



Билл Филлипс

Трансформация

НЕ ДИЕТА, А СТИЛЬ ЖИЗНИ!

АВТОРСКАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

БЕСТСЕЛЛЕР №1

ПО ОЦЕНКЕ
«НЬЮ-ЙОРК
ТАЙМС»



Исцеление. Проверенные методики

Билл Филлипс

**Трансформация: не
диета, а стиль жизни**

«ЭКСМО»

2013

Филлипс Б.

Трансформация: не диета, а стиль жизни / Б. Филлипс —
«Эксмо», 2013 — (Исцеление. Проверенные методики)

Трансформация, или преображение, – это процесс изменения человека в целом. При этом он становится здоровее, энергичнее, снижается его вес, ему становится радостнее жить на свете, он начинает лучше разбираться в том, что происходит в его организме. Обо всем этом и рассказывает эта книга. С ее помощью вы можете обрести: образ мышления, который вам необходим; тело, которое вы хотите иметь; жизнь, которую вы заслуживаете. После выхода предыдущей книги-бестселлера автор на собственном опыте проверил и развил предлагаемые в книге способы улучшения здоровья, образа жизни и достижения счастья. Действенность этих практик подтвердили сотни людей, которые начали использовать советы автора в повседневной жизни.

© Филлипс Б., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

Введение	13
Глава 1. Исходная точка и вершина	21
Ваш поход за трансформацией: начало	23
Сердце и душа	24
Эмоции	24
Умственный настрой	24
Тело	25
Ожидание в течение 18 недель	26
Сердце и душа	26
Эмоции	26
Умственный настрой	26
Тело	27
Заключение	29
Глава 2. Упражнения	30
Цена бездействия	33
Сколько времени нужно заниматься	34
Рекомендации министерства здравоохранения и социального обеспечения США в области физического развития для взрослых	35
Более углубленный взгляд на упражнения	36
Мой режим упражнений	38
Заключение	40
Глава 3. Правильное питание	41
Избыточное и недостаточное питание	42
Диеты не работают	43
Семь необходимых питательных веществ	44
Белок	44
Углеводы	45
Незаменимые жиры	46
Витамины и минеральные вещества	48
Фитонутриенты (пища, наполненная солнечным светом)	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Билл Филлипс

Трансформация: не диета, а стиль жизни

© Раева В.М., перевод на русский язык, 2013

© Издание на русском языке, оформление. «Издательство «Эксмо», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Эта книга посвящена самым надежным и чистосердечным людям, которых я когда-либо встречал. Всегда готовые ободрить и оказать поддержку, они составляют сообщество «Трансформация». Я всегда буду благодарен всем вам. Эта книга никогда не была бы написана без вашей помощи.

КРИС РУ, 34 года,

Лас-Вегас, Невада, отец и электрик



Каждый вечер я ел пищу, и мой вес достиг 130 кг. Я уже сдался, ожидал смерти и укладывался спать с единственной мыслью: «Надеюсь, это не больно».

Я всегда ощущал себя оторванным от окружающего меня мира. Мой вес в определенном смысле способствовал моей изоляции. Со мной было настолько тяжело жить и общаться, что жена ушла от меня, забрав с собой нашего двухлетнего сына. Помню, как я наблюдал за их отъездом и думал: «Ну вот. Я обречен».

Не знаю, что бы со мной произошло, если бы я не присоединился к группе «Трансформация». Как-то раз я посмотрел видео, где Билл Филлипс рассказывал о целях и способах изменения себя. Это послужило катализатором, который заставил меня действовать. В первую очередь мне было важно избавиться от давившего на меня эмоционального и умственного груза.

Через 18 недель я был уже на полпути к достижению этой цели. Продолжая прилагать усилия, через 36 недель я похудел на 44 с лишним килограмма. Я начал понимать, что самое важное – это окружающие люди и моя семья. Я наладил контакт со своей женой Дженн, и мы снова завязали с ней дружбу. Через некоторое время мы решили опять жить вместе. Теперь у меня есть второй шанс стать для своего сына таким отцом, какого он всегда заслуживал. Трансформация позволило мне жить такой жизнью, о которой я всегда мечтал.

ЛЕСЛИ ГРОФТ, 35 лет,

Енох, штат Юта, мать шестерых детей



Медленно, но верно я переставала быть здоровым человеком, таким, каким я была раньше, когда училась в колледже. Большую часть своей взрослой жизни я не жила осознанно. Я не занималась никакими физическими упражнениями вообще и ужасно много ела.

Критический момент для меня настал в канун Нового, 2008 года. Мы с мужем приехали в другой город, остановились в красивом отеле и собирались отправиться праздновать. Но я просто не смогла этого сделать. На меня навалилось такое беспокойство и одновременно угнетенность, что я больше была не в состоянии выходить куда-либо и вообще каким бы то ни было образом участвовать в жизни.

Через несколько недель я нашла Билла Филлипса на сайте transformation.com, и с тех пор началось мое возвращение к жизни. Моя дочь Кили поинтересовалась, не специально ли я старалась выглядеть грустной на моих прежних фотографиях. Я ответила, что, конечно же, нет. Но именно так я выглядела и чувствовала себя в то время. Фотографии окончательно убедили меня, что мне необходимо изменить свою жизнь и приложить для этого все силы.

Через 18 недель изменения уже были настолько разительны, что я просто не верила своим глазам. Мой вес снизился на 14 кг, да и эмоционально мне стало гораздо легче. Теперь я могу заниматься со своими шестью детьми весь день, и у меня еще остаются силы на упражнения. И самое важное, я обнаружила, что могу решать проблемы, представляющие для меня своего рода вызов. Я также снова могу испытывать радость и жить полной жизнью.

ВАЛЕРИ ФОНТАНЕЗ, 30 лет,

Лос-Анджелес, Калифорния, мать и графический дизайнер



Я всегда была девушкой полной и даже жирной. Никогда в жизни я не находилась в хорошей физической форме. Когда я была беременна моим первым сыном, то пополнела еще больше. В худшие времена я весила 104 кг. Я объедалась, желая перестать испытывать чувство стыда и вины за то, что я такая толстая. Это срабатывало, но лишь на несколько минут, а затем негативные чувства возвращались с новой силой. Меня стал охватывать страх, что, постоянно испытывая такие неприятные чувства, я не смогу уделять должное внимание моей семье – сыну и мужу. Именно поэтому мне захотелось измениться. Впрочем, мне хотелось перемен не только ради них, но и ради самой себя. Я хотела быть здоровой.

Начинать было нелегко. Я дала себе слово понемногу меняться каждый день. Каждый раз, когда я замечала положительные изменения в моем теле или мое мнение о самой себе склонялось в лучшую сторону, это давало мне дополнительный толчок и решимость продолжать усилия. Теперь мой вес снизился почти на 40 кг, и мне пока удастся уже в течение нескольких лет сохранять мой новый вес и вести новый образ жизни.

