар. Чем больше Вы урезаете, тем активнее Ваш организм борется, чтобы удержать свои жировые отложения, поскольку сокращение калорий вызывает „реакцию голодания“, при которой организм пытается „остаться в живых“ и держится за свой запас калорий, известный, как жир». – Крис Ацето, автор книги «Всё, что Вы должны знать о похудении».*

### Диеты никогда не работают

Давайте начнём с определения слова «диета».

«Диета» – любое временное суровое ограничение еды или калорий.

Большинство обычных диетических программ предполагает чрезвычайно низкий калорийный режим: 800—1200 или меньше – для женщин и 1500—1800 или меньше – для мужчин. Каждый раз, когда Вы резко ограничиваете калории, что требуется при осуществлении этих программ, Вы худеете. Так что, если Вашим единственным критерием достижения успеха является *потеря веса*, и Вас не заботит, откуда уходит вес, или сколько времени будет сохраняться эта потеря, тогда Вы можете сказать, что «все диеты работают».

Это подход создаёт две больших проблемы:

– Во—первых, потеря веса в результате очень низкокалорийной диеты почти никогда не сохраняется долго. 95% людей, которые худеют на обычных диетических программах, не могут удержать свой успех.

– Вторая проблема состоит в том, что большая часть веса, который Вы теряете с помощью низкокалорийной диеты, является *мышечной массой*, а не жиром.

Если Вашей целью является устойчивое похудение без потери мышц (а так и должно быть), то ближе всего к правде утверждение, что «диеты никогда не работают».

Статистические данные доказывают, что диеты никогда не работают в смысле продолжительного похудения. Если бы они действительно работали, то, как Вы тогда объясните нынешнюю гигантскую проблему ожирения... и почему она усугубляется?

Согласно данным Национального Института Здоровья, насчитывается более, чем 100 миллионов людей с избыточным весом. Это составляет 55% взрослого населения! Более, чем 20% взрослых людей зарегистрированы, как клинически страдающие ожирением, что означает, что они находятся в ситуации риска возникновения одной или больше из более, чем 30 проблем со здоровьем, которые связаны с лишней жировой прослойкой.

Несмотря на то, что всё больше диетических программ и продуктов, вызывающих потерю веса, доступны сегодня, ожирение продолжает разрастаться.

Существует обоснованная научная причина, по которой большинство диет терпит неудачу. Большинство людей делает классическую ошибку, пытаясь «морить» жир голодом, сидя на строгой диете. Однако, так как человеческий организм имеет сложный и безошибочный комплекс защитных механизмов, предохраняющих Вас от голодания, физиологически невозможно надолго потерять жир с помощью очень низкокалорийных диет. Как только Ваш организм чувствует нехватку продовольствия, эти защитные механизмы начинают «брыкаться». Человеческое тело просто «слишком умно» для того, чтобы наступление с помощью ограничений очень низкокалорийной диеты, когда—либо сработало.

## Почему сокращение питания не всегда работает

Если Вы съедете больше калорий, чем сжигаете, то Вы сохраните избыток в виде жировой прослойки. Если Вы съедаете меньше калорий, чем сжигаете, то Вы потеряете жир. Простая математика, правильно? Но не совсем простая.

Если техника похудения была бы столь же проста, как чёрное против белого – калории, входящие против калорий выходящих, то как Вы объясните тот факт, что некоторые тучные люди едят меньше, чем худощавые люди, и всё же они никак не могут потерять хотя бы 100 гр.? И как это возможно для кого—либо с уровнем потребления 2200 калорий есть только 800 – 1000 калорий в день, не теряя веса?

Используя строго математическую модель, если Вы отнимете 1000 калорий в день от своего уровня потребления, – это составит в целом дефицит 7000 калорий в неделю. В полкилограмме запасённой жировой прослойки содержится 3500 калорий, таким образом, урезая 1000 калорий в день, Вы должны – по теории – потерять вес до 1 кг. в неделю. Фактическое похудение в реальной жизни редко срабатывает с такой математической точностью.

Роб Фэйджин, написавший книгу «Естественное Гормональное Оздоровление», делает юмористическое, но истинное наблюдение о балансе калорий и потере веса. Фэйджин говорит:

«Если бы существовало воздухонепроницаемое математическое соотношения между потреблением калорий и потерей веса, урезание потребления калорий с 3000 до 1000 привело бы ежегодному дефициту в 60 000 – и закончилось бы потерей веса в 90 кг. за год. Так что, если человек, который весит 90 кг., сядет на диету, – не исчезнет ли он?»

Когда дефицит калорий только установлен, потеря веса, как правило, начинается быстро, как будто кто—то диктует числа, но вскоре потеря веса замедляется, и затем в конце концов останавливается полностью. Почему это происходит? Почему это Вы не теряете 20 кг. за 25 недель или 45 кг. за 50 недель с дефицитом в 1000 калорий?

Объяснение довольно просто: более, чем за тысячи лет, люди развили регулирующий вес механизм, который распознаёт нехватку продовольствия и уменьшает энергетические расходы, чтобы «защитить Вас». Этот механизм выживания известен, как «*реакция голодания*».

## **Реакция голодания**

Вы можете остаться в живых в течение многих месяцев без еды. Вы, вероятно, слышали истории о людях, заблудившихся в горах или в дикой местности, которые в течение многих месяцев жили вообще без еды (только на воде), или о заключённых в лагере военнопленных, в течение многих лет получающих крошечное количество еды. То, что делает выживание в этих условиях возможным, – является замечательной способностью Вашего организма замедлять скорость сжигания калорий.

Когда Ваш организм чувствует депривацию калорий, он говорит себе:

«Похоже, что на таком количестве еды мы должны продержаться некоторое время, поэтому мы лучше прекратим сжигать много калорий и начнём сохранять энергию. Таким образом, мы сможем остаться в живых дольше на небольшом количестве еды, которая у нас есть».

Реакция голодания получила развитие в значительной степени, как ответ на воздействие неблагоприятных условий окружающей среды, таких как засуха, стихийные бедствия и нехватка продовольствия. Кроме того, десять тысяч лет назад не было никаких супермаркетов, и если люди хотели поесть, то они должны были или вырастить свою еду или убить её. Вероятно, время от времени, древний человек не знал, когда поест в следующий раз и, возможно, вообще ел только один или два раза в неделю.

Реакция голодания возникла у людей, чтобы гарантировать выживание вида.

## **Ваш организм не видит различия между диетой и голоданием**

Эта замечательная способность, выработанная в результате эволюции человека – благословение, если Вы застряли в дикой местности без еды. Во время периодов голодания тело медленно начинает питать себя, сжигая жировые отложения, мышцы и даже внутренние органы для получения энергии. Если бы Вы продолжали сжигать калории в нормальном темпе, то Ваши ограниченные резервы накопленной энергии быстро исчерпались бы, и Вы погибли бы вскоре после прекращения поставки продовольствия. Реакция голодания даёт Вам возможность продержаться дольше.

К сожалению, тот же самый сохраняющий жизнь механизм, оказывается препятствием в Ваших попытках похудеть, потому что Ваш организм не может отличить диету от голодания!

Резкое сокращение калорий переводит Ваш организм в «режим голодания». Ничего нельзя сделать, чтобы помешать этому произойти, – только избегать сильного сокращения калорий!

## **7 причин, почему Вы должны сторониться низкокалорийных диет**

Последствия пребывания на низкокалорийной диете являются автоматическими и неизбежными. Реакции являются метаболическими, гормональными и психологическими по своей природе и включают:

- замедление метаболизма,
- потерю мышечной ткани,
- увеличение активности сохраняющих жир ферментов и гормонов,
- уменьшение активности ферментов и гормонов, сжигающих жир,
- понижение деятельности щитовидной железы,
- увеличение аппетита,
- повышение возможности восстановления веса,
- понижение тонуса и способности полноценно работать.

Давайте рассмотрим каждый параметр отдельно.

### **Очень низкокалорийные диеты замедляют метаболизм**

Первое, что происходит во время тяжёлой нехватки калорий, – это понижение скорости метаболизма. Чем меньше калорий Вы получаете, тем сильнее замедляется Ваш метаболизм.

*Проще говоря, когда Вы меньше едите, Ваш организм меньше сжигает.  
Когда Вы едите больше, Ваш организм сжигает больше.*

В книге «Всё, что Вы должны знать о похудении», диетолог бодибилдинга Крис Ацето использует точную аналогию, для описания способа работы этого механизма.

Он пишет:

«Если Вы зарабатывали 40 000 в месяц, но Ваш босс внезапно урезал Вашу зарплату до 25 000 в месяц, – Вы попытаетесь поначалу вести тот же самый образ жизни на 25 000 в месяц, как Вы это делали на 40 000 в месяц. Но через некоторое время, Вы должны будете приспособиться и начать экономить деньги, и изменить образ жизни. То же самое верно с потреблением калорий, которых стало просто слишком мало.

Когда калории будут урезаны ниже базальных метаболических потребностей, организм приспособится и замедлит свой метаболизм, таким образом, станет трудно потерять жир даже на низких калориях».

Это метаболическое замедление хорошо изучено. Когда поступление калорий ограничено, Ваш метаболизм замедляется, по крайней мере, на 20—30%. В случаях очень сильного ограничения калорий, как показали некоторые исследования, – метаболизма может понизиться на целых 45%! Это – эквивалент Вашего ежедневного энергетического снижения расходов от 3000 калорий в день до 1650 калорий в день! Вот почему, долго практикуя низкокалорийную диету, Вы можете есть очень мало еды и не худеть. Это также объясняет, почему настолько трудно потерять те последние 5 или 10 кг.

### **Очень низкокалорийные диеты заставляют Вас терять мышцы**

Самый разрушительный эффект низкокалорийных диет – это потеря мышечной ткани. Как только включается режим голодания, Ваш организм начинает искать способы сохранить

энергию. Мышцы – метаболически активная ткань. Избавившись от неё, тело получает возможность уменьшить энергетические расходы. Вашему телу легко использовать мышцы для получения энергии. Этот процесс известен, как глюконеогенез – преобразование мышц в глюкозу. Он может развиваться в скелетных мышцах, во внутренних органах и даже в... сердечной мышце!

Исследования за исследованиями показывали, что очень низкокалорийные диеты без физических упражнений будут всегда вызывать 40—50% потерю веса за счёт мышечных тканей. Многие диеты, особенно низкоуглеводные, вызывают крупные потери водного веса. Потери воды, гликогена и мышечной ткани составляют 75% веса, который Вы теряете при таком режиме, – но это не жир! Начальная потеря веса на большинстве диет обманывает Вас, создавая иллюзию успеха. Даже в сочетании с физическими упражнениями, слишком жёсткая диета вызывает потерю веса, главным образом, за счёт мышечных тканей.

### **Очень низкокалорийные диеты повышают активность сохраняющих жир ферментов и уменьшают активность ферментов, сжигающих жир**

Основной фермент, ответственный за накопление жира, называется липопротеиновая липаза (ЛПЛ). Когда Вы сильно занижаете потребление калорий, Ваш организм производит больше ЛПЛ и меньше ферментов сжигания жира. Другими словами, когда Вы питаетесь недостаточно, Ваше тело изменяет свою химию, чтобы облегчить сохранение жира в будущем.

### **Очень низкокалорийные диеты замедляют производство гормона щитовидной железы**

Щитовидная железа в значительной степени ответственна за регулирование скорости Вашего базального метаболизма (скорость, при которой Вы сжигаете калории, находясь в покое). Когда Ваш организм чувствует, что поступление калорий резко сократилось, он соответственно понижает производство активного гормона щитовидной железы (Т3). В результате снижается скорость Вашего метаболизма и сжигается меньше калорий.

### **Очень низкокалорийная диета увеличивает вероятность восстановления исходного веса**

Почти все поначалу сбрасывают вес на очень низкокалорийной диете, но это длится короткий промежуток времени, до того момента, как организм поймёт, в чём дело, и начнёт экономить энергию. И вот тогда Вы попадаете на «плато». Как только Вы там оказываетесь, становится намного труднее продолжать худеть, даже если Вы очень сильно урежете калории.

Отсутствие какого-либо продвижения, в сочетании с терзающими муками голода и неутолимой жаждой еды, обычно заставляет людей сдаваться просто от отчаяния. Они бросают диету, вес возвращается, и их жировая прослойка оказывается там, где она была в начале – только теперь мышечной массы стало меньше, и метаболизм ещё больше замедлился.

С замедленным метаболизмом, который теперь выступает в роли нормального уровня функционирования, возникает излишек, и вес прибывает. Большинство людей возвращает назад весь вес, который они потеряли – и ещё немного больше, что делает их толще, чем они были до начала диеты. Такой режим потери и возвращения веса обычно известен, как «неустойчивый цикл», и нередко он продолжается в течение многих лет или даже всей жизни.

С каждой новой «диетой» Ваш метаболизм становится всё менее и менее эффективным, и Вы становитесь всё толще и толще при потреблении меньшего количества еды.

### **Очень низкокалорийные диеты повышают аппетит и вырабатывают пищевое вожделение**

Когда Ваш организм входит в режим голодания, это вызывает повышение аппетита и сильное желание есть больше еды. Голод и тяга могут быть настолько сильными, что Вы становитесь ненасытными. Фактически невозможно соблюдать диету, когда Вы постоянно голодны и думаете только о еде. Очень немногие люди обладают настолько сильной волей, чтобы выдержать это.