Я уверена, что с подобной задачей сможет справиться любой человек. Если мне удалось изменить свой умственный настрой и полностью перестроить свое тело, то из этого можно сделать вывод, что в жизни возможно все. Я не планирую снова становиться прежней Валери. Сейчас я другой, новый человек. И такой я собираюсь оставаться всегда.

ПОЛ ХЬЮЗ, 35 лет,

Мельбурн, Австралия, отец и менеджер



Впервые обнаружив в Интернете сайт transformation.com, я увидел, что в мире существуют люди, способные осуществлять удивительнейшие изменения. Билл Филлипс был не просто тренером по фитнесу, он скорее учил людей, как наполнять свое тело внутренней энергией, чтобы быть здоровыми и энергичными. Как правило, начав применять его наставления, людям удавалось полнее раскрыть свой внутренний потенциал.

Проникнувшись его идеями, я начал работу по преобразению самого себя. По мере того, как неделя шла за неделей, я начал испытывать приятное удивление. Мое тело становилось более подтянутым и сильным, в то время как передо мной начали более четко вырисовываться новые цели. Я начал общаться с другими здоровыми людьми, вдохновляемыми стремлением приложить все усилия, чтобы улучшить свою жизнь.

Я понял, что прежде я в определенной мере вел жизнь эгоиста, всегда сосредоточенный на своей работе, своей физической форме и своем успехе. Теперь я полностью изменил свою точку зрения. Сегодня самое важное для меня – это быть наилучшим отцом, каким только можно, для моих двух дочерей, и наилучшим мужем для моей жены.

Я также твердо намерен любым доступным для меня способом изменить к лучшему жизнь других людей. Меня переполняет ощущение счастья и энтузиазм, несравнимые с тем, что я испытывал прежде, и я делюсь с окружающими этими чувствами так часто, как могу. Вот чем для меня является трансформация.

КЭРОЛАЙН ЛАВДЖОЙ, 46 лет,

Гилберт, Аризона, мать и владелица салона



Моя жизнь стала очень унылой. Я постоянно злилась и ругала себя. Помню, как меня охватывали приступы беспокойства на работе и я думала: «Нет, я просто не могу больше с этим справиться». Я хваталась за сигареты и все время перекусывала, только чтобы пережить день. Мои дети считали, что я собираюсь умирать, а я задавалась вопросом, не будет ли им лучше жить без меня.

Прежде я много раз пыталась похудеть. Но когда я нашла группу «Трансформация», Билл посоветовал мне усвоить другой подход к этой проблеме. Теперь я должна была испытывать радость не потому, что я худею, а худеть, при этом радуясь жизни. С поддержкой людей из группы «Трансформация» я начала преодолевать свои самые большие страхи и стала смотреть на себя по-другому, открыто, честно и без осуждения. Я училась отпускать свой гнев, прощать и даже любить себя.

Я сбросила больше 24 кг, при этом я никогда не сосредотачивалась только лишь на потере веса. Когда я изменила свой умственный и эмоциональный настрой, вес начал уходить сам собой. Я не курю уже больше года. Теперь мои дети постоянно меня обнимают, целуют и повторяют, как они меня любят.

Сегодня, когда я смотрю на себя в зеркало, я вижу здорового человека. Я снова обрела самоуважение и веру в себя.

КЛАРИССА ЛАПТОН, 38 лет,

Остин, штат Техас, успешный тренер в группе «Трансформация»



Прежде я занималась по фитнес-программе Билла Филлипса и вошла в хорошую физическую форму, но все было потеряно после смерти моего младшего братика в 2002 году. Я очень сильно страдала и долго находилась в состоянии депрессии. Мой вес снова увеличился, и у меня едва хватало сил, чтобы справляться с работой и заботиться о моей дочери.

В 2007 году я нашла Билла в Интернете и снова установила с ним контакт. Он стал рассказывать мне о преображении, и я тут же поняла, что именно этим мне и нужно заняться. Я понятия не имела о том, как преобразовывать себя изнутри, да мне никогда и не приходило в голову это делать. Потеря брата оказалась для меня большим горем, последствия которого я

преодолевала в то время. Когда вам все время повторяют, что вы неудачник и ничего никогда не достигнете, это разъедает вас изнутри.

Программа трансформации помогла мне наконец обрести здоровое тело и, что еще важнее, позволила мне начать жить радостной и полной жизнью.

Теперь в группе «Трансформация» (на сайте transformation.com) я обучаю других тому, чему научилась сама. Через сообщество я обрела друзей по всему миру, которые помогают себе, учитывая мой опыт. Это группа доброжелательных, всегда готовых оказать друг другу поддержку людей, и для меня они очень реальны.

А теперь ваша очередь

Введение

Величайшая ошибка наших дней состоит в том, что врачи отделяют душу от тела. Поскольку и то и другое неразделимо, нужно лечить человека в целом, и нельзя пытаться лечить тело, не лечя душу.
Платон, 427–347 гг. до н. э.

Трансформация – это процесс изменения человека в целом. При этом он становится здоровее, энергичнее, снижается его вес, ему становится радостнее жить на свете, он начинает лучше разбираться в том, что происходит в его организме. Обо всем этом и рассказывает эта книга.

С тех пор как 11 лет назад я написал книгу «Тело для жизни», я продолжал углубляться в причины процесса истинного преображения. Я целиком погрузился в изучение мировых традиций целительства с древнейших времен до наших дней. Я стал прилежным учеником, готовым получать новые знания. Мне повезло повстречаться и вести долгие дискуссии со многими наставниками, чьи знания в области определенных аспектов внутренних изменений в значительной степени превосходили знания, которыми я обладал в то время.

Пропутешествовав несколько лет, я принялся за анализ полученных знаний, отбирая среди них ключевые аспекты разных учений и традиций. Затем я стал перепроверять свои новые знания, соотнося их с результатами современной науки. Я был приятно удивлен, увидев, что существует огромное количество опубликованных и прошедших экспертную оценку научных исследований, которые подтверждают и расширяют знания, собранные мной во время моих поездок.

В течение последних десяти лет я применял полученные знания в своей жизни. Процесс моего собственного преображения потребовал от меня смирения, но при этом давал новые возможности. Он далеко не всегда шел гладко; на самом деле бывали периоды, когда передо мной вставало столько проблем, и я не знал наверняка, смогу ли пройти весь путь до конца. Именно в те трудные времена я изменился в наибольшей степени.

В этой книге я откровенно рассказываю о тех шагах, которые я предпринял, чтобы расширить свое сознание, изменить мировоззрение и вылечить эмоциональные травмы, полученные в прошлом. Я также обнаружил существование таких духовных связей, о которых раньше даже не подозревал. И я постоянно совершенствовал свою физическую форму, достигая новых высот понимания того, в чем состоит истинное здоровье и благополучие. В результате теперь, когда мне 45 лет, я живу полной жизнью и чувствую себя таким счастливым, здоровым и полным энтузиазма, каким только возможно. И, по мере продолжения процесса самосовершенствования, моя жизнь становится все лучше и лучше.