### **Очень низкокалорийные диеты понижают Ваш тонус и способность работать**

Низкокалорийные диеты заставляют Вас чувствовать себя усталым, вялым и неспособным выдерживать высокие уровни активности или интенсивные тренировки. Доктор Лоуренс Лэмб, автор книги «Игры с Весом: правда о контроле веса», указывает, что:

«Первым признаком недостаточного питания является потеря энергии и неспособность долго физически работать. Существует прямая связь между потреблением калорий и физической работой, которую может сделать человек».

Если у Вас нет никакой энергии работать, Вы можете почувствовать себя никчёмным и серьёзно скомпрометировать Ваши результаты. Способность выполнять аэробные упражнения и поднимать вес имеет решающее значение для Вашего долгосрочного успеха в похудении.

## **Почему сидение на диете может фактически сделать Вас толще**

Давайте рассмотрим, как физиологические и психологические реакции на понижение калорийности питания влияют на окончательные результаты низкокалорийной диеты.

Предположим, что наш «типичный» человек, сидящий на диете – мужчина, который весит 90 килограмм и имеет 18%—ую жировую прослойку. Его цель состоит в том, чтобы потерять 10—15 кг.

### **Перед диетой:**

- 90 кг.
- 18%—ая жировая прослойка
- 16 кг. жира
- 74 кг. масса худого тела

Как большинство людей, наш несчастный человек, сидящий на диете, предполагает, что лучший способ потерять жировую прослойку состоит в том, чтобы голодать, поэтому он садится на диету, составляющую 1500 калорий в день. За первую неделю он теряет 2,5 кг., и он очень доволен собой. За вторую неделю он теряет 2 кг. За период с третьей по шестую неделю он теряет по 1,5 кг. в неделю, и общая сумма потерянных килограммов составляет 9 кг.

Наш человек, сидящий на диете, теперь весит 81 кг., и он продолжает устойчиво худеть, не попадая на плато (хотя потеря веса действительно замедлилась). Судя по одним только масштабам, он преуспел в достижении своей цели. При ближайшем рассмотрении, однако, мы находим, что он, в конце концов, не настолько успешен.

### **После диеты:**

- 81 кг.
- 14.8% жировая прослойка
- 12 кг. жира
- Масса худого тела 69 кг.
- Потеря веса: 9 кг.
- Потеря жира: 4 кг.
- Потеря массы худого тела: 5 кг.

Оценив его успех с точки зрения состава тела, а не масштаба, – можно ясно увидеть, что он потерпел неудачу. Пятьдесят пять процентов его потери веса прибыли из массы худого тела. Понижение массы худого тела замедлило его базальный метаболизм, поэтому он теперь сжигает меньше калорий в день, чем перед началом диеты. Такая ситуация создаёт условия для возврата потерянных килограммов.

Теперь, когда (временная) диета «закончена», он снова переходит на свою обычную диету. У немногих людей есть желание или сила воли долгое время оставаться на низкокалорийной диете. Долго пребывая в режиме жёстких ограничений калорий, почти все «выпадают из фургона» рано или поздно. После длительного периода низких калорий его организм «проделяет хитрость», толкая его в обжорство, включив сильное вожделение и голод.

Даже если он не пускается в разгул, а просто снова возвращается к «нормальному» питанию, его организм уже не может сжигать калории так эффективно, как прежде. Поэтому, калорийность питания, которая раньше поддерживала его вес стабильно, теперь вызывает прибавку

в весе. Пройдут недели, и вес будет постепенно возвращаться назад, пока он наконец не вернёт весь свой жир, который потерял (плюс немного дополнительного).

Спустя 6 недель после окончания диеты:

- 90 кг.
- 20,5%—ая жировая прослойка
- 18,5 кг. жира
- Масса худого тела – 71 кг.

Теперь он вернулся к своим 90 кг., с которых начал, только с одним различием: у него меньше мышечной массы, больше жира и более медленный метаболизм, чем до начала диеты. Он нарушил свой метаболизм, и теперь ему будет труднее, чем, когда—либо, похудеть.

## **8 мощных стратегий обойтись без голодания и потерять жир надолго, без диет или лишений**

Вы должны отбросить саму идею использования низкокалорийной диеты для похудения. Вы никогда не похудеете надолго с помощью низкокалорийной диеты – это физиологически *невозможно*. Временное сидение на диете может привести только к временным результатам. Вы должны использовать другие методы. Давайте рассмотрим восемь стратегий, которые Вы можете использовать, чтобы похудеть надолго без голодания.

### **1. Примите менталитет «привычка» вместо «диеты»**

Первый шаг к долговременному похудению имеет отношение больше к менталитету, чем к питанию или упражнениям. Вы должны полностью изменить своё представление о питании и физических нагрузках. Вместо того, чтобы принимать менталитет кратковременных «диет», Вы должны принять менталитет пожизненных «привычек».

Привычка – это поведение, которое Вы выполняете автоматически без длительного обдумывания или больших усилий.

Как только привычка укоренилась – хорошая или плохая – её очень трудно сломать. Это похоже на попытки плыть вверх по течению против потока.

Сама концепция «сидения на диете» с целью похудения – порочна. Когда Вы говорите, что собираетесь «сесть на диету», подразумевается, что это – временное изменение образа жизни, и в некоторый момент Вы окажетесь перед необходимостью *«сойти с диеты»*. С этим типом отношения Вы устанавливаете свой провал с самого начала.

Постоянного похудения нельзя достигнуть, то «сажаясь на диету», то «сходя с неё». Этого может достигнуть, только приняв новые привычки питания и физических упражнений, которые Вы сможете поддерживать остальную часть Вашей жизни. В зависимости от Вашей цели Вы, возможно, захотите сделать свою диету более или менее ограниченной в определённые периоды, но Вы всегда должны поддерживать основное направление здоровых предпочтений в еде, которые никогда не должны изменяться. Обычно Вы едите одни и те же продукты весь год. Когда Вы захотите сбросить жировую прослойку, – всё, что Вы должны сделать, – просто есть немного меньше тех же самых продуктов и тренироваться немного больше.

Природа ненавидит вакуум. Лучший способ избавиться от нежелательных привычек, таких как употребление в пищу лишённых полезных веществ продуктов или низкая физическая активность, – это заменить их новыми, не пытаясь их преодолеть с помощью силы воли. Эксперт по достижениям Брайан Трейси уподобляет это покрытию плохо покрашенного предмета новой краской, достаточно густой, чтобы старая краска исчезла совсем. Тогда новая привычка вступает в силу, поскольку старая стёрта из подсознания.

Хорошие привычки пищи нелегко сформировать, но как только Вы сформировали их, их столь же трудно сломать, как и плохие. Орисон Светт Марден выразил это так:

«Начало привычки походит на невидимую нить, но каждый раз, когда мы повторяем действие, мы усиливаем прядь, добавляя к нему другое волокно, пока она не превращается в мощный кабель и не связывает нас окончательно».

Поначалу бывает, что новая привычка вызывает чувство дискомфорта. Будьте терпеливы – начинать всегда трудно. Чтобы стереотипы нового поведения надолго укрепились в Вашей нервной системе, могут потребоваться месяцы. Однако, корни новых привычек питания и физических упражнений могут быть сформированы уже через 21 день. Именно поэтому

настолько важно приложить 100%—ое усилие и приверженность в течение первого периода в 21 день. Как только 21 день пройдёт, Вы уже будете более стройным, и Вы будете уверенно стоять на своём пути к созданию Ваших новых привычек, столь же лёгких и естественных, как чистка зубов или принятие душа.

## **2. Сохраняйте свои мышцы любой ценой**

Решающим фактором в превращении Вашего тела в «машину для сжигания жира» является построение и поддержание как можно большей массы худого тела. Мышцы – это сжигающее жир секретное оружие культуристов! Мышцы – Ваша метаболическая печь. Чем больше у Вас мышечной ткани, тем больше калорий Вы сжигаете, даже находясь в покое. Обладая большим количеством мышц, Вы сжигаете больше калорий, даже когда спите.

Чем больше масса худого тела, тем больше Вы сжигаете калорий во время физических упражнений. Если Вы поставите двух человек рядом на медленно двигающуюся беговую дорожку, причём один из них будет иметь 80 кг. массы худого тела, а другой – 65 кг., то человек, обладающий 80 кг. массы худого тела, сожжёт больше калорий в результате той же самой тренировки.

Самый эффективный способ сжигать больше калорий, чтобы потерять больше жировой прослойки, состоит в обретении большой мышечной массы. Именно поэтому тренировки с подъёмом веса – важная часть решения задачи похудения.

## **3. Используйте маленький дефицит калорий**

Чтобы потерять жировую прослойку, Вы должны создать отрицательный баланс калорий (дефицит калорий). Вы можете создать дефицит калорий, увеличивая активность, уменьшая калории или комбинируя оба процесса. Самый эффективный подход похудению состоит в небольшом уменьшении калорийности Вашего питания и значительном увеличении Вашей физической активности.

Обычно рекомендуется уменьшить калорийность Вашего питания на 500 – 1000 от обычного уровня нормального функционирования. Например, если Вы – женщина, и Ваш обычный уровень потребления калорий составляет 2 100 калорий в день, то дефицит в 500 калорий составил бы для Вас общую сумму 1 600 калорий в день. Если Вы – мужчина с нормальным уровнем потребления калорий 2900 калорий в день, то дефицит в 500 калорий в сумме даст Вам 2400 калорий в день.

Дефицит, составляющий 500 калорий, на протяжении более, чем семи дней, составит 3500 калорий через одну неделю. В 0,5 кг. жира содержится 3500 калорий, таким образом (в теории), дефицит 500 калорий в день закончится потерей 0,5 кг. жировой прослойки в неделю. Из этого следует, что дефицит, равный 750 калориям, произвёл бы потерю 0,75 кг. в неделю, и дефицит в 1000 калорий позволит сбросить до 1 кг. в неделю.

Из—за работы регулирующего вес механизма, процесс похудения редко в точности следует этим расчётам, так что не гонитесь за ними. Акцент на физические упражнения в сочетании с небольшим сокращением калорий – лучший подход. Дефицит, составляющий 500 – 750 калорий от Вашего обычного уровня потребления, – слишком большой. Усильте тренировки с подъёмами веса в сочетании с аэробикой, и это даст результаты наиболее близкие к 100%—ому похудению настолько, насколько это возможно.

Альтернативный (и более предпочтительный) метод состоит в том, чтобы установить Ваш дефицит калорий, как процент от Вашего уровня обычного потребления. 15—20% – рекомендуемое стартовое сокращение калорий для похудения. Это считается маленьким дефицитом калорий, и маленький дефицит калорий – это ключ к похудению, без потери мышечной массы.

При уровне обычного потребления 2100 калорий – 20% составили бы дефицит в 420 калорий, который в сумме даст Вам 1680 калорий в день. С уровнем нормального потребления 2900 калорий – 20%—ый дефицит составил бы 580 калорий. Это обеспечило бы Вам 2380 калорий в день.

Процентный метод лучше, потому что использование абсолютных показателей, таких как 500, 750 или 1000 калорий, вместо процентных показателей, может создать для Вас опасную ситуацию. Например, если Вы – мужчина с уровнем обычного потребления 3500 калорий, то дефицит в 750 калорий составит 2750 калорий в день – то есть обеспечит только 21%—ое снижение (маленький, безопасный и приемлемый дефицит). Однако, если Вы – женщина с уровнем нормального потребления 1800 калорий в день, и Вы урезаете свои калории на 750 калорий, что составит в день 1050 калорий, – это сократит питание на 41%. Таким образом, использование процентного метода позволяет осуществить индивидуальный подход.

Иногда может потребоваться дефицит калорий, превышающий 20%, но сокращение калорий больше, чем на 20%, скорее всего, вызовет потерю мышечной массы и *замедление* метаболизма. Если Вы действительно практикуете создание дефицита калорий, превышающего 20%, то будет разумно поднимать калорийность питания через равные промежутки времени, используя «зигзагообразный метод», о котором Вы узнаете в шестой главе. Это позволит «обмануть Ваш организм» и воспрепятствовать замедлению Вашего метаболизма, возникающего в ответ на большой дефицит калорий.

Всегда начинайте с маленького дефицита. Другими словами, сокращайте калории медленно. Лучше начать с маленького дефицита и затем постепенно увеличить его до Вашего максимального дефицита, чем внезапно снизить потребление калорий. Тело нельзя заставить потерять жир – Вы должны уговорить его.

Опираясь на то, что Вы теперь знаете о регулирующем вес механизме тела, делайте сокращение потребления калорий с целью похудения настолько маленьким, насколько это возможно, – и оставайтесь в этом режиме всё время, пока Вы теряете жировую прослойку.

#### **4. Лучше используйте физические упражнения для сжигания жира, чем диеты, изводящие жир голодом**

Чтобы потерять жировую прослойку, следует *создать* дефицит калорий. Таковы законы энергетического и термодинамического баланса. Однако, существует больше, чем один способ создавать дефицит калорий.

– Один способ состоит в том, чтобы сократить потребление калорий с пищей.

– Другой – состоит в увеличении количества калорий, которые Вы сжигаете, делая физические упражнения.

Из этих двух способов создания дефицита калорий, *сжигание* калорий является лучшим методом. Это потому, что крупный дефицит калорий вызывает потерю мышц и реакцию голодания. Как ни странно, большинство людей делает наоборот:

Они урезают свои калории до уровня голодания и тренируются слишком мало или вообще не тренируются.

Это вызывает уменьшение массы худого тела и запускает механизм голодания.

Хотя это и кажется парадоксальным, самый эффективный подход к похудению состоит в том, чтобы есть чаще (удерживая сокращение калорий на низком уровне), и с помощью физических упражнений сжигать жир. Вы не должны морить себя голодом – Вы должны выбрать правильные продукты и сделать упражнения частью своего образа жизни.

Почему люди прибегают к голодным диетам, когда они могут сжигать жир более эффективно посредством физических нагрузок?

Возможно, они полагают, что частое питание и тренировки «уравновесят друг друга». Может быть, они боятся тяжёлой работы, неизбежной при выполнении упражнений. Также в наше время возникла тенденция избегать аэробных упражнений из-за ошибочные мнения, что это может привести к потере мышечной массы. Совсем наоборот, занятия аэробикой – в сочетании с подъёмом веса – это единственный метод похудения, который позволит Вам создать дефицит калорий и сжигать жир, без замедления метаболизма.

Вот причины, по которым физические упражнения являются более эффективным методом потери жировой прослойки, чем диеты:

- Упражнения – аэробные и силовые – повышают скорость метаболизма.
- Упражнения создают дефицит калорий, не вызывая реакцию голодания.
- Упражнения полезны для здоровья. Диеты вредны для здоровья.
- Упражнения, особенно тренировки с подъёмом веса, сигнализирует телу, что мышцы надо сохранить и не сжигать для получения энергии. Сидение на диете без выполнения упражнений может закончиться 50% потерей веса за счёт массы худого тела.
- Упражнения повышает выработку ферментов и гормонов, сжигающих жир.
- Упражнения повышают чувствительность клеток к инсулину, поэтому углеводы сжигаются для получения энергии и запасаются в виде гликогена, а не в виде жира.

## **5. Определите свою минимальную потребность в калориях и никогда не понижайте калории ниже этого предела!**

Существует один способ гарантировать то, что Вы никогда не войдёте в режим голодания, – это определить минимальное количество калорий, которые Вы можете есть, не замедляя Ваш метаболизм. Затем используйте этот показатель в качестве нижнего предела калорийности своей пищи.

Поскольку решение проблемы питания требует индивидуализированного подхода, трудно установить абсолютный показатель минимального потребления калорий, но Американский Колледж Спортивной медицины (ACSM) выработал некоторые руководящие принципы. Рассмотрев полезные и вредные программы потери веса, ACSM рекомендует 1 200 калорий, как минимальный ежедневный уровень потребления калорий, – для женщин и 1 800, как минимум, – для мужчин. Они также предлагают максимальный дефицит, составляющий 1 000 калорий ниже нормального уровня.

Максимальный дефицит в 1 000 калорий – хороший совет, но это – только правило.

Иногда дефицит в 1 000 калорий в день может быть слишком большим. Люди с маленьким весом тела и/или с небольшой физической активностью имеют относительно низкие уровни ежедневных потребностей в калориях, поэтому урезание 1 000 калорий от нормы может слишком сократить потребление.

Например, нередко бывает, что женщине требуется всего лишь 1 900 калорий в день для сохранения её веса. Если бы она отняла 1 000 калорий от этого и без того низкого уровня эксплуатационных расходов, это привело бы её к опасно низкой черте – 900 калорий в день. 1 200 калорий – такой должен быть её предельный показатель, и маленький 20%—ый дефицит, равный 380 калориям, был бы лучше (1 520 калорий в день).

## **6. Ешьте более часто и никогда не пропускайте еду**

Перекусывать для Вас полезнее, чем набрасываться на еду. В седьмой главе мы рассмотрим более подробно, почему важно есть часто и понемногу. Пока достаточно сказать, что организм воспринимает пропущенную еду, как голодание. Давайте предположим, что Вы обедаете в 12:00 дня и ужинаете в 19:00. Если Вы пропустите завтрак на следующий день, то про-

межуток без еды составит 17 часов. В результате тело получает очевидный сигнал о том, что Вы голодаете, даже если Ваш обед и ужин – были полноценные.

Ваша цель должна состоять в том, чтобы есть приблизительно каждые три часа. Установите график приёма пищи и придерживайтесь его. Упорядоченность Ваших привычек в отношении питания имеет решающее значение.

Питаясь маленькими порциями, но более часто, Вы сможете позволить себе съесть больше еды, чем Вы когда-либо ели прежде, не испытывая лишений и не моря самих себя голодом. Большинство людей говорит, что они стали есть больше, выполняя эту программу, чем ели когда-либо, но при этом они становятся более стройными, чем были раньше.

## **7. Не пребывайте долго в режиме отрицательного баланса калорий**

Вполне вероятно, что Вы знакомы, по крайней мере, с одним человеком, который, кажется, всегда сидит на диете. Но почти наверняка, хотя эти постоянно сидящие на диете люди и достигают небольших успехов, – 95% из них всегда возвращаются к исходному весу. После этого, обескураженные провалом их последней диеты, они быстро загружаются на новейшую «диету месяца» и повторяют цикл.

Когда процесс похудения останавливается или начинает замедляться, в результате процесса длительного сохранения существенного дефицита калорий, большинство людей пугается и урезает свои калории ещё больше. Иногда это срывает, и ломает плато. Но чаще всего, это зарывает Вас в ещё более глубокую метаболическую колею. Лучшее, что Вы можете сделать в этой ситуации, – повысить калорийность питания и сохранять этот уровень в течение нескольких дней или иногда даже в течение нескольких недель.

Механизм, регулирующий вес Вашего тела, работает в обоих направлениях: он может понизить скорость энергетических расходов в ситуации дефицита калорий, и он также может повысить уровень энергетических расходов, когда имеется избыток калорий. Когда Вы едите больше, Ваш организм сжигает больше калорий. Временное увеличение калорий, когда Вы попадаете на плато, создаст «всплеск» в уровне Вашего метаболизма. Организму будет послан сигнал, что Вы не голодаете и что можно спокойно продолжать сжигать калории.

Эта практика подъёма уровня потребления калорий и затем снижения его известна, как «циркуляция» калорий (также это называется «зигзагообразный» метод). В общем, чем ниже Вы опускаете свой уровень потребления калорий, тем более важно периодически устраивать высококалорийные дни. Мы более внимательно рассмотрим «циркуляцию» калорий и потребление макронутриентов в следующих главах.

## **8. Поставьте своей целью медленное похудение со скоростью 0,5—1 кг. в неделю. Будьте терпеливы**

Лучший способ потерять жир надолго без потери мышц состоит в том, чтобы худеть медленно, фокусируясь на упражнениях, а не на жёстком сокращении калорий. В главе по установке целей мы уже давали совет сбрасывать не больше, чем по 1 кг. в неделю. Давайте ближе рассмотрим логику, лежащую в основе этой рекомендации.

В заявлении ACSM о «Здоровых и вредных программах потери веса», ACSM рекомендует худеть при максимальном уровне, составляющем 1 кг. в неделю. Этот показатель – 1 кг. – был принят почти повсеместно, как стандартное правило для безопасной потери веса.

Почему? Потому что Вы можете потерять больше, чем 1 кг. веса в неделю, но Вы вряд ли потеряете больше, чем 1 кг. жира в неделю. Даже сбрасывая 1 кг. в неделю, трудно потерять 100%—ую жировую прослойку без потери массы худого тела.

За все эти годы, пока я занимался личными программами тренировок, я собирал диаграммы продвижения для каждого клиента, скрупулёзно документируя результаты измерений «жировой складки», «жировой прослойки», массы тела, кг. жира и кг. массы худого тела. У меня сохранились буквально сотни этих диаграмм в моих тетрадях. Анализ этих реальных примеров доказал мне, не оставив тени сомнения, что, когда Вы теряете больше, чем 1 кг. в неделю, Вы почти всегда теряете мышцы наряду с жиром. Я много раз наблюдал похудение, скорость которого была больше, чем 1 кг. в неделю, но это – исключение, а не правило. Обычно это происходит, когда имеется очень большой вес, который необходимо сбросить.

Чем медленнее Вы худеете, тем легче организму сохранять мышечную массу и постепенно освобождаться от жира. Лучше потерять только 0,5 кг. чистого жира за неделю, чем 1 кг. за неделю, если это 500 гр. мышечной массы и 500 гр. жира.

Культуристы обычно устанавливают свои цели сбрасывания веса в диапазоне от 500 до 700 гр. в неделю. Потеря всего 500 гр. в неделю может казаться мучительно медленным процессом, однако, это – один из самых больших секретов культуристов и моделей фитнеса и один из самых важных ключей к непрерывному похудению.

Почему Вы хотите похудеть быстрее, если Вы знаете, что будете вынуждены потерять мышечную массу, и существует 95%—ая вероятность, что весь жир вернётся снова? Что Вы должны делать, если Вы теряете больше, чем 1 кг. в неделю?

Это зависит от Ваших индивидуальных особенностей. Если у Вас большое количество жира, который необходимо сбросить, то потеря 1,5 кг. в неделю – безопасна и допустима на ранних стадиях (пока Вы наблюдаете за составом своего тела и вес, который Вы теряете, – это жир, а не мышцы). Однако, по мере того, как Вы приближаетесь к своей долгосрочной цели, будьте готовы к замедлению потери веса до 0,5 или 1 кг. в неделю.

Для большинства людей, похудение больше, чем на 1 кг. в неделю, означает, что Вы должны реально больше есть! Это, может быть, Вам трудно принять, но, если Вы теряете больше, чем рекомендуется, – Вы теряете не только жир – Вы теряете мышцы. Не позволяйте временному подъёму эгоистического энтузиазма, вызванного успехами в сбрасывании веса, саботировать Ваши усилия по достижению устойчивого похудения. Будьте терпеливы. Никогда не путайте потерю веса с потерей жира.

### **Глава 3. Состав тела. Как определить соотношение жира к мышечной массе?**

Понятие «вес» в значительной степени *бессмысленно*, как показатель степени совершенства тела, здоровья, физической привлекательности или ещё чего—либо, связанного с людьми. Если Вы не атлет, подготавливающий себя к соревнованиям в определённой весовой категории, то Вашей задачей является построение тела, а не достижение нужного веса.

«Процентное соотношение жира в организме – показатель состава тела. В отличие от веса, содержание жира в организме имеет отношение ко всем важным аспектам строения Вашего тела». – Роб Фэйджин, автор книги «Естественное Гормональное Оздоровление».

«Похудение – неправильная цель. Вы должны забыть о своём весе и вместо этого сконцентрироваться на потере жира и обретении мышц!» – Доктор Уильям Эванс, автор книги «Биомаркеры».

## Мышцы – против жира

Может быть, это и правда, что красота – в глазах наблюдателя, но давайте посмотрим на факты – мышцы выглядят лучше, чем жир. Жир заполняет все линии и «углубления», которые отделяют друг от друга различные группы мышц. Он лежит толстым рыхлым слоем, скрывая под собой чёткие формы мышц и придавая всему телу округлость, мягкость и тестообразность. Мышцы – это то, что придаёт Вашему телу точёный и спортивный вид. Но они обладают не только эстетической ценностью. Ваша цель должна состоять в том, чтобы построить и сохранить мышцы не только для красоты, но также и для того, чтобы они работали на Ваш организм.

Мышцы – это секретное оружие в войне против жира. Мышцы – «метаболическая печь», сжигающая калории, даже когда Вы спите и смотрите телевизор. Мышцы – активная ткань, это – катализатор метаболизма. Жир только праздно пребывает в скоплениях на Вашем теле.

К сожалению, большинство людей не обращает внимание на количество своих мышц, потому что они слишком поклоняются всемогущему *объёму*. Это – огромная ошибка!

Большинство людей полностью одержимо показателем веса. Проблема с показателем веса состоит в том, что он не даёт Вам информацию о том, какую часть Вашего веса составляет жир и какую – мышцы. Другая проблема состоит в том, что значение веса может сильно варьироваться на протяжении дня, в зависимости от уровня насыщенности водой Вашего организма. Он может исказить реальную картину.

Похудеть очень легко. Сбросить жир, на долгое время, не потеряв мышечную массу, намного сложнее. Если бы Вы просто хотели похудеть, то я мог бы показать Вам, как сбросить 4—7 кг. за одни только выходные, просто в результате обезвоживания, используя естественные мочегонные средства. Культуристы и борцы всегда так поступают, чтобы соответствовать нужной весовой категории.

Но что в этом хорошего, если сброшенный вес – это *вода*, и всё вернётся назад через несколько дней?

Если Вы хотите иметь крепкие мышцы, стройное тело и покинуть диетические горки раз и навсегда, Вы должны забыть свою озабоченность показателями веса и вместо этого оценивать своё продвижение на основании значения *массы худого тела* и *жировой прослойки*. Игнорирование показателя веса в пользу жировой прослойки – это серьёзное изменение менталитета, но это важно для длительного устойчивого успеха.