В течение последних нескольких лет я передаю полученные мною знания другим людям на семинарах, мастер-классах и в общении онлайн на сайте transformation.com. Сначала я не был уверен, что люди смогут постичь всю глубину этих новых уроков, но со временем обнаружил, что на всех континентах существует множество людей, которые не только готовы воспринять мою информацию, но, казалось, искали и даже ожидали ее.

По мере того как люди стали применять это знание и последовательно выполнять нужные шаги, их жизнь стала меняться. Да, действительно, их тела становились более легкими и сильными, но настоящая трансформация проходила внутри. Они начали пробуждаться и более ясно видеть свою истинную натуру, цели, осознавать свои силы и потенциал.

Со временем становилось все более очевидно, что мы больше не работаем с одним физическим телом; мы приближаемся к причинам трудностей, коренящимся внутри. Вдохновен-

ный их прогрессом и результатами, я принял решение сесть за письменный стол и написать эту книгу, где все эти новые уроки сведены в единое, легко читаемое руководство.

Я намерен помочь стольким людям, скольким смогу, осознать полный диапазон их возможностей, которые вполне для них достижимы, кардинально улучшить их здоровье и жизнь в целом. Я также хочу, чтобы люди поняли, что они ближе, чем могли себе представить, к тому, чтобы стать такими здоровыми и счастливыми, как никогда.

Я знаю это на собственном опыте, а также из рассказов многих других людей. В качестве примера рассмотрим историю Марти Голдмана.

Дедушка и владелец мелкого бизнеса, живущий в окрестностях Чикаго, Марти обратился к идее трансформация в самые трудные дни своей жизни. 1 января 2008 г. ему позвонили и сообщили самое страшное известие для любого родителя. Он узнал, что его сын Том, герой войны в Ираке и отец троих детей, умер. Убитый горем и потрясенный, Марти испытал жуткое ощущение, что если бы он не изменил свою жизнь, то умер бы вслед за своим сыном.









Я познакомился с Марти несколькими неделями ранее на семинаре в Аризоне, где я читал лекции. Когда я узнал о произошедшем, я сразу же понял, что нужно делать. Я тут же на самолете вылетел в Иллинойс, где жил Марти, чтобы предложить свою помощь. В то время он весил более 104 кг, у него была слабость и невдалеке уже маячил призрак сердечного приступа. Мы говорили о его сыне и семье, и, хотя мы были знакомы лишь очень поверхностно, нам казалось, что мы дружим уже очень давно. Марти понимал, что теперь, после смерти сына, его внуки будут нуждаться в дедушке больше, чем когда-либо. Я рассказал ему о некоторых людях, прошедших через процесс преобразования, и о том, как они вернули свое здоровье и обновили свою жизнь. Я с полной ответственностью обещал ему, что и в его жизни может произойти то же самое.

Марти немного подумал, а затем поделился некоторыми своими сомнениями. «Я становлюсь старше. Такова жизнь. Раньше я пытался худеть, изменить образ мыслей и встать на путь оздоровления, но у меня никогда ничего не получалось. Откуда я знаю, получится ли у меня в этот раз?» За эти годы я слышал подобные слова сотни раз и пришел к выводу, что они

отражают убеждения, часто мешающие людям становиться здоровыми и ограничивающие их жизненный рост.

Я объяснил Марти, что на этот раз все будет по-другому и процесс будет включать далеко не только диету и упражнения.

Мой подход основан на концепции целостности, в рамках которой считается, что человек имеет неразрывные связи между своим телом, умом, сердцем и душой.

Именно со всеми этими аспектами человеческой личности мы работаем на всех этапах процесса преобразования.

Я также сказал Марти, что на этом пути он не окажется в одиночестве, потому что я смогу связать его с целым сообществом доброжелательных людей, которые уже прошли через эту программу, а также с теми людьми, которые будут выполнять ее так же, как и он. Я уверил Марти, что эти люди не позволят ему потерпеть неудачу. Именно в этот момент Марти официально принял решение преобразить себя ради своей семьи и в память о сыне Томе.

Марти говорит: «Я вспомнил, как я впервые увидел свою старую фотографию. Я никогда действительно не думал, что я жирный, я думал о себе, что я «большой». Но когда я увидел ту фотографию, я понял, что я был не просто полным, я был очень тучным, просто сплошная масса жира. В тот раз я впервые за долгое время посмотрел на себя непредвзято».

Он продолжает: «Я сказал себе: «Вот до чего ты докатился. Ты сам туда залез, а теперь пора самому оттуда выбираться». Я видел жирного, грустного человека без цели в жизни, который жил просто потому, что его жизнь еще не кончилась. Я поклялся больше никогда не увидеть себя таким».

Та первая фотография зажгла в Марти искру, и он решительно настроился преобразить свое тело и свою жизнь. В течение 18 недель он прилагал все усилия для выполнения каждого шага программы. И каков же результат? Он похудел на 28,5 кг и после 104,4 кг стал весить 76,8 кг. Его доктор сообщил ему, что у него снизился холестерин, кровяное давление и значительно снизился риск сердечного заболевания. У него также произошли заметные изменения в душевном состоянии.

«Через группу «Трансформация» я обрел друзей по всему миру. У меня есть уверенность в себе. У меня есть энергия. Сейчас я чувствую себя гораздо более счастливым. Прежде я никогда не чувствовал, что я что-то значу в этой жизни. А теперь я знаю, что так оно и есть. Мне кажется, что в моей жизни появилась цель и что у меня есть что-то ценное, чем я могу поделиться с другими людьми», – с энтузиазмом рассказывает Марти.

Через несколько месяцев Марти и я провели наш первый марафон, и я едва мог за ним угнаться. И это человек, который с трудом был способен преодолеть лестничный пролет, когда я встретил его в начале года. А теперь у него даже больше энергии и выносливости, чем у меня!

После пробега я спросил: «Вы когда-нибудь могли себе представить, что сможете бегать так далеко и так быстро?» Он посмотрел на меня с широкой улыбкой и сказал: «Никогда я не мог представить, что моя жизнь может быть такой, как сейчас. Я даже не думал, что это вообще возможно». Но вот он – этот человек. Он ходит, дышит, разговаривает – и являет собой живое доказательство того, что, когда вы принимаете решение измениться и эта задача поглощает вас целиком, ваша жизнь уже никогда не будет такой же, как прежде».

Марти стал самым первым из наших новых Чемпионов Трансформации, и сегодня, по прошествии двух с лишним лет, он весит приблизительно 76,8 кг, выглядит на 15 лет моложе, чем раньше; он сильнее, чем был когда-либо, и его энергия бьет через край. Теперь он работает полный рабочий день, ездит по стране, беседует с группами и вдохновляет других людей также преобразовать свою жизнь, рассказывая о том, как это произошло с ним самим.