## **Таблицы роста и веса – устарели**

Одним из наиболее распространённых методов определения Вашего «идеального веса» является таблица соотношения веса и роста. Эти таблицы, часто используемые страховыми компаниями, врачами, спортивными командами и вооружёнными силами, указывают Вам, сколько Вы должны весить, основываясь только на показателе Вашего роста. Хотя эти таблицы всё ещё популярны, они очень неточные, особенно для атлетов и культуристов, у которых больше мышц, чем у большинства людей.

С ростом 177 см. культурист мужского пола, весящий 90 кг., существенно превысит норму, указанную в таблице веса и роста. Однако, у такого атлета уровень жировой прослойки может выражаться однозначным числом, и он будет обладать прессом с явно выраженными «шестью блоками».

С другой стороны, люди с «нормальным» весом тела могут быть легко отнесены к категории страдающих ожирением, если Вы проведёте оценку их уровня жировой прослойки. Например, у 48 кг. женщины может быть 33%—ая жировая прослойка. У мужчины с весом 78 кг. может быть 27%—ая жировая прослойка. У обоих – «приемлемый» вес тела, согласно таблицам, но их уровни жировой прослойки соответствуют категории «страдающих ожирением». Этих людей, имеющих небольшой вес, но высокое значение отношения жира к мышечной массе, – я называю «тощими толстыми людьми».

## **Таблица роста и веса не даёт представления о состоянии жировой прослойки**

Причина этого несоответствия между так называемым «идеальным весом» и идеальной жировой прослойкой очевидна:

«Идеальный вес» из таблиц веса и роста вообще не принимают жировую прослойку во внимание; поэтому, они не могут точно рекомендовать, сколько Вы должны весить.

Потеря веса не то же самое, что потеря жира. Потеря веса не полезна, если вес сбрасывается за счёт мышечной массы. Аналогично, прибавление в весе не равнозначно прибавлению жира (прибавка в весе худого тела *всегда* полезна). Так что забудьте об «идеальных весах» и сосредоточьтесь, главным образом, на «идеальной жировой прослойке».

## **Показатель массы тела (ИМТ) – ещё один бесполезный индикатор?**

Определение показателя массы тела (ИМТ) – ещё один популярный способ выяснить, насколько «полезен» Ваш вес. Так же, как и таблицы роста и веса, ИМТ – слабый способ оценить состояние тела, потому что он тоже не принимает во внимание соотношение жира и мышечной ткани.

Согласно учебнику «Физиология Спорта и Физических Упражнений», Вилмора и Костилла, ИМТ определяется, как

«Показатель избыточного веса тела или ожирения, устанавливаемый в результате деления веса (в килограммах) на рост (в метрах) в квадрате».

Согласно содержанию учебника, у Вас избыточный вес, если Вы – женщина с ИМТ = 27.3 или больше или если Вы – мужчина с ИМТ = 27.8 или выше. Там также указывается, что ИМТ чрезвычайно точно отражает состав тела и является лучшим индикатором состояния тела, чем один только вес. (Там даже говорится, что Вы можете умереть, если Ваш ИМТ будет 25 или больше).

Я могу ещё согласиться с утверждением, что ИМТ – более точный показатель здоровья и физического состояния, чем один только вес тела, но заявление о том, что ИМТ точно отражает состав тела, является абсолютной чушью!

Позвольте мне привести Вам пример того, как ИМТ оказывается несостоятельным, как показатель состава тела.

Возьмём выступающего атлета. В межсезонье, он может весить приблизительно 91.36 кг. и его рост составляет 172 см. Теперь давайте подставим эти показатели в формулу ИМТ и посмотрим, к чему мы пришли:

$$1.72 \text{ метра в квадрате} = 2.96 \text{ метра.}$$

$$91.36 \text{ килограмма} / 2.96 \text{ метра} = 30.86 \text{ ИМТ.}$$

Если мы оценим его физическое состояние согласно ИМТ = 30.86, то он находится в состоянии серьёзного риска для здоровья, и он срочно должен сбросить вес. Но очевидно, что это не так. Даже когда он не находится в режиме подготовки к соревнованиям, его жировая прослойка редко бывает двузначным числом.

Культуристы и другие атлеты имеют большую массу худого тела, чем средний человек, и поэтому будут отнесены к категории имеющих избыточный вес, если использовать ИМТ в качестве критерия для измерения. Наоборот, кто-то может иметь «здоровый» ИМТ 19 – 22 и при этом опасно высокий уровень жировой прослойки («тощий толстый человек»).

ИМТ – плохой индикатор Вашего здоровья, физической формы или идеального веса. Забудьте о таблицах веса и роста и ИМТ; правильное решение – тестирование жировой прослойки.

## Тестирование жировой прослойки

Определять состав тела необходимо, чтобы Вы могли отдельно наблюдать жир и отдельно – мышцы. Вместо наблюдения только *за весом тела*, анализ состава тела позволит Вам сосредоточиться *на жировой прослойке и массе худого тела*. Другая причина измерения состава тела состоит в том, что Вы можете контролировать своё продвижение и иметь непрерывную обратную связь. Из первой главы, посвящённой постановке цели, Вы узнали, как важно иметь способ объективно измерять продвижение. Еженедельный анализ состава тела позволит измерять и записывать результаты воздействия, которое Ваше питание и программа упражнений оказывает на организм.

Многие люди принимают активность за достижение. Они, очевидно, стойко сидят на диете и упорно трудятся в спортзале – проблема состоит в том, что они не получают результатов и не даже замечают этого, потому что *они не измеряют результаты!*

[Стивен Кови](#), автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности», писал:

«Многие люди поднимаются по лестнице успеха каждый день, только чтобы обнаружить, что её прислонили не к той стене!»

Если Вы не измеряете свои результаты с помощью тестирования состава тела, то может оказаться, что Вы крутите свои колеса (сжигаете энергию), но никуда не продвигаетесь, или даже возглавляете процессию, движущуюся в неправильном направлении!

Вы можете заниматься, заниматься, заниматься, но без постоянной обратной связи, которую обеспечивает тестирование состава тела, у Вас нет никакого способа узнать, приближает ли вся эта активность Вас к цели. Единственными целями, достойными Ваших усилий, являются потеря жира и наращивание мышц, а не потеря веса и увеличение веса.

Например, если Вы худеете, но тип сброшенного веса – это мышцы, тогда Вы движетесь в неправильном направлении, и Вы должны изменить свою программу! Если Вы теряете жир и сохраняете Ваши мышцы, то Ваша программа работает, и Вам не надо ничего менять.

## **Каков средний уровень жировой прослойки?**

Среднее процентное содержание жира в организме меняется в зависимости от пола и возрастной группы. Из-за эстрогена (женского полового гормона) женщины имеют на 5% больше жировой прослойки, чем мужчины. Средняя женщина имеет приблизительно 23%—ую жировую прослойку и средний мужчина – приблизительно 17%. И у мужчин, и у женщин с возрастом жировая прослойка увеличивается, в то время как масса худого тела уменьшается.

Согласно доктору Уильяму Эвансу, сотруднику исследовательского центра питания человека, средний человек теряет 3 кг. массы худого тела каждое десятилетие после достижения возраста 20 лет. Скорость потери мышечной массы возрастает к 45 годам. С возрастом большинство людей наращивает жир, даже когда вес тела не сильно изменяется; мышцы сокращаются по мере накопления жира. У среднего студента колледжа мужского пола (в возрасте 20 лет) жировая прослойка составляет приблизительно 15%. У среднего мужчины средних лет, ведущего сидячий образ жизни, – 25%—ая жировая прослойка или более того.

## Каков «идеальный» уровень жировой прослойки?

Вы должны отметить, что уровни жировой прослойки ниже *средних* диапазонов, не обязательно *идеальные* диапазоны. В конце концов, кто хочет быть просто «средним»?

Жировая прослойка, составляющая 25%, статистически разместила бы женщину в «среднюю» категорию, но этот уровень не обязательно будет идеальным. Оптимальный процент жировой прослойки для не—атлета составляет приблизительно 10—14% для мужчин и 16—20% для женщин.

Эти идеальные цели жировой прослойки являются реалистичными, достижимыми почти для любого человека, и их можно устойчиво и долго сохранять.

Желательные уровни жировой прослойки для атлетов могут быть ещё ниже, в зависимости от вида спорта. С этими «идеальными» уровнями жировой прослойки Вы будете выглядеть стройными и по большей части, худощавыми.

Если Вы хотите иметь «разрывающий» внешний вид культуриста или победителя конкурса по фитнесу, Вы, возможно, должны будете понизить их ещё больше. Большинство мужчин начинает показывать превосходное деление, когда они сдвигают средние показатели к наивысшим однозначным числам. Женщины выглядят мускулистыми, когда они достигают нижнего уровня средних показателей (табл. 1).

|                                                     | Мужчины   | Женщины   |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>Форма для соревнований («разрывающая»)</b>       | 3–6%      | 9–12%     |
| <b>Очень тонкая (превосходная)</b>                  | <9 %      | <15 %     |
| <b>Тонкая (хорошая)</b>                             | 10–14 %   | 16–20 %   |
| <b>Средняя (приличная)</b>                          | 15–19%    | 21–25%    |
| <b>Ниже средней (плохая)</b>                        | 20–25%    | 26–30%    |
| <b>Требуются серьёзные улучшения (очень плохая)</b> | 26–30 % + | 31–40 % + |

Таблица 1. Номинальная шкала жировой прослойки

## Какая жировая прослойка является опасно большой?

Высокие уровни жировой прослойки связаны с более, чем 30 проблемами со здоровьем, включая диабет, гипертонию, сердечно—сосудистые заболевания, рак и остеоартрит.

Принадлежать к категории «клинически страдающих ожирением» означает, что жировая прослойка достигла такого уровня, что эти проблемы со здоровьем актуализируются. Мужчин находят в пограничной ситуации при 25%—ой жировой прослойке и клинически страдают ожирением при 30%, в то время как у женщин – пограничное состояние – 30% и клиническое ожирение при – 35%—ой жировой прослойке.

Высокие уровни жировой прослойки понижают спортивную результативность. Исследования показали, что высокие уровни жировой прослойки вызывают снижение результативности при тестировании на выносливость, скорость, равновесие, ловкость и подсакивающую способность.

## До какого уровня следует снижать жировую прослойку?

Жировую прослойку невозможно уменьшить до нуля, так как небольшая часть жира располагается внутри тела и необходима для его нормального функционирования. Она называется – «необходимый жир». Необходимый жир требуется для накопления энергии, защиты внутренних органов и защиты от теплопотерь. Необходимый жир найден в нервах, мозге, костном мозге, печени, сердце, почти во всех других железах и органах тела. У женщин этот жир также включает связанные с полом жировые отложения, включая ткань молочных желёз и матку. Необходимая жировая прослойка составляет 2—3% для мужчин и 7—8% для женщин.

Соревнующиеся культуристы и атлеты, тренирующиеся на выносливость, такие как марафонцы, достигают уровня жировой прослойки до 2—4% у мужчин и 8—10% у женщин (табл. 2). С сегодняшней одержимостью идеей похудения безопасность понижения жировой прослойки до очень низких уровней часто ставилась под сомнение. Быть очень худым, несомненно, более полезно, чем быть сверхтолстым. Однако, старания *поддерживать* чрезвычайно низкие уровни жировой прослойки слишком долго нельзя расценивать, как реалистичные или полезные.

|                                     | Мужчины | Женщины |
|-------------------------------------|---------|---------|
| Бегуны на длинные дистанции         | 5–10%   | 10–16%  |
| Элитные марафонцы                   | 3–5%    | 9–12%   |
| Спринтеры                           | 5–12%   | 12–18%  |
| Прыгуны и барьеристы                | 6–13%   | 12–20%  |
| Олимпийские гимнасты                | 5–8%    | 11–14%  |
| Культуристы, форма для соревнований | 3–5%    | 8–12%   |
| Культуристы, межсезонье             | 6–12%   | 13–18%  |
| Футболисты, крайние нападающие      | 9%      | –       |
| Футболисты, полузащитники           | 14%     | –       |
| Футболисты, нападающие              | 16–19%  | –       |
| Футболисты                          | 7–12%   | 10–18%  |
| Игроки бейсбола и софтбола          | 10–14%  | 12–18%  |
| Баскетболисты                       | 7–12%   | 10–16%  |
| Борцы                               | 4–12%   | –       |
| Лыжники по пересечённой местности   | 7–13%   | 17–23%  |
| Теннисисты                          | 10–16%  | 14–20%  |
| Пловцы                              | 6–12%   | 10–16%  |

Таблица 2. Типичная средняя жировая прослойка для атлетов

Особенно это касается женщин. За редким исключением, у большинства женщин, которые пытаются поддерживать свою жировую прослойку в пределах 10—13%, могут быть проблемы с выработкой эстрогена, нарушается менструальный цикл и нормальное функционирование репродуктивной системы, с возрастом может снизиться плотность костей, что приводит к повышению риска остеопороза.

Достижение этих крайних показателей жировой прослойки в период соревнований – обычная практика. Но попытки удержать это состояние в течение длительного периода могут привести к серьёзным проблемам. Тренироваться и соблюдать диету в циклическом режиме, меняя уровень жировой прослойки в сезон и в межсезонье, более полезно и разумно.