И Марти не единственный. Уже сотни людей прошли этапы преображения, которые я собрал вместе и включил в эту книгу. С ними также произошли замечательные изменения. Мужчины и женщины всех возрастов преодолели многолетнюю депрессию, чтобы стать более счастливыми и более здоровыми, чем они могли себе вообще когда-либо представить.

Люди, которые боролись с алкоголем, курением, наркоманией и даже склонностью к перееданию, освободились от сковывавших их вредных привычек. Менее чем за год многие сбросили 20, 30 и даже 40 кг веса.

Все они обнаружили, что это было им по силам. Просто они нуждались в руководстве, поддержке и ободрении, чтобы открыть в себе эти силы.

Теперь они делятся своим опытом с другими людьми, одновременно продолжая идти по пути самосовершенствования, улучшая свою жизнь и все больше и больше раскрывая в себе данные им Богом возможности. Здесь, в этой книге, вы обнаружите все, что вы должны знать, чтобы последовать их примеру.

Все начинается с научно обоснованного и разумного плана упражнений и питания, предназначенного помочь вам снизить содержание жира в организме и при этом набраться сил и энергии. Трансформация идет не только на физическом, но и на духовном уровне. Программа включает 18 этапов, которые помогут вам достичь эмоционального равновесия, ясности и покоя ума, а также более высокого уровня духовного развития. Введение в процесс в целом занимает 18 недель. Это не так уж много по сравнению с тем, сколько времени ушло у человека, чтобы достичь того нездорового состояния, с которого приходится начинать.

Я предлагаю вам прочитать книгу целиком, чтобы получить представление о том, что представляет собой процесс преображения. Затем я рекомендую вернуться к началу и изучать по одной главе в неделю. Читайте, учитесь и задумывайтесь над той россыпью знаний и практических советов, которую вы найдете в каждой из них. Вы обнаружите, что каждый урок включает конкретные шаги, призванные помочь вам на практике, в вашей собственной жизни, применить полученные вами знания, с тем чтобы извлечь из них пользу и усвоить информацию.

Даже если вы примените знания, полученные вами из первых четырех глав, вы уже будете прочно стоять на пути к достижению более позитивного умственного настроя, а также оздоровите свое тело и сбросите вес, если это вам необходимо. Выполнение шагов, изложенных в следующих 14 главах, поможет вам поднять ваши результаты на следующий уровень. Самые честолюбивые имеют возможность выполнить все 18 уроков, из которых состоит эта новая программа, всего лишь за 18 недель. Это называется «Вызов Трансформации».

Точно так же, как Марти и многим другим людям, добившимся хороших результатов, вам не нужно справляться с ней в одиночестве. С нашими группами поддержки на сайте transformation.com вы можете войти в контакт и общаться со многими людьми – энтузиастами этой программы, которые помогут и подбодрят вас. Я тоже там, помогаю людям, а также веду еженедельные видео– и аудиопередачи, а также блоги. Кроме того, я разработал онлайн-дневник, который поможет вам выполнять еженедельные задания.

В нашем шоу «живое радио», которое транслируется каждую неделю на сайте transformation.com, я отвечаю на вопросы и предлагаю ключи к пониманию того, как извлечь максимальную пользу из каждого этапа всего процесса. Вы можете также подписаться в Интернете на участие в нашем официальном конкурсе, где люди, достигшие самых значительных изменений, вознаграждаются призом до 50 тысяч долларов и получают приглашение поделиться своей историей на наших собраниях и выступить на семинарах, проводимых в рамках страны.

Вся эта программа была разработана с одной целью: помочь вам преуспеть. И более того, эффективность этого плана действий была доказана мужчинами и женщинами, которые прошли по этому пути до вас. Тот факт, что их усилия увенчались успехом, доказывает, что и вам эта задача также будет по плечу!

А теперь я хочу спросить вас: «Действительно ли вы готовы начать ваш путь к преобразению и более здоровой, более счастливой жизни?»

Если ваш ответ «Да», тогда, пожалуйста, переверните страницу, и давайте начнем.

Глава 1. Исходная точка и вершина

Прежде чем предпринять какое-либо тяжелое усилие, очень важно определиться со своей исходной точкой (пункт А) и конечной целью (вершиной) (пункт В). Лишь после того, как вы четко определите эти пункты, можно выбирать правильную дорогу, чтобы оказаться в пункте назначения. Потребуется много обыденной тяжелой работы, чтобы добраться до вершины.

В Колорадо расположено 53 четырнадцатитысячника. «А что такое четырнадцатитысячник?» – могли бы спросить вы. Это скалистая гора высотой более 14 тысяч футов (4620 м). Это большие, красивые горы, упирающиеся вершинами в кристально чистые голубые небеса Колорадо.

С тех пор как мне исполнилось семь лет, каждое лето мой отец собирал всю семью вместе, включая моего брата, сестру и маму, и мы все усаживались в наш маленький «Фольксваген» и отправлялись в часовое путешествие от Голдена, небольшого городка у подножия гор, где я вырос, к труднопроходимому Континентальному Разделу. Эта горная цепь изобилует четырнадцатитысячниками. Именно там моя семья проводила много времени, когда я рос. На самом деле подъемы на эти горы относятся к самым ярким воспоминаниям моего детства. К тому времени как мне исполнилось 12 лет, мы одолели большинство из них. Каждый подъем был делом тяжелым. Протяженность подъема составляла почти 19 км, и на это требовалось полных 8 часов.

Оглядываясь назад сегодня, я понимаю, что мой отец точно знал, что он делал. Он помогал мне учиться, позволяя получать непосредственный опыт – обязательные навыки для успешной и наполненной жизни.

Например, я узнал, что, прежде чем предпринять какое-либо тяжелое усилие, очень важно определиться со своей исходной точкой (пункт А) и конечной целью (вершиной) (пункт В). Лишь после того, как вы четко определите эти пункты, тогда и только тогда можно выбирать правильную дорогу, чтобы оказаться в пункте назначения.

Я также научился никогда не подниматься в одиночестве. Во-первых, это небезопасно, а во-вторых, слишком велик риск не достичь цели. Также обязательно нужно заранее должным образом спланировать и подготовиться к подъему. А как только вы его начинаете, надо идти шаг за шагом и сосредотачиваться на настоящем моменте, ни на что не отвлекаясь.

Вот еще один полученный мной урок: существует большая вероятность, что во время подъема вы можете попасть в бедственную ситуацию или на вашем пути возникнут задержки. Например, в той части страны быстро меняется погода. В начале вашего пути небо может быть безоблачным и солнце ярко сиять, а на полпути солнце скроется в клубящихся темных тучах, засверкают молнии и загремит гром, эхом отдающийся в горах. Тут же, конечно, польет проливной дождь, а в начале июня и в конце августа может даже пойти снег. Это самое обычное явление в горах. Мало хорошего предаваться страху, который вполне может возникнуть в такой ситуации. Поэтому я быстро научился его распознавать, прочувствовать и позволить ему пройти. Я также научился оставаться поближе к группе людей, поднимающихся вместе со мной, особенно когда бушует непогода. Каждый раз, когда я мог соскользнуть и упасть, я просто протягивал руку, и кто-нибудь из группы обязательно помогал мне подняться.

Что можно сказать, кроме этого? Только то, что потребуется много обыденной тяжелой работы, чтобы добраться до вершины. Бывали времена, когда я думал, что вообще никогда не

доберусь до нее; она казалась слишком далекой, и мое тело весьма убедительно доказывало моему разуму, что я достиг своего предела.

Но не время отказываться от цели, находясь на полпути к вершине горы. Именно тогда я научился смотреть глубже и обращаться к моему сердцу и душе в поисках дополнительной энергии. Каждый раз, когда я так делал, я находил в себе достаточно внутренних сил, чтобы продолжать подъем.

Стоя на вершине самой высокой из Скалистых гор и зная, сколько работы, энергии и решимости потребовалось, чтобы оказаться там, я понимал, что моя цель стоила приложенных усилий. С вершины всегда открывается невероятный и захватывающий вид.

Благодаря опыту, полученному мной в горах, я начал понимать, что постановка и достижение трудных целей – это прекрасный способ раскрыть свои силы, преодолеть слабости и развить чувство собственного достоинства.

Сегодня я все еще поднимаюсь в горы. Мое стремление в течение отпущенных мне лет жизни помочь людям преобразиться, кардинально улучшить свое здоровье и благосостояние является для меня высшей целью. Образно говоря, для меня это то же самое, что подняться на Эверест. В некотором отношении это немыслимо трудная задача, и многие считают ее невыполнимой. Но, учитывая мой опыт и знания, я просто уверен, что она достижима. Я чувствую и знаю это.

И все же я понимаю, что единственный способ добиться цели – это делать один шаг за один раз. По моему глубокому убеждению, для каждого человека стать здоровым – это означает делать правильные шаги в правильном направлении.

И это подводит нас с вами к началу вашего личного похода за здоровьем. Я намерен сделать все возможное, чтобы помочь вам подняться на вершину, которую вы решили покорить.

Ваш поход за трансформацией: начало

Чтобы я мог помочь вам в вашем походе за трансформацией, мы оба должны заранее знать две очень важные вещи:

- 1) Откуда вы начинаете?
- 2) Куда вы идете?

Без этих двух ключевых координат будет невозможно измерить ваш прогресс, да и другим людям будет затруднительно помогать и поддерживать вас на вашем пути. Но когда вы точно знаете, где вы находитесь и куда направляетесь, и я, и другие люди будут точно знать, чем этот подъем к вершине является для вас, и мы сможем вам помочь взобраться туда.

Подумайте об этом. Когда вы не знаете, куда идете, как вы сможете сказать, что вы уже добрались до цели? Никак. Вы рискуете потеряться либо в начале, либо в середине или в конце пути. Возьмите, например, систему GPS в современном автомобиле: для того чтобы она работала, мы должны указать исходную и конечную точку нашей поездки.

На мой взгляд, значение термина «трансформация» объясняется очень просто и полностью относится к тому, о чем мы здесь говорим. Это переход из одного пункта в другой или, точнее, от одного состояния жизни к другому.

Символ бабочки как нельзя более точно помогает определить значение этого термина, а также еще несколько более важных его аспектов. Задолго до появления Интернета, книг и даже до повсеместного распространения грамотности символы и аллегории были универсальным языком, передавая суть тех или иных идей непосредственно в душу человека. И сегодня такие архетипы продолжают говорить с нами. И в данном случае метафора превращения гусеницы в бабочку означает три вещи:

- 1) Трансформация идет от более низкого к более высокому состоянию бытия.
- 2) Это окончание чего-то старого и начало чего-то нового.
- 3) Это превращение необратимо.

По мере дальнейшего изучения материала держите эти три пункта в памяти, поскольку они указывают на кардинальные отличия этого процесса от обычных диет, программ физических упражнений и других планов самосовершенствования, которые имеют дело исключительно с внешней оболочкой человека.

Всякий раз, когда мы пытаемся изменить себя, начиная с внешней стороны, изменения не сохраняются надолго.

Мы худеем только для того, чтобы вскоре поправиться снова. Или мы загораемся на короткое время, но запал вскоре гаснет, и мы возвращаемся к прежнему состоянию. Можно на какое-то время изменить привычки и модели поведения, сознательно ограничивая и сдерживая себя, но обычно у человека бывает недостаточно силы воли, чтобы удерживаться на верном пути в течение долгого времени.

Видите ли, пока внутри мы остаемся прежними – на уровне наших мыслей, убеждений, моделей поведения и эмоций, – мы просто не подвергаемся истинному преображению. Это потому, что процессы, происходящие внутри человека, всегда предшествуют внешним изменениям и реальным событиям. Поэтому мы начинаем с того, что направляем наше внимание внутрь себя, таким образом совершая первый шаг, а именно: определяем, где мы находимся сейчас, то есть проводим самооценку.

Где вы находитесь сейчас в контексте состояния вашей жизни?

На этот вопрос, может быть, трудно ответить, поэтому позвольте мне помочь вам, задав верное направление с помощью нижеследующего перечня вопросов и шагов, которые вам нужно совершить.

Сердце и душа

Заглянув внутрь себя, чтобы провести некоторую переоценку ценностей, и посмотрев правде в лицо, я обнаружил три причины для того, чтобы принять решение коренным образом улучшить свое здоровье и жизнь в целом:

Пример:

- *Я хочу стать для своих детей примером для подражания.*
- *Я проявлял заботу о других людях, но пренебрегал собой. Теперь я собираюсь оздоровиться и набраться энергии, чтобы иметь возможность продолжать отдавать себя людям.*
- *Я устал чувствовать себя усталым, и я готов снова наполниться энергией, воодушевлением и уверенностью в себе!*

Чем более глубинными и искренними будут ваши мотивы, тем более удовлетворительными будут результаты. Да, большинство из нас хочет выглядеть немного лучше, но каковы же истинные причины, подвигнувшие вас принять решение преобразиться? Когда мы определяем их, это может действительно мотивировать нас настолько, чтобы мы могли начать и приложить необходимые усилия.

Эмоции

За последние дни и недели я испытывал три доминирующих вида внутренних ощущений:

Пример:

- *Неутихающее беспокойство о моем весе и здоровье сердца; страх, что я не проживу долго.*
- *Беспокойство и такой стыд за то состояние, в котором я сегодня нахожусь, что я почти не выхожу из дома и не делаю того, что делал раньше.*
- *Угнетенность из-за того, что я увяз в ситуации, в которой нахожусь.*

Возможно, вы и не испытываете эмоций, приведенных в этом примере. Некоторые люди приступают к этой программе, уже достигнув определенных результатов. Для них трансформация может означать переход от значительных к *огромным* изменениям. Для вас важно определить и записать *ваши* чувства в начале этого процесса.