Типичный культурист или участник соревнований по фитнесу женского пола поддерживает тонкую (и полезную) 13—16%—ую жировую прослойку в течение большей части года,

затем снижает её до 8—12% в период соревнований. Мужчины могут понизить уровень жировой прослойки до 3—5% в период соревнований, затем увеличить её до 8—10% в межсезонье.

## Методы измерения состава тела

Весы, рулетка и зеркало – все очень полезны, но одних их недостаточно. Но почему бы не пользоваться только зеркалом? В конце концов, действительно имеет значение только то, довольны ли Вы своим отражением, когда Вы стоите голым перед зеркалом, не так ли?

Проблема состоит в том, что, когда Вы смотрите на себя в зеркало каждый день, часто трудно «замечать» ежедневные и еженедельные изменения, потому что они происходят очень медленно. Это может расстроить и обескуражить – отчасти, это напоминает наблюдение растущей травы.

К тому же, большинству людей трудно объективно оценить своё продвижение. Самый известный пример искажённого представления о себе – анорексия, но это работает в обоих направлениях: многие культуристы и чрезмерно увлечённые физическими упражнениями атлеты страдают от «мышечной дисморфии» – термин, введённый психологами, смысл которого лучше всего раскрывается, как «обратная анорексия». Это – люди, которым всегда кажется, что они недостаточно большие или мускулистые.

Почти все в некоторой степени искажённо воспринимают образ своего тела. Вы редко замечаете изменения своего телосложения с такой лёгкостью, как это делают другие. Именно поэтому Вы нуждаетесь в объективном, точном и научном методе измерения Вашего продвижения. Существует, по крайней мере, десяток методов тестирования состава тела. Различные «эксперты», вероятно, всегда будут спорить, какой из них является лучшим. После рассмотрения «за» и «против» по каждому методу, Вы, несомненно, придёте к заключению, что для Вашей цели – отслеживания личного еженедельного продвижения – тестирование на «кожную складку» является самым лёгким и самым практичным методом.

## Взвешивание под водой (гидростатическое)

Гидростатическое тестирование, или подводное взвешивание, всегда считали «золотым стандартом» в измерении состава тела, по сравнению со всеми другими методами.

Возможно, действительно очень эффективное, гидростатическое тестирование имеет свои недостатки: основной – это не всегда возможно и удобно – погрузиться в воду.

Для определения количества Вашего жира с помощью гидростатического метода, Вы погружаетесь под воду, сидя на стуле, который подвешен к весам (представьте себя, сидящим в гигантской чаше весов, предназначенных для взвешивания бакалей, и затем Вас макают в воду в цистерну или в бассейн). Обоснованием для гидростатического взвешивания является тот факт, что жир всплывает, а мышцы тонут. Чем толще Вы, тем сильнее Вы будете всплывать, и чем сильнее Вы будете всплывать, тем меньше Вы будете весить под водой. Чем меньше у Вас жира, тем сильнее Вы будете погружаться и больше весить под водой.

У гидростатического взвешивания есть и другие недостатки. Несколько факторов могут повлиять на точность анализа. Например, афроамериканцы имеют более плотные кости, чем другие расы, и в результате, у них может быть более низкий процент содержания жира, чем показывает гидростатическое измерение. Кроме того, у мужчин обычно более плотные кости, чем у женщин, и также у молодых людей они более плотные, чем у пожилых.

Если тщательно не рассмотреть расу, возраст и пол, оценка жировой прослойки может в значительной степени быть ошибочной.

Другой фактор, который может повлиять на результаты анализа, – это Ваш «остаточный объём». Остаточный объём – это количество воздуха, остающегося в Ваших лёгких после полного выдоха. Прежде, чем погрузиться в резервуар, Вы должны выдохнуть весь воздух из лёгких. Если Вы не можете полностью выдохнуть весь воздух из Ваших лёгких до того, как будете

погружены, у Вас будет зарегистрировано более высокое содержание жира в организме, чем Вы действительно имеете.

Гидростатическое взвешивание чаще всего проводится в больницах и в университетских исследовательских центрах. Это может быть дорогостоящим мероприятием, хотя в некоторых университетах Вы можете добровольно предложить себя в качестве объекта для проведения экспериментов учёными – студентами в их научно—исследовательских работах. Учитывая все обстоятельства, подводное взвешивание не очень практично, хотя интересно пройти это один раз, хотя бы только для «забавы».

## **Биоэлектрический анализ сопротивления**

Биоэлектрический анализ сопротивления (БАС) измеряет жировую прослойку, путём измерения электрической проводимости тканей Вашего тела. Масса худого тела, из-за высокого содержания воды, – очень электропроводна. Жир, благодаря низкому содержанию воды, обнаруживает свойства изолятора, и поэтому является менее электропроводным. Анализ осуществляется путём присоединения электродов к коже Вашего правого запястья и правой ноги. Затем через Ваше тело пропускают слабый электрический ток, измеряя сопротивление мышц, костей и жировой ткани. Замеряя показания в единицах «Ом», определяют толщину жировой прослойки.

Поскольку анализ основан на водном статусе Вашего тела, результаты могут колебаться в зависимости от гидратации Вашего организма. Если Вы обезвожены в результате воздействия алкоголя, кофеина, физических нагрузок или интенсивного потоотделения, результаты могут быть некорректными. Поскольку Ваш водный баланс также изменяется в зависимости от времени суток, результаты анализов, проведённых утром, могут сильно отличаться от ночных.

Исследование показывает, что БАС – довольно надёжная и обоснованная методика измерения состава тела. Однако, этот метод имеет тенденцию завышать оценку жировой прослойки в спортивных группах (таких, как культуристы). В настоящее время разработаны формулы определения жировой прослойки для среднего населения, поэтому культуристы и атлеты предпочитают тестирование на «кожную складку».

## **Весы жировой прослойки БАС и тестирование с помощью монитора потери жира**

Относительно новый метод в ряду способов тестирования жировой прослойки – это «весы жировой прослойки» и тестирование с помощью захвата рукой. Самые популярные весы производятся Tanita. Самый популярный «монитор потери жира» производится Омроном. Весы жировой прослойки и мониторы работают через БАС, хотя это не та же самая вещь, что стандартный анализ БАС, выполненный с помощью электродов на руке и ноге.

Изготовители проворно ссылаются на научную литературу, обосновывающую надёжность БАС, но исследований, доказывающих точность шкалы БАС или «монитора» проведено немного. Большая часть опубликованных исследований в области БАС, были выполнены посредством обычного измерения БАС в лаборатории, где Вы ложитесь и к Вашему запястью и ноге присоединяют электроды. Результаты этих исследований не могут быть применены к весам БАС или монитору, потому что данные методики не определяют электропроводность всего тела. Весы снимают измерения только в нижней части тела. Тестирование с помощью монитора делает измерения только в верхней части тела.

Преимуществом использования весов БАС является удобство и возможность делать замеры у себя дома – ни один из методов не может превзойти их в отношении удобства и лёгкости использования. Однако, выигрывая в удобстве, – Вы проигрываете в точности. Если

Вы решили использовать весы, имейте в виду, что измерения, полученные в разное время суток, могут выдать не согласующиеся результаты, потому что уровень насыщенности водой Вашего тела колеблется в течение дня. Если Вы полагаете, что весы дают Вам последовательные и повторяющиеся измерения, то продолжайте применять их. Однако, не удивляйтесь, если будут наблюдаться существенные флуктуации и странные данные. Пока весы не получили должного подтверждения с научной точки зрения, их считают «экспериментальными».

## **Инфракрасный метод**

В основе инфракрасного метода лежат принципы поглощения и отражения света. Измерения осуществляются путём помещения зонда из оптического волокна на выпуклость бицепса. Зонд посылает луч инфракрасного света в мышцу, где происходит преломление, и затем измеряется длина волны для оценки общего содержания жира в организме.

Аппарат Футрекс наиболее распространён из инфракрасных устройств. Данные по росту, весу, возрасту, полу, типу телосложения и уровню активности вводятся в аппарат и устройство распечатывает результаты. Преимущества этого метода состоят в том, что он является быстрым, простым, и не инвазивным (атравматичным). Недостатки включают высокую стоимость машины (3 999€), сомнительную точность и надёжность.

## **Обхват и антропометрический метод**

Эти методы определения состава тела, оценивающие толщину жировой прослойки, состоят в измерении диаметра кости или обхвата конечности в нескольких местах. Обхваты измеряются с помощью измерительной ленты, в то время как диаметры кости определяются с помощью устройства, которое называется антропометр.

Оба метода основаны на том предположении, что между размером скелета, показателями тела и массой худого тела существует взаимосвязь. Диаметры или обхваты используются в уравнениях регресса, для определения массы тела без жира и, таким образом, вычисляется содержание жира в организме.

Определение отношения обхвата бедра к обхвату талии – один из примеров применения метода обхвата. Вы, возможно, видели эти диаграммы в Интернете или в журналах по фитнесу. Вы просто подставляете свои показатели, рост и вес и – пожалуйста! – у Вас имеется оценка жировой прослойки. Анализы просты, но они намного менее точны, чем полученные другим путём. Исследования выявили значительную степень неточности этого метода, по сравнению с методом «кожной складки» и гидростатическим взвешиванием. Я не рекомендую Вам этот метод. Используйте его только в том случае, если Вам достаточно приблизительных значений.

## **Другие методы**

Есть много других методов, используемых для измерения жировой прослойки, таких как определение содержания калия в организме, общая электрическая проводимость тела, изотопное растворение, экскреция креатина из мочи, общее содержание кальция, общее содержание азота, полный плазменный креатинин, компьютерная томография, магнитно—резонансная томография, ультразвук, нейтронный активационный анализ, и двойная фотонная абсорбциометрия. В то время, как некоторые из этих высокотехнологичных методов могут быть невероятно точными и полезными в лаборатории, ни один из них практически не подходит для Вашего личного использования при осуществлении диетической программы.

Но если Вы хотите получить предельно точные показатели состава тела, то тут подойдёт только метод «прямого измерения»; то есть, физического рассеечения слоя жира. Правда, Вы

должны быть трупом, чтобы осуществить измерение Вашей жировой прослойки таким путём, поэтому этот метод не слишком практичен. Я упоминаю это не для того, чтобы подшутить, а для того, чтобы подчеркнуть, что все методы тестирования жировой прослойки – всего лишь *приблизительные* оценки, а не «прямые измерения».

## **Измерение «кожной складки».** **Тестирование «щепок на сантиметр»**

Когда Вы выбираете метод для тестирования жировой прослойки, обращайтесь внимание на его практичность, лёгкость в осуществлении и обеспечение последовательности повторных измерений. Записывайте: тестирование на кожную складку.

Тестирование на кожную складку основано на том факте, что основная часть Вашей жировой прослойки накапливается непосредственно под Вашей кожей. Этот тип жировых отложений называется «подкожным жиром». Остальная часть жира располагается вокруг органов (внутренний жир) и в тканях мышц (внутримышечный жир).

Измерив количество подкожного жира, «защемляя» складки кожи и жира в некоторых местах, Вы можете получить очень точную оценку суммарного процента содержания жира. Квалифицированный тестер может измерить жировую прослойку с точностью, очень близкой к подводному взвешиванию, «золотому стандарту» тестирования состава тела. Что наиболее важно, тестирование на кожную складку чрезвычайно практично.

Данный вид тестирования выполняется простым, похожим на тиски инструментом, называемым толщиномером. Челюсти толщиномера зажимают складку кожи и жира и измеряют толщину толстого сгиба в миллиметрах. В продаже имеется множество различных брендов толщиномеров. Но я рекомендую толщиномер "[калипер Myprotein](#)», потому что – это одна из немногих недорогих (пластмассовых) моделей, которые позволяют получить довольно точные результаты.

## Формулы тестирования на кожную складку

С помощью толщинометров измеряются кожные складки в нескольких участках тела, и затем показания складываются. Потом сумма вносится в таблицу процентного содержания жира, которая прилагается к толщиномеру. Эти таблицы выводятся из математических уравнений регресса, и они позволяют сделать быстрый перевод измерений в миллиметры.

Большинство формул жировой прослойки требует измерения жировой прослойки в трёх различных местах. В различных формулах используется от одного до одиннадцати показателей измерения кожной складки, и разное количество измерений в определённых местах может использоваться в различных комбинациях. Стандартными местами для измерений обычно является брюшная область, бедро, бицепс, трицепс, грудь, подлопаточная область (спина), подмышечная впадина и икра.

Не заикливайтесь чрезмерно на том, в каких местах снимаются мерки кожной складки. Некоторые люди обеспокоены тем, что основная часть их явно видимого жира сконцентрирована в нижней части их тела, и стараются снимать измерения кожной складки в верхней части. Формулы жировой прослойки дадут Вам очень точную оценку Вашей общей жировой прослойки с использованием от одного до четырёх показателей, даже если они будут все сняты с верхней части Вашего тела.

Измерений, снятых с трёх мест, будет достаточно для проведения точного расчёта. Большинство исследований показало, что использование более, чем четырёх мест, не увеличивает точность существенно, но использование менее, чем трёх мест, может понизить точность.

## Насколько точно тестирование на кожную складку?

Методику «кожной складки» иногда критикуют за то, что она не позволяет получить точные результаты (особенно это любят делать производители других устройств тестирования жировой прослойки). По сравнению с сложными методами, такими как подводное взвешивание или магнитно—резонансная томография, тестирование на кожную складку может показаться слишком простым, чтобы быть точным.