Вы можете сделать это в обычном блокноте или, как я уже говорил выше, можете записывать задания в онлайн-дневнике, который вы найдете на сайте transformation.com.

Умственный настрой

Вот три модели убеждений, которые, возможно, мешали мне измениться в прошлом:

Пример:

- *Другие люди могут похудеть и стать более здоровыми, даже более счастливыми, но я – нет. Я таков, каков я есть.*
- *У меня нет времени, чтобы заниматься упражнениями и питаться полезной пищей.*
- *Для меня уже все это поздно, я слишком стар.*

И опять-таки этот пример может к вам относиться, а может и нет, но у всех нас есть сложившийся образ мыслей и убеждения, которые могут ограничивать наш потенциал, неза-

висимо от того, в какой точке нашего пути мы находимся. И всегда существует следующий уровень; на самом деле этот более высокий уровень всегда призывает нас сломать барьеры нашего нынешнего состояния и добраться до него. Для того чтобы совершить этот прыжок, очень важно постоянно осознавать наличие у себя этих ограничивающих мыслей и убеждений, чтобы понять, чем они являются на самом деле, а именно: неправильным восприятием.

Тело

Три следующих объективных показателя отражают мое нынешнее физическое состояние:

Пример:

- *Мой вес утром, до завтрака, составляет 86,8 кг. Длина окружности моего туловища в самой широкой его части составляет 115 см.*
- *Мой общий уровень холестерина – 234 мг/дл. Мое артериальное давление – 142/87 (по данным моего врача).*
- *Мое нынешнее физическое состояние отражает моя фотография до начала преобразования.*

Заметьте, что в первом примере все, что требуется, – это весы и мерная лента. Оба этих предмета могут быть весьма полезны для описания вашей отправной точки, но я не советую вам отмечать ваши ежедневные или даже еженедельные успехи с помощью этих измерителей. С самого начала программы мы будем оценивать наш ежедневный прогресс по тому, выполнили ли мы работу, необходимую для того, чтобы помочь нашим телам и жизни преобразоваться изнутри.

Я рекомендую использовать мерную ленту или весы для проверки ваших физических результатов лишь каждые две или четыре недели. Слишком часто люди для оценки своего прогресса опираются на показания весов, а это ошибка. Видите ли, ваш вес ежедневно может колебаться на несколько фунтов (1 фунт = 400 г) в зависимости от количества воды и пищи, содержащихся в вашем теле. Из-за этих колебаний частое взвешивание – это не очень точный способ определить степень своих достижений. Люди, увлекающиеся взвешиванием, часто расстраиваются, а это негативно отражается на их мотивации и уверенности.

Верьте мне, результаты в конечном итоге проявятся, если вы будете просто делать один шаг за один раз, прикладывая необходимые усилия, чтобы оказаться там, куда вы наметили добраться. Вы все узнаете об этих усилиях из следующих глав.

Чтобы детально описать вашу отправную точку, вы можете записать такие показатели физического состояния, как уровень холестерина и артериальное давление. Ваш доктор с удовольствием поможет вам получить их.

И, наконец, чтобы закончить этот процесс самооценки, пришло время сделать фотографию, которую я называю «прежней», или фотографией «до» (фотография, которую вы сделаете по прошествии 18 недель, будет называться фотографией «после»). Для этого мужчины должны надеть шорты и встать перед камерой без рубашки. И пусть кто-нибудь сделает ваше моментальное фото. Или можно сделать то же самое самостоятельно, установив камеру на автоматический таймер и встав перед ней. Девушки, вы можете сделать так же, за исключением того, что, кроме шорт, вам нужно будет надеть спортивный бюстгальтер или топ. Я знаю, что этот шаг люди делают с неохотой, но он очень важен, и его надо сделать обязательно.

Ожидание в течение 18 недель

А теперь настало время для более веселой части этого задания. Я хочу, чтобы вы представили, что прошло 18 недель начиная с настоящего момента, и чтобы вы предположили, какими будут результаты вашего преображения. И снова предлагаю вам в помощь вопросник.

Сердце и душа

По прошествии 18 недель я ожидаю, что во мне произойдут три важных изменения, которые покажут, что я приблизился к тому, что очень важно для меня на самом глубинном уровне:

Пример:

- *Я буду являть собой пример для всей семьи, и мы все вместе станем более здоровыми.*
- *Уделив время заботе о себе, я обрету больше позитивной энергии и силы, которыми смогу делиться с другими.*
- *Я буду чувствовать себя лучше, у меня станет веселее на сердце, и это позволит мне жить полной жизнью и радоваться ей.*

Я уверен, что, проходя через этот процесс, вы обнаружите, что ваши глубинные причины, по которым вы решили преобразиться, станут частью вашей новой, лучшей жизни. И даже более того, эти перемены окажут влияние на жизни других людей.

Эмоции

Через 18 недель мною будут владеть три преобладающих внутренних ощущения, передающих то, что я буду испытывать:

Пример:

- *Я буду более уверен в себе и спокоен за общее состояние моего здоровья, а мой доктор сообщит мне, что общий уровень холестерина и артериальное давление у меня теперь находятся в пределах нормы.*
- *Меня будут радовать происшедшие со мной положительные перемены, и я буду предвкушать продолжение этого увлекательного путешествия к преображению.*
- *Я буду ощущать прилив сил и вдохновение, поскольку впервые за долгое время я двигаюсь в правильном направлении.*

Очень часто, проходя через этот процесс, самые глубокие перемены люди ощущают в своем эмоциональном состоянии. Дело в том, что мы воспринимаем жизнь в основном через эмоции. На самом деле нас беспокоят не форма нашего тела или лишний вес, а чувства, которые мы испытываем в связи с этим. Как вы узнаете далее из этой книги, положительные эмоциональные состояния, такие как счастье, воодушевление и благодарность, имеют большое значение для здоровья вашего организма.

Умственный настрой

Я разовью в себе три новых убеждения, которые укрепят мою способность к позитивным изменениям:

Пример:

- *Мои результаты докажут, что я действительно могу стать более здоровым человеком и улучшить свою жизнь в целом.*

- *У меня найдется время для упражнений и правильного питания. На самом деле, в те дни, когда я буду работать над собой, я смогу больше сделать и на работе, потому что смогу уделить ей полное внимание.*

- *Я докажу, что никогда не бывает поздно вносить позитивные изменения в свою жизнь, как с физической, так и с умственной и эмоциональной точек зрения!*

Смотрите не ошибитесь, настраивая свой ум на правильное направление, иначе темп вашего преобразования замедлится. Под умственным настроем я подразумеваю образ мышления и убеждения. Когда они ограничены неправильным представлением о ваших истинных способностях, это всегда мешает вашим усилиям измениться. А вот и хорошие новости: расширяя свое сознание и проникаясь новыми, заряжающими энергией убеждениями, вы достигаете гораздо большего успеха.