На самом деле данный вид тестирования просто требует большой практики. Самые большие ошибки – это защемление в неправильном месте или взятие складки неподходящим способом (например, делая горизонтальный сгиб, когда он должен быть вертикальным). Анализ кожной складки может быть настолько же точным, как и человек, проводящий его.

Дэн Дучейн, автор «Опуса тела», однажды написал:

«Я не знаю, почему толщинометры настолько точны. Хотя Вы можете найти более очаровательные хитрые изобретения, новая „прищепка“ может дать более точную оценку, чем любой другой метод, кроме рассечения. Единственный недостаток использования толщиномеров заключается в недостаточной квалифицированности оператора; но практика всё доводит до совершенства».

Когда тестирование на кожную складку выполнено правильно и квалифицированным тренером, оно позволяет получить почти столь же точные результаты, как и любой другой метод, предназначенный для диагностирования людей, имеющих жировую прослойку в диапазоне 15—35%.

Для жировой прослойки, более чем 35%, точность этого метода действительно несколько понижается, а для худощавых людей эта методика является самой точной.

## **Надёжность и непротиворечивость тестирования на кожную складку**

Поскольку существует много различных типов толщиномеров и формул для расчёта по методу «кожной складки», – важно, чтобы измерения делал один и тот же самый человек, и чтобы каждый раз он использовал один и тот же толщиномер и ту же самую формулу. Точность не настолько важна, как надёжность и непротиворечивость повторных измерений. Даже с самым квалифицированным проводящим тестирование тренером, методика «кожной складки» – и большинство других подобных методов – имеют точность только до трёх – четырёх процентов. Однако, если тестирование показало, что у Вас – 12% жира, то не имеет большого значения тот факт, что Ваша жировая прослойка в реальности составляет 15%. Имеет значение больше всего то, что используемый в данном случае метод надёжен в том смысле, что Вы можете отмечать тенденцию своего продвижения от одного измерения до следующего. На самом деле, это единственная цель тестирования жировой прослойки – *оценивать* прогресс.

## **Как вычислить вес жировой прослойки и массу худого тела (МХТ)**

Само по себе содержание жира в организме – не что иное, как число – в действительности, оно не приносит Вам никакой пользы, кроме возможности похвастаться, если оно низкое. Реальная ценность знания процентного содержания жира в Вашем организме заключается в использовании его в качестве инструмента для осуществления контроля продвижения с точки зрения килограммов жира и мышц.

Следующий шаг в использовании показателей процента жира состоит в том, чтобы разделить Ваш общий вес на килограммы жира и мышечной массы. Тогда, Вы можете гарантировать продвижение с точки зрения процентного отношения общей массы, веса жировой прослойки, МХТ и содержания жира в организме.

Ваш МХТ – общий вес всех тканей Вашего тела, исключая жир. Этот показатель включает не только мышцы, но также и кости, и другие ткани, не содержащие жир. Так как мышечная ткань – самый большой компонент массы худого тела, то отслеживание Вашего МХТ может показать Вам, теряете ли Вы мышцы или наращиваете их.

Прослеживание Вашего МХТ является одной из самых полезных и важных целей тестирования жировой прослойки.

Чтобы вычислить Ваш МХТ в килограммах, Вы должны знать две вещи: вес Вашего тела и содержание жира в организме. Во—первых, определите, сколько кг. жира имеется в организме, путём умножения процентного содержания жира на вес. Поле этого Вы можете вычислить массу худого тела, вычитая кг. жира из общего веса Вашего тела.

### *Пример:*

Вес Вашего тела составляет 95 кг. Содержание жира в организме составляет 19%.

Умножьте процентное содержание своей жировой прослойки на Ваш вес, чтобы найти кг. жира:

$0,19\% * 95 \text{ килограмм} = 18,05 \text{ килограммов жира.}$

Вычтите килограммы жира из общей массы, чтобы определить массу худого тела:

$95 \text{ килограмм} - 18,05 \text{ кг. жира} = 76,95 \text{ кг. массы худого тела}$

## Простой критерий для определения Вашего идеального веса

Теперь, когда Вы понимаете важность отношения жировой прослойки к весу тела, а так же, что таблицы роста—веса ничего не стоят, как Вам следует рассчитывать свой идеальный вес? Ну, прежде всего, совершенно не имеет значения, сколько Вы весите! Если у Вас мускулистое тело без единого грамма видимого жира, действительно ли Вас будет волновать, сколько Вы весите?

Однако всё—таки разумно определить целевой вес в килограммах так же, как и целевое содержание жира в организме. Вы можете вычислить свой «истинный» идеальный вес, если Вы знаете показатель имеющейся в настоящий момент Вашей жировой прослойки и уровень содержания жира, которого Вы хотите достичь.

## Идеальная формула веса

Чтобы найти Ваш идеальный вес, Вы должны знать своё желаемое содержание жира в организме, Ваш настоящий вес, содержание жира в организме и массу худого тела. Затем, чтобы вычислить Ваш идеальный вес, Вам следует просто разделить Вашу теперешнюю массу худого тела на процент массы худого тела без Вашего целевого содержания жира в организме.

Формула такова:

Текущая масса худого тела делим на желаемое содержание жира.

Пример:

Вы – мужчина.

Ваш вес: 95 килограмм

Содержание жира: 19%

Вес жира: 18,05 кг.

Масса худого тела: 76,95 кг.

Целевой процент содержания жира: 12%

Определяем процент массы худого тела путём вычитания целевого содержания жира из 1:  
( $1 - 0.12 = 0.88$ )

Делим массу худого тела на процент массы худого тела и определяем Ваш идеальный вес:  
( $76,95 / 0.88 = 87,44$ )

Итак, Ваш идеальный вес при 12%—ом содержании жира составляет 87,44 килограмм.

## Влияние водного веса на измерения МХТ

При использовании этой формулы, Вы должны принять во внимание влияние водного веса. Так как Ваше тело на 70% состоит из воды, допустите припуск 2—4% на учёт водного веса. Чем больше Ваш общий вес тела и чем большее количество жира Вы должны сбросить, тем больше водного веса Вы потеряете.

Очень часто можно наблюдать потерю 1—3 кг. за первую неделю, когда Вы начинаете осуществлять новую программу питания и физической подготовки. Поскольку вода – часть массы худого тела, на Ваши вычисления МХТ в течение первой недели или двух будут оказывать влияние водные потери. Это будет похоже на то, что Вы теряете мышцы, но не паникуйте, если увидите небольшое падение значения МХТ – это – всего лишь водный вес.

После первой недели или двух, потеря веса должна стабилизироваться на уровне 1 кг. в неделю или меньше и дальнейшее уменьшение массы худого тела должно быть минималь-

ным. Помните, что трудно – если не невозможно – потерять больше, чем 1 кг. жира в неделю. Если Вы теряете больше, чем 1 кг., часть этого объёма – вода или мышцы. Небольшие уменьшения в МХТ почти неизбежны и не являются поводом для беспокойства. Если Вы наблюдаете повторяющиеся значительные падения показателя МХТ, то Вы теряете мышцы, и Вы должны принять немедленные корректирующие меры для предотвращения дальнейших потерь.

Теперь, когда Вы знаете, как измерять жировую прослойку и вычислять массу худого тела, Вы готовы к усвоению материала четвёртой главы, из которой Вы узнаете, как использовать результаты измерения Вашего еженедельного веса и состава тела, чтобы контролировать Ваше продвижение.

Вы также должны точно знать, что делать, если:

- Вы теряете массу худого тела;
- Вы наращиваете жировую прослойку;
- Вы теряете жир некоторое время, затем застреваете на плато;
- Вообще ничего не происходит – Вы ничего не теряете и ничего не получаете.

## **Глава 4: Составление карты прогресса. Как использовать обратную связь, чтобы попасть туда, куда Вы хотите, оттуда, где Вы сейчас находитесь**

*«Если Вы делаете то, что Вы всегда делали, то Вы будете всегда получать то, что Вы всегда получали. Если то, что Вы делаете, не работает, – сделайте что-нибудь ещё». – Джозеф О'Коннор и Джейн Сеймор «Введение в НЛП».*

*«Поймите, что нет такой вещи, как провал. Помните это, и Вы достигнете всего, что задумали. Вы никогда не претерпеваете неудачу, Вы просто получаете результаты». – Доктор Уэйн Дайер «Вы Увидите Это, Когда Вы Поверите в Это».*

### **Жизненные отсрочки – это не жизненные отказы**

Был сумрачный и пасмурный четверг в мае, когда я сел на самолёт, отлетающий в 16:45 из Москвы до Египта. Я сидел и ожидал взлёта, предвкушая неделю отдыха. Время отлёта 16:45 наступило и прошло, но самолёт не сдвигался с места. В 16:55 в салон из громкоговорителя донёсся голос капитана:

«Поступило грозное предупреждение уровня 4 и 5 баллов, и эта гроза как раз на нашем пути. Ветры при таких грозах могут достигать силы торнадо и поверьте мне, мы не хотели бы попасть в один из них. Нам необходимо переждать это».

Хотя меня и переполняло страстное желание поскорее добраться до Египта, я не мог не согласиться с капитаном, поэтому я расслабился, открыл хорошую книгу и стал читать. Мы сидели на взлётной—посадочной полосе в течение почти двух часов, в то время как свирепый ветер и страшный ливень обрушивались на самолёт. Наконец, около 18:30, шторм прошёл, и самолёт стали двигать.

К сожалению, мы всё ещё не могли взлететь. Поскольку все задержанные самолёты стали в очередь, мы очень медленно продвигались вперёд и вынуждены были дожидаться своей очереди на полосу. Только в 19:00, мы были наконец в воздухе. С болтанкой, которая осталась после шторма, это была ухабистая поездка. Несколько пассажиров начали паниковать, и некоторые даже выглядели немного больными. Приблизительно через пять минут кидания из стороны в сторону, ветер успокоился, самолёт выровнялся, и мы спокойно продолжили свой путь в Египет.

Но мы долго ещё не могли добраться до желанной точки. За несколько минут самолёт слегка сбился с курса. Бортовой компьютер заметил отклонение от требуемой траектории самолёта, пилот сделал небольшую корректировку, и мы снова были на пути в Египет. Удивительно, но этот процесс пришлось повторять в течение всего полёта. Конечно, я не мог заметить этого, выглядывая из окна, но я всё равно знал, что это происходит.

Видите ли, самолёт никогда не летит по совершенно прямой линии. Даже с самыми сложными системами наведения, небольшие отклонения будут всегда происходить из-за воздействия ветра. Используя множество различных типов обратной связи, таких как радар, радиомаяк, географические ориентиры и аэронавигационные диаграммы, навигационное обо-

рудование в кабине распознаёт небольшие изменения курса. Тогда пилот может выровнять направление самолёта.

## Как использовать обратную связь в процессе потери жировой прослойки

Я рассказал Вам эту историю, потому что здесь прослеживается прекрасная аналогия с процессом похудения. Процесс потери жировой прослойки во многом похож на взлёт и полёт самолёта. Некоторым людям требуется много времени, чтобы «успешно стартовать».

Вместо того, чтобы сохранять терпение и переждать шторм, они покидают самолёт прежде, чем он наберёт взлётную скорость. Другие успешно стартовали, но как только они попадают в турбулентные потоки, они требуют «посадить самолёт». Некоторым людям даже удаётся комфортабельно двигаться по инерции к их пункту назначения, делая значительный прогресс. Но в ту минуту, которую они обнаруживают, что слегка сбились с курса, они также, присоединяется к тем, кто спасовал, вместо того, чтобы просто *выровнять* своё направление.

Каждый из этих людей делает фатальную ошибку, неправильно интерпретируя свои результаты, как провал.

Поскольку они полагают, что потерпели неудачу, они сдаются. Вы можете представить себе ситуацию, в которой пилот «отказывается лететь дальше» всякий раз, когда возникают задержка, буря или небольшое отклонение курса самолёта? Никто, никогда и никуда бы не добирался! Ключ к Вашему успеху в потере жировой прослойки начинается с ментального переструктурирования:

«Нет такой вещи, как провал – есть только обратная связь. Только результаты».

Прайс Притчет, автор 25 книг, включая «Квантовую стратегию прыжка», подчёркивает, что провал – признак продвижения:

«В середине пути всё похоже на провал. Вы не можете испечь пирог, не запачкав кухню. В середине хирургической операции, похоже, что в операционной произошло убийство. Если Вы посылаете ракету к луне, приблизительно девяносто процентов продвижения – это отклонения от курса – она „терпит неудачу“ на своём пути, непрерывно делая ошибки и исправляя их».

Если Вы измеряете свою жировую прослойку и не наблюдаете никакого изменения (или если даже она увеличивается), Вы не потерпели провал – Вы просто получили результат. Пока Вы принимаете меры, безотносительно от того, какие результаты Вы получаете – это «обратная связь».

Это, возможно, не тот результат, которого Вы хотели, но всё же – это ценная обратная связь. Вы поняли, что—то. Вы изучили путь, который не работает.

Если Вы хотите получить другой результат, Вы просто должны попробовать другой подход.