Тело

Через 18 недель начиная с нынешнего момента три объективных показателя будут отражать улучшения в состоянии моего организма:

Пример:

- *Мой вес утром, до завтрака, будет составлять 75,2 кг, а длина окружности туловища в самой широкой его части будет равна 85 см.*

- *Общий уровень холестерина у меня будет ниже 200 мг/дл, а артериальное давление – в норме, то есть 120/80.*

- *Моя фотография «после» покажет, что мое тело находится в гораздо лучшем состоянии, чем прежде. Жира станет гораздо меньше, мышцы – тверже, и осанка – как у молодого человека. Вы также увидите улыбку, сияющую неподдельной уверенностью и радостью.*

Пожалуйста, обратите внимание, что эти утверждения отражают цели, касающиеся преобразования вашего физического здоровья. Важно отразить их в объективных показателях, измеримых и поддающихся проверке. Сказать: «Я хочу быть в прекрасной форме» – недостаточно. Это все равно, что скомандовать вашему GPS-навигатору в машине, что вы хотите «отправиться в какое-нибудь очень красивое место». Такое описание субъективно, оно может означать разные вещи для разных людей. Когда вы отразите свои цели в объективных измеримых показателях, они станут означать одно и то же для разных людей. Например, то, что вы стали, по показаниям весов, на 12 кг легче, является четким и абсолютным показателем вашего достижения.

Цели также должны быть достигнуты в определенный срок. Недостаточно сказать: «Когда-нибудь я хочу похудеть на 12 кг». Утверждение «За 18 недель я стану на 12 кг легче» – это определенная, объективная цель, поддающаяся проверке. Большинство людей не привыкло точно определять, чего они хотят достигнуть, поэтому для некоторых из вас такая привычка не придет сама собой. Но это очень важная часть процесса, несущая в себе значительную силу.

Результаты исследования всемирно известных специалистов в области постановки и достижения целей свидетельствуют, что люди, которые ставят себе самые конкретные и определенные цели, как правило, достигают наилучших результатов.

Достигнув этого пункта программы, не забывайте перечитывать ваши цели как можно чаще. Я читал свои каждое утро и каждый вечер, чтобы сохранять сосредоточенность на их достижении и заранее распределить свое время на предстоящий день.

Также очень полезно рисовать в воображении картину своего будущего, обновленного «я», такого, каким вас описывают ваши целевые утверждения. Некоторые из успешных людей, с которыми я работал за эти годы, ежедневно уделяли 10–20 минут, чтобы представлять, как будет выглядеть и функционировать их подтянутое, более сильное и энергичное тело. В этом занятии кроется значительная сила, и очень рекомендую вам ему время от времени предаваться. Также очень полезно в ходе процесса преобразования делиться вашими целями с другими людьми из вашей группы поддержки. Чем яснее они будут понимать ваши специфические цели, тем лучше смогут помочь вам достичь их. Понятно? Отлично!

Заключение

Выполнив это задание и определившись с вашим исходным пунктом, а также пунктом назначения, вы сделаете большой шаг в правильном направлении. Вы со всей ясностью – возможно, гораздо четче, чем когда-либо прежде, – увидите изменения, которые вам нужно будет провести, чтобы почувствовать удовлетворение от своих успехов и своей жизни. Возможно, вас даже приятно удивят то вдохновение и восторженность, с какими вы решите устремиться к вашей цели. Остальная часть этой книги поможет вам до нее добраться. Я знаю, что это будет вам по плечу. К тому времени, как вы достигнете вашей вершины, вы тоже будете это знать. Я обещаю.

Глава 2. Упражнения

Научно доказана польза упражнений для развития интеллекта. Упражнения вызывают в человеке ощущение счастья и в конечном итоге делают его более успешным. Упражнения значительно укрепляют иммунную систему организма.

Большинство людей знают, что физические упражнения полезны, но немногие понимают, *насколько* они полезны. Да, упражнения стимулируют сжигание калорий, способствуют потере веса и укрепляют мышцы. Но знаете ли вы, что научно доказана польза упражнений для развития интеллекта, что они вызывают в человеке ощущение счастья и в конечном итоге делают его более успешным? Это правда!

Когда 25 лет назад я начал разрабатывать программы упражнений для людей, почти никто из представителей медицинских кругов не признавал их реальной пользы. На самом деле профессионалы в области здравоохранения часто предостерегали людей заниматься ими, плодя мифы наподобие того, что тренировка выносливости плохо сказывается на состоянии сердца, а поднятие тяжестей с целью накачивания мышц ограничивает физические способности.

Сегодня очень многое изменилось. Врач и вице-президент Американского колледжа спортивной медицины Роберт Саллис, доктор медицинских наук, говорит об упражнениях так: «Их можно использовать как вакцину для предотвращения заболевания и как лекарство для его лечения. Если бы существовал препарат, обладающий тем же эффектом, что дают физические упражнения, его применение тут же стало бы стандартом в здравоохранении».

Научно доказана польза упражнений для развития интеллекта. Упражнения вызывают в человеке ощущение счастья и в конечном итоге делают его более успешным. Упражнения значительно укрепляют иммунную систему организма.

Да, если бы оздоравливающий эффект упражнений можно было упаковать в таблетку, это было бы самое популярное медицинское средство, а также самое безопасное и эффективное.

Новый призыв к действию выводит упражнения на еще более высокий уровень. «Упражнения – это лекарство» – название программы, организованной группой врачей и специалистов в области здравоохранения и призванной оценивать уровень физической активности пациентов при каждом посещении врача. Их миссия, которую я полностью поддерживаю, заключается в том, чтобы сделать упражнения стандартной частью профилактики и лечения болезней в США. Члены группы считают, что врачи должны предписывать своим пациентам физические упражнения так же, как они выписывают спасительные лекарства. По их мнению, в результате наступят кардинальные перемены во взглядах на современную медицину. Это, в свою очередь, приведет к значительному улучшению здоровья нации в целом и последующему долговременному снижению расходов на здравоохранение. Их рекомендации поддерживаются растущим числом свидетельств того, что упражнения – это нечто гораздо большее, чем просто сжигание калорий и укрепление мышц.

Исследование, опубликованное в *Journal of the American Medical Association* (2005), показало, что постоянные физические упражнения в два раза увеличивают выживаемость пациентов, страдающих раком груди. Ученые исследовали 3 тысячи женщин, которых лечили от этой болезни, и обнаружили, что среди тех, у кого опухоль реагировала на лечение гормонами и кто занимался ходьбой в умеренном темпе 3–5 часов в неделю, в половину сократился риск смерти от болезни по сравнению с женщинами, участвовавшими в этом исследовании, которые вели малоподвижный образ жизни.

Эти факты подтверждают и результаты предыдущих исследований, доказавших, что упражнения значительно укрепляют иммунную систему организма.

Так, по сообщениям ученых Гарвардской медицинской школы, более 60 исследований, проведенных за последние годы, достоверно доказывают, что у женщин, регулярно выполняющих физические упражнения, на 30% снижается риск развития рака молочной железы.

Ученые Университета Дьюка в течение 4 месяцев изучали людей, страдающих от депрессии, и обнаружили, что 60% из тех, кто занимался упражнениями в течение 30 минут 3 раза в неделю, смогли вылечиться без применения антидепрессантов. То же процентное отношение сохранялось среди тех, кто лечился от депрессии только с помощью лекарств.

И конечно, упражнения – это не только средство, повышающее настроение, они оказывают множество других положительных эффектов, которые просто не способны дать препараты-антидепрессанты.

Существует масса свидетельств, полученных на основе сотен исследований, доказывающих, что упражнения прекрасно снимают симптомы депрессии и беспокойства. Результаты оказывались наилучшими при энергичных и постоянных занятиях. И польза только увеличивается, если человек не бросает занятия.

Упражнения не только помогают избавиться от депрессии и беспокойства, но также способствуют повышению самоуважения, улучшению сна и помогают быстрее избавиться от последствий стресса и напряжения, вызванного причинами социального порядка.

Мои утверждения основаны не на каком-то одном исследовании. Я базируюсь на данных отчета, объединившего в себе результаты почти всех доступных исследований на эту тему, опубликованных на английском языке. Все эти исследования с полной очевидностью доказывают, что упражнения играют важную роль в психическом и эмоциональном оздоровлении. Они эффективны для всех – мужчин, женщин, подростков, взрослых и пожилых людей.

В исследовании, проведенном калифорнийским отделом образования, участвовало 954 тысячи учеников 5, 7 и 9-х классов. Его результаты показали, что здоровые дети (те, кто получил высшие баллы по результатам тестов, оценивающих физическое состояние, и не имел лишнего жира) в два раза лучше сдавали экзамены по чтению и математике, чем дети, чья физическая форма оставляла желать лучшего.

Профессор из Гарварда, Джон Рати, доктор медицинских наук, пишет в своей последней книге *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (Искра: Революционно новая наука о физических упражнениях и мозге), что физические упражнения для детей и молодых людей – это средство не только сбросить лишний вес, но также повысить успеваемость в учебном заведении.

Дополнительное исследование показывает, что регулярные упражнения защищают нас от насморка, гриппа и бактериальных инфекций, способствуя выработке в организме клеток, обеспечивающих иммунитет.

Оказалось, что упражнения даже усиливают реакцию человека на вакцину от гриппа, делая ее более эффективной. Кроме того, упражнения усиливают приток крови к мозгу, увеличивая доступ кислорода и питательных веществ, в результате чего человек начинает быстрее думать, лучше сосредотачивается, повышается его творческий потенциал и способность справляться с разнообразными задачами.

Немецкие ученые недавно провели сравнение группы спортсменов с группой здоровых, некурящих людей, но не занимавшихся регулярно физическими упражнениями. У спортсме-

нов теломеры (участки молекулярных цепочек ДНК на концах хромосом) деградировали в гораздо меньшей степени.

Когда теломеры начинают укорачиваться, клетки больше не могут делиться и остаются бездействующими. Этот процесс ассоциируется со старением, раком и болезнями сердца. В немецком исследовании, опубликованном в ноябре 2009 г. в *Journal of The American Heart Association*, делается вывод, что физическая активность оказывает глубокое воздействие, препятствуя старению на клеточном уровне.

Исследования, проведенные в Тафтском университете в Бостоне, продемонстрировали, что даже в возрасте 92 лет упражнения на умеренное сопротивление, выполняемые 3 раза в неделю в течение 8 недель, увеличивают силу мышц в среднем на 174%. Это на 48% повышает подвижность и существенно снижает риск падения.

Другое исследование, опубликованное в журнале *Neurology*, в течение 9 лет проводилось на группе людей (3298), в среднем имевших возраст 70 лет. Выяснилось, что у тех, кто регулярно занимался энергичными физическими упражнениями (теннис, бег трусцой, пеший туризм, плавание, поднятие тяжестей), на 63% снизилась вероятность инсульта по сравнению с теми пожилыми людьми, кто упражнениями пренебрегал.

Оказалось, что упражнения борются с остеопорозом, способствуют излечению от диабета, уменьшают риск вновь приобрести пагубные привычки, замедляют преждевременное старение кожи, улучшают пищеварение, уменьшают болевые ощущения, повышают уровень оптимизма и в целом способствуют позитивному умственному настрою. Вся эта информация говорит о том, что физические упражнения – это даже не золото, это настоящая платина.

Цена бездействия

Тот факт, что такую огромную пользу можно получить, просто занимаясь физическими упражнениями несколько часов в неделю, ясно дает понять, какие пагубные последствия несет с собой бездействие. Упражнения устраняют ущерб, нанесенный неподвижностью. Можно сказать, что если упражнения – это вакцина, по выражению доктора Саллиса, то бездействие сродни смертельному вирусу.

Специалисты в области медицины теперь утверждают, что малоподвижный образ жизни несет с собой такой же риск для здоровья, как курение. Давайте на секунду задумаемся над этим. Получается, что, если родители позволяют детям играть в видеоигры и сидеть за компьютером весь день, это то же самое, как если бы они вручили им пачку сигарет. Поступили ли бы вы так с вашими детьми? А как насчет вас самих?

Пожалуйста, усвойте, что каждая неделя, в течение которой вы упускаете возможность подвигаться несколько часов (ходить, поднимать тяжести, бегать трусцой), делает вас еще на один шаг ближе к болезням сердца, диабету, гипертонии, раку, депрессии, артриту и остеопорозу. И опять я прошу вас здесь сделать паузу, глубоко вздохнуть и подумать о том, какое значение это имеет для вашей жизни и жизни тех, кто находится на вашем попечении.

Приведенная ниже статистика ошеломляюща и печальна: согласно данным отечественных медицинских архивов, более 80 миллионов взрослых американцев вообще не занимаются никакими физическими упражнениями. А мы удивляемся, почему Америка, эта великая нация, обладающая изобилием ресурсов, технологий и научных разработок, занимает последнее место среди развитых стран по состоянию здоровья населения.

Если люди будут иметь представление о реальной ситуации, это может в буквальном смысле спасти их жизни. Это правда! Правдой также является то, что, если мы доведем эти сведения до сознания людей, мы сможем полностью изменить положение дел и вывести американскую нацию с последних мест на первое по состоянию здоровья и физической формы. Мы начинаем с того, что создаем положительный пример для наших домочадцев и друзей. Можно попросить их поучаствовать с нами – пригласить приятеля в тренажерный зал, взять с собой детей в парк и поиграть там в футбол, покидать мяч в корзину, пойти поплавать или устроить забег наперегонки на заднем дворе.

Делайте что-нибудь, что угодно, лишь бы заставить кровь быстрее бежать по жилам, наполнить ее кислородом, обеспечивая просветление