Одно из определений состояния безумия заключается в том, что безумный продолжает совершать одни и те же действия, ожидая получить другой результат. Томас Эдисон провёл тысячи экспериментов, чтобы найти нить, которая будет гореть в электрической лампочке. Когда ему сказали, что это очень похоже на многократно повторяющиеся неудачи, Эдисон ответил:

«Если я нахожу, что 10 000 способов почему—то не работают, я не считаю, что потерпел неудачу. Меня это не обескураживает, потому что каждая неправильная попытка, от которой я отказываюсь, является шагом

вперёд. Только потому, что что—то не работает так, как Вы рассчитывали, это не означает, что это было бесполезно».

Вы всегда рассчитываете получить определённые результаты. Именно от того, как Вы интерпретируете свои результаты, зависит, достигнете ли Вы своего окончательного пункта назначения или нет. Как пилот, или Томас Эдисон, Вы должны получать обратную связь и изменить Ваш курс в тот момент, когда Вы заметите, что не продвигаетесь в неправильном направлении (учась этому по ходу дела).

Чтобы скорректировать наш курс нужно либо есть меньше, либо тренироваться больше. Однако, Вы уже знаете информацию о защите тела от голодания, и это значит, что снижать свой рацион можно только до *определённых* пределов. Именно поэтому *усиление* активности является почти всегда наилучшим вариантом, когда Вы не худеете, как хотите.

Даже увеличение физической активности работает в ограниченных рамках, потому что можно перетренироваться и начинается адаптация, таким образом, Вы нуждаетесь в других вариантах – и чем больше вариантов у Вас будет, тем лучше. Вы узнаете обо всех этих вариантах позже в этой главе. При прочих равных условиях человек, использующий больше вариантов – имеет больше шансов преуспеть.

## Система похудения, которая никогда не подводит

В 1976, [Джон Гриндер](#), преподаватель лингвистики, и [Ричард Бэндлер](#), математик, разработали новую область под названием Нейро—Лингвистическое Программирование (НЛП). Первоначально разработанное в качестве инструмента психотерапии, НЛП развилось в намного более широкую научную область, сфокусированную на проблемах коммуникации и личностного совершенствования.

НЛП обучает Вас обнаруживать структуры, помогающие человеку достигать совершенства, и затем дублировать эти результаты с помощью процедуры, называемой моделированием. НЛП также помогает Вам научиться «управлять Вашим мозгом» и думать эффективно, таким образом, Вы можете достичь любого результата, которого Вы хотите. Эта методика научит Вас общаться с самим собой. Возможно, самое важное, чему научит Вас НЛП – это использование обратной связи, которая безошибочно приведёт Вас к Вашим целям.

Основываясь на принципах НЛП, я разработал семи—шаговую формулу похудения, которая 100%—но гарантирует Вам помощь в достижении установленных Вами целей. Система не может подвести – Вы можете оказаться не в состоянии использовать систему.

Думайте об этой системе, как о личной «системе наведения на цель».

Вот эти семь шагов:

### 1. Осознайте свой результат. Решите точно, чего Вы хотите достичь

К настоящему времени Вы уже должны были установить свои цели и записать их. Если Вы ещё не *записали* свои цели на бумаге, то прекратите чтение прямо сейчас, возвратитесь и выполните упражнения по установке цели. Чтобы Вы не прочитали в этой книге, – это не поможет Вам, если Вы ясно не определили свою цель. Вы можете применить технику здесь и принцип там, но, в конечном счёте, Вы заблудитесь, потому что у Вас не будет руководства, цели или побуждения, которое бы поступало из записанной цели. Если Вы не знаете, куда Вы идёте, то наверняка Вы окажетесь – там, куда не планировали попасть!

### 2. Установите свою отправную точку

Недостаточно знать, куда Вы хотите добраться, Вы также должны точно знать, где Вы находитесь теперь, чтобы Вы могли картировать надлежащий курс к своему месту назначения. Как только Вы записали свои цели, Вы должны установить отправную точку с объективными измерениями.

Самые важные измерения – содержание жира в организме и масса худого тела. Содержание жира в организме, полная масса тела, вес жира и масса худого тела должны быть зарегистрированы в первом ряду Вашей диаграммы продвижения (см. приложения).

### 3. Сформулируйте план действий

Самый эффективный и результативный способ выбрать план действий состоит в том, чтобы скопировать (или «смоделировать») тех, кто уже достиг того, чего Вы хотите достигнуть. Моделирование предполагает, что вместо того, чтобы повторно изобретать колесо, Вы «включаете» уже существующую испытанную формулу. Вы наслаждаетесь коллективными знаниями и опытом тех, кто прошёл перед Вами. Вы находите кого—то, кто достиг целей, к которым Вы стремитесь, делаете то, что делали они, и Вы получаете тот же самый результат. Метод

проб и ошибок может оказаться слишком долгим и кропотливым процессом, а жизнь слишком коротка, чтобы поделывать этот длинный путь:

Учитесь у экспертов, моделируя.

Если Вы хотите потерять жировую прослойку надолго, имеет ли смысл моделировать 95% населения, которые худеют и потом снова возвращают потерянный жир назад? Конечно, нет! Всё же это именно то, что делает большинство людей. Руководствуясь стадным менталитетом, они поступают так, как поступают все остальные, только чтобы затем закончить так же, как и каждый из этих 95%, – потерпеть неудачу, в конечном счёте. Кто-то когда-то сказал, что, если Вы следуете за стадом, Вам предстоит наступить на большое количество навоза. Не делайте этого! Вместо этого моделируйте тех, кто справился с искусством и наукой устойчивого и долговременного похудения, сохраняя при этом мышцы. Никто не соответствует этому описанию лучше, чем натуральные культуристы и чемпионы фитнеса.

НЛП не утверждает, что моделирование позволит любому стать г—ном Олимпией или мисс бикини. Это означало бы, что у всех людей один и тот же генетический потенциал. Моделирование позволит Вам достичь наилучших результатов в пределах своих генетических способностей, причём в самый короткий промежуток времени, используя систему, которая уже доказала свою эффективность. Она позволит Вам обрести наилучшую форму, из возможных для Вас. Также она позволит Вам получить наилучшие результаты как можно быстрее, миновав большую часть пути метода проб и ошибок.

Вы – уникальное создание. Поскольку ни у кого другого нет точно такого же типа телосложения или физиологии, Вы должны будете всегда экспериментировать в определённой степени, независимо от того, насколько надёжен Ваш план. Однако, у всех людей, которые успешно теряют жировую прослойку, есть определённые *общие* черты.

Основные принципы относятся ко всем. Существуют законы диеты так же, как существуют законы тяготения и электричества. Люди, которые становятся худощавыми и остаются худощавыми, справились с этими законами и основными принципами. Вы можете изучить эти законы самостоятельно и дублировать их.

Шеф—повар готовит призовые блюда много раз, используя один и тот же рецепт. Рецепт – проверенная смесь ингредиентов, соединённых в правильной последовательности и в определённых количествах, который позволяет получить то же самое восхитительное блюдо – каждый раз.

Эта программа – Ваш «рецепт» надёжного похудения. Методы, о которых Вы прочитаете, предоставят Вам гарантирующий успех план, который был уже проверен самыми худощавыми атлетами в мире. Если Вы используете тот же самый «рецепт», – он будет работать и на Вас также – каждый раз.

#### **4. Действуйте последовательно в соответствии с планом**

У Вас могут быть лучшие цели и лучший план в мире, но если Вы не будете действовать в соответствии с ними, то Вы ничего не достигнете. Цель без действия ничего не стоит. Вера без действия мертва. Аффирмации без действия – заблуждение. В основе всего лежит то, что Вы должны отложить книгу, поднять «пятую точку» и пойти в спортзал! Поработайте над этим! Заслужите это! Заработайте это! Кровью и потом! Ничто не ценится, если не затрачены усилия на приобретение этого – никогда не забывайте это! Нужно упорно трудиться и действовать последовательно каждый день. Вы должны обязательно сделать что—нибудь каждый день, чтобы приблизиться к Вашей цели.

## **5. Развивайте «обострённое восприятие», чтобы Вы могли знать, появляются ли нужные результаты от того, что Вы делаете или нет. Если это работает, продолжайте делать это (независимо от того, что Вам говорят!)**

После того, как Вы приступили к выполнению своего плана, Вы должны работать над развитием «остроты восприятия», чтобы знать, работает ли Ваш план. «Обострённое Восприятие» – это термин НЛП, используемый, чтобы описывать Вашу способность видеть, чувствовать и замечать даже самые маленькие изменения в Вашем теле.

Проще говоря, это означает – «обращать внимание». Пока Вы обращаете внимание, можно делать ошибки. В своей книге «Волшебный Арбуз» Уолли Амос написал:

«Ошибаться – естественно. Ошибки говорят о том, что мы учимся. Когда мы прекращаем делать ошибки, – мы прекращаем учиться и расти. Но повторение одной и той же самой ошибки много раз означает, что обучение приостановилось – мы перестали обращать внимание».

Не делает ошибок только тот человек, который избегает рискованных действий и никогда ничего не пробует. Не бойтесь ошибок, пока Вы не повторяете их дважды. Некоторые люди делают одни и те же самые ошибки в питании и тренировках в течение 10 лет, и всё—таки задаются вопросом, почему нет никаких результатов. Вы должны быть более умными, чем они. Если Вы не обращаете внимание, Вы можете продолжать повторять те же самые ошибки много раз, и как однажды сказал Эмерсон:

«Постоянство в глупости – наваждение небольших умов».

Предположим, что кто—нибудь Вас спросит: «Ваша программа работает?». Если Вы ответите: «Я не знаю», – тогда Вы не обращаете внимание, и Вы должны сосредоточиться на том, чтобы развить лучшую остроту восприятия. Ваша программа или работает, или не работает, нет никакого промежуточного положения. Спросите любого физика и он Вам ответит:

«Ничто во вселенной не останавливается. Всё растёт или умирает; создается или разрушается. Вы или продвигаетесь, или отступаете».

Вы должны чётко обозначить своё продвижение к цели в письменной форме и обращать внимание на направление, в котором Вы движетесь – и если это – неправильное направление, его следует немедленно *изменить*!

Элитные культуристы и чемпионы фитнеса имеют невероятную чувствительность к тому, как они выглядят и что они чувствуют. У них есть чудесная способность замечать даже самые малейшие изменения в их телах, когда они изменяют режим питания или программу тренировок. И тогда они могут решать, эффективно ли это изменение или нет. Без такого рода чувствительности к результатам, может случиться, что Ваша программа будет работать, а Вы не заметите этого. Или что ещё хуже, она *не* будет работать – а Вы не замечаете!

Высокие уровни остроты восприятия нельзя развить быстро. Это – наука и искусство, развитие которых требует некоторого времени для освоения и испытания методом проб и ошибок, но любой может справиться с этим. Вы просто должны знать, *что* искать, и затем обратить на это своё внимание. В конечном счёте, Вы должны понять, *как* тело реагирует на осуществление программы, и затем быть в состоянии внести корректировки. Вы должны стать экспертом. Наставники и тренеры – полезные помощники, но никто не знает Ваше тело лучше, чем Вы сами. Как только Вы приняли выигрышную стратегию, и готовы получить результаты, которых

Вы хотите, не меняйте ничего! Имейте силу сохранить Ваш курс, не обращая внимания на то, что Вам говорят другие.

## **6. Если это не работает, попробуйте что—нибудь ещё**

В тот момент, когда Вы осознаете, что не прогрессируете, Вы должны немедленно откорректировать свой подход. Не смущайтесь! И... не бросайте начатое! Если Вы не получаете результат, которого хотите, помните – это не провал! Вы преуспели в получении результата. Вы потерпите неудачу, только в том случае, если Вы отступите. Вы должны развить в себе неослабевающее постоянство.

Используйте обратную связь, воспринимая её, как урок. Находите способы учиться на этом материале. Ошибаться – это нормально, если Вы замечаете ошибки и учитесь на них. Как только Вы увидите, что то, что Вы делаете, не работает, – воспринимайте это, как обратную связь, и попробуйте что—нибудь другое. Позже в этой главе, и в другом разделе этого руководства, Вы узнаете множество вариантов, которые можно применить для изменения стратегии, если используемый способ не срабатывает в том направлении, которое Вы запланировали.

## **7. Будьте гибкими в своём подходе и будьте постоянными**

Имейте «открытый ум» и сохраняйте гибкость. Будьте готовы изменять свой подход по мере необходимости столько раз, сколько потребуется, пока Вы не достигнете своей цели. Будьте готовы опробовать такое количество разных вариантов по мере необходимости, какое потребуется. Не делайте то, что подходит для Вашего партнёра по тренировкам, или для Вашего соседа, или для Вашей супруги или кого—либо ещё.

Делайте только то, что подходит для ВАС!

Гуру мотивации [Энтони Роббинс](#) однажды рассказал на семинаре историю о человеке, который был чрезвычайно расстроен отсутствием результатов в своём бизнесе. Сбитый с толку бизнесмен говорил, что попробовал «всё», но ничего не работает.

Вот диалог, который произошёл между ними:

- Роббинс: «Вы попробовали ВСЁ???»
- Слушатель: «Да, я попробовал абсолютно всё!»
- Роббинс: «Перечислите мне последнюю СТОТНЮ вариантов, которые Вы попробовали».
- Слушатель: «Я не попробовал сто вещей».
- Роббинс: «Хорошо, тогда расскажите мне о последних ПЯТИДЕСЯТИ способах, которые Вы попробовали».
- Слушатель: «Я не попробовал пятьдесят способов».
- Роббинс: «Хорошо тогда перечислите мне последние десять вариантов, которые Вы попробовали».
- Слушатель: (несколько смущаясь) «Ну, я не попробовал и десять вариантов мероприятий».
- Роббинс: «Как я понял, Вы сказали, что попробовали ВСЁ! Так скажите мне тогда, сколько подходов Вы попробовали?».
- Слушатель: (Съёжившись на своём месте, смущённо), «Два или три».

Теперь спросите себя – и честно – не преждевременно ли Вы бросили попытки? Сколько времени Вы работали над сбрасыванием жировой прослойки? Насколько настойчивыми Вы были? Сколько различных тренировочных программ и стратегий питания Вы попробовали?

Если Ваш начальный план не позволил Вам получить результаты, которых Вы хотели, число вариантов стратегий питания и физических упражнений, с которыми Вы можете экспериментировать, фактически неограниченно. Не будьте слишком догматичными или закосневшими в своём подходе. Сохраняйте гибкость.

Необходимо иметь план действий, но не женитесь же Вам на Вашем плане. Чем больше вариантов, которые имеются в Вашем распоряжении, тем больше у Вас возможностей для успеха. Оставьте себе пространство для импровизаций.

Занимаясь развитием боевого искусства Джит Кьун До, Брюс Ли упорно трудился, чтобы разработать в подробностях и сформулировать философию самообороны и личностного роста.

Его формула такова:

Исследуйте свой собственный опыт,  
Впитывайте то, что полезно,  
Отклоняйте то, что бесполезно, и  
Добавляйте то, что специфически Ваше собственное.

«Формулы могут угнетать свободу» – сказал Брюс Ли, «Они диктуют поверхностные предписания, которые только подавляют творческий потенциал и стимулируют посредственность. Обучение – это, совершенно точно, не просто имитация, не просто способность накапливать и извергать установленное знание. Обучение – это постоянный процесс открытия – процесс без конца».

Остерегайтесь «гуру», которые объявляют: «Это – мой путь, и он, – как шоссе». Нет никакого единственного наилучшего пути. Участь, читая и моделируя других, Вы можете быстро справиться со всеми универсальными принципами и законами, которые регулируют состав тела. Как только Вы усвоите эти фундаментальные законы, Вы можете настойчиво, активно, самоотверженно и с помощью обострённой восприимчивости продолжать развивать свою собственную «личную формулу».

Ваша личная формула будет базироваться на Вашем уникальном типе телосложения и способе, которым Вы откликаетесь на различные комбинации питания и тренировок. Вырвавшись за пределы жёстких стилей и систем, Вы больше не будете связаны особым «способом» действия и, таким образом, получите свободу достичь Вашего самого высокого потенциала.

У всех успешных людей есть определённые общие черты. «Успех оставляет подсказки,» – сказал Тони Роббинс. Моделируйте успешных людей, но не ограничивайте себя единственным путём, моделируйте *многих* успешных людей. Возьмите немного отсюда, немного оттуда, сохраняйте то, что работает, и выбрасывайте остальное. Джим Рон прекрасно суммировал этот процесс, сказав:

«Будьте студентами, а не последователями».

## Методы получения обратной связи

Пилоты и капитаны используют компасы, гироскопы, акселерометры, радары, радиомаяки и географические и астрономические ориентиры в качестве способов обратной связи.

Ваш оптимальный метод измерения продвижения – тестирование состава тела. Однако, чем больше у Вас способов измерения Ваших результатов, тем лучше.

### 10 измерений, позволяющих оценить ваше продвижение

1. Содержание жира в организме;
2. Толщина кожной складки;
3. Общая масса тела;
4. Масса худого тела (МХТ);
5. Вес жира;
6. Как Вы выглядите в зеркале;
7. Фотографии;
8. Измерения;
9. Размеры одежды и как она сидит;
10. Мнения других людей...

Методы, такие как зеркало и фотографии полезны, но они ограничены Вашим самовосприятием. Мнения других людей полезны, если они высказаны честно, но они могут также подтолкнуть Вас в неправильном направлении, если они смягчены, чтобы не задеть Ваше самолюбие. Все эти методы ценны по—своему, так что используйте их. Однако, самыми лучшими измерениями Вашего продвижения должны быть объективные измерения, такие как показатель содержания жира в организме. Толщинометры кожной складки и весы не лгут.

### Корректируйте свой подход в соответствии с еженедельными результатами

Вам предстоит редко двигаться постоянно и линейно в направлении к Вашей цели. Обычно Вы будете «делать зигзаги» на своём пути к успеху. Если Вы будете трудиться достаточно упорно, то Вы будете наблюдать продвижение каждую неделю, но Ваша *скорость продвижения* будет часто изменяться. За одну неделю Вы можете потерять жировую прослойку в количестве 0.05%, за следующую – 0.06% и за следующую только 0.04%. Если у Вас была плохая неделя, Вы можете не добиться никакого успеха.

Не позволяйте этой зигзагообразной структуре препятствовать Вам. Никогда не паникуйте из-за однонедельного колебания. Тенденция, сохраняющаяся в течение долгого времени – намного более показательна. Ваша диаграмма продвижения имеет сходство с показателями фондового рынка. Рыночные цены колеблются вверх – вниз в ближайшей перспективе, но, в конечном счёте, тенденция всегда устремлена вверх. Если Вы сохраняете стойкость, если Вы продолжаете сосредотачиваться на основных принципах и если Вы продолжаете вкладывать ежедневные инвестиции в тело, то Ваша диаграмма продвижения будет всегда изменяться в том направлении, которого Вы хотите.

Так же, как нужна вера в долгосрочные инвестиции на рынке, у Вас должна быть вера в долгосрочные инвестиции в Ваш организм, и не следует слишком эмоционально оценивать нынешние результаты. Если Вы видите только один маленький сегмент своей диаграммы изменения состава тела, Вас может охватить желание сдать или принять скоропалительные

и неверные решения. Бдительно следите за большой картиной, продолжайте наблюдать тенденцию и ежедневно работайте в русле основных принципов.

## Почему некоторые люди очень медленно разгоняются

Большинство людей получают результаты сразу же, как только начинают соблюдать диету и выполнять последовательную программу физической подготовки. Другим тяжелее развить «взлётную скорость». Как в случае с самолётом, который использует почти половину своего топлива только для того, чтобы успешно стартовать, преодолеть инерцию и получить импульс нелегко.

Частично это имеет психологические корни, частично – физиологические. В психологическом отношении, если Вы не разгоняетесь постепенно, Вы не дадите себе достаточно времени для развития привычек. Привычки необходимы, чтобы перевести Вас в «режим автопилота», так как Вы можете подсознательно выбирать неподходящие продукты питания или неправильные тренировки только из-за старых негативных привычек. Перечитав первую главу и следуя инструкциям, Вы сможете преодолеть прежнее состояние. Держитесь!

Физиологически, Вы можете страдать из-за медленного метаболизма, особенно если Вы за многие годы пережили множество диетических катастроф, или если Вы не разработали мышцы с помощью тренировок с нагрузками. Медленный метаболизм можно ускорить, но это требует времени. Если Ваш уровень метаболизма понизился в результате старых привычек, – будьте терпеливы; он будет постепенно увеличиваться по мере следования основным принципам питания и физических упражнений, изложенным в этом руководстве.

Также имейте в виду, что здоровые люди сжигают жировую прослойку легче, чем нездоровые (и полные) люди. Чем выше Ваш стартовый уровень кардио – дыхательной пригодности (измеренный по потреблению кислорода, также известный, как  $\text{VO}_2$  макс.), тем больше жира Вы будете сжигать, находясь в покое (и во время упражнений). Кроме того, чем Вы *более стройны* в начале, тем больше калорий Вы будете сжигать в покое и во время упражнений. Если Вы не в форме и на Вашем теле значительная жировая прослойка, – потребуется время, чтобы развить импульс.

Эти факты физиологии могут показаться обескураживающими, потому что эта ситуация отчасти походит на установку, что «богатые становятся ещё богаче, а бедные – ещё беднее». Как и при выстраивании благосостояния, Вы должны делать последовательные, постепенные инвестиции в тело. В конце концов, по мере того, как будет возрастать Ваша масса худого тела в результате нагрузочных тренировок, увеличится и скорость Вашего метаболизма и умножит свою эффективность, как происходит начисление процентов на Вашем банковском счёте. Будьте терпеливы; весьма вероятно, что Вы однажды станете «разрывающим» так же, как Вы можете стать миллионером. Никогда не сдавайтесь, даже если Вы очень медленно разгоняетесь!

## Поговорим о плато

### Первое, что следует сделать, если Вы попали на плато

Каждую неделю Вы должны видеть хоть какой—нибудь положительный результат. Если Вы не получаете результата в течение семи дней, взгляните назад на прошлую неделю и спросите себя – честно:

«Действительно ли я настойчиво делал то, что должен делать – каждый день – или я хитрил или „давал слабину“? Приложил ли я 100%—ое усилие, или я, возможно, способен на большее? Был ли я последователен в своих привычках в питании и физических нагрузках каждый день? Может быть, я питался правильно один день, а на следующий ел всякую ерунду?»

Похудение – это результат последовательного применения каждый день основных принципов питания и физических упражнений. Если Вы понимаете, что не сделали всё возможное, не бейте себя, а просто сосредоточьтесь и возвращайтесь в русло на следующей неделе. Очень поможет перечитывание и переписывание Ваших целей. Распланируйте свою стратегию питания и тренировок в течение следующих семи дней заранее; наметьте тренировки прямо в ежедневнике наряду с предстоящей работой. И после этого возвращайтесь к работе с обновлённой энергией, побуждением и энтузиазмом.

Если Вы искренне следовали установкам программы в 100%—ом объёме (за исключением запланированных, позволенных дней отдыха), и Вы всё ещё не получили результата, это значит, что Вам пора внести изменения, чтобы сломать Ваше плато.

### Как сломать плато

Первый шаг в разрушении плато – это оставаться позитивным и сосредоточенным на Вашей цели.

Сосредотачивайтесь на том, что Вы хотите получить, а не на том, что есть сейчас. Неделя без изменений – не неудача, это – обратная связь. Если у Вас была неделя без результатов, будьте, как Томас Эдисон, и скажите себе:

«Здорово! Я узнал ещё один путь, который не работает».

Если Вы смотрите в зеркале, не обнаруживая никаких изменений, и при этом всё ещё сохраняете веру, осознавая, что в своё время Вы получите то, чего хотите, если сохраните курс, – в этом и состоит различие между теми, кто в конечном счёте преуспевает и теми, кто терпит неудачу. Проигравшие – неудачники – разводят своими руками в воздухе в расстройстве после нескольких недель с небольшими результатами, и УХОДЯТ, продолжая ворчать, что они попробовали «всё», и это не сработало.

Обычно, когда Вы попадаете на плато, это значит, что Вы должны ещё больше работать: Вы должны усилить интенсивность и частоту Ваших тренировок. Вы также должны «ужесточить» свою диету. Люди часто недооценивают степень усилий, требующихся для того, чтобы обрести стройное тело. Им настолько промыли мозги средства массовой информации и рекламные объявления жульнических способов потери веса, что они не могут осознать, что требуется проделать большой объём работы. Нужно хорошо потрудиться, чтобы стать стройным, и, если та степень усилий, которую Вы прилагаете, не работает, – тогда спокойно (не жалуясь) примите тот факт, что Вы должны ещё больше работать.

Например, если Вы делаете 20 минут кардио за сеанс, Вы можете увеличить продолжительность этих упражнений до 30 минут. Если Вы делаете это 30 минут, Вы можете увеличить до 40 минут. Если Ваша частота сердечных сокращений 130, Вы можете поднять её до 140. Если Вы едите только 3 раза в день, Вы можете ускорить метаболизм, принимая пищу 5 или 6 раз, но в меньших объёмах. Если Вы отдыхаете 2 или 3 раза в неделю, Вы можете снизить это до одного раза в неделю. В основном, достижение пикового состояния означает, что Вы нагружаетесь сильнее и ужесточаете диету!

## **Знайте, когда надо поднажать, а когда отдохнуть и восстановиться**

Естественно, трудиться *больше и усерднее* – не всегда самая лучшая стратегия.

Иногда, когда Вы «застряли в грязи», давить на газ посильнее нецелесообразно – это зароет Вас ещё глубже в колею. Если Вы придерживались чрезвычайно интенсивного графика тренировок в течение длительного периода времени, Вы можете попасть на плато из-за перетренированности.

Если Вы подозреваете, что именно перетренированность является причиной Вашего застоя, то в этом случае лучше всего отдохнуть. Провести три – семь дней без высокоинтенсивных тренировок – было бы как раз то, в чём Вы нуждаетесь. Если Вы серьёзно перетренировались, то Вам, возможно, следует сократить объём нагрузок и затем медленно возвращаться назад после кратковременной передышки. Не волнуйтесь из-за отступления – даже если Вы сделали один шаг назад, – Вы подготовились к двум шагам вперёд. Как только Ваш организм восстановится и восполнит свои силы, Вы будете в состоянии подтолкнуть себя со старого плато к новому пику.

## **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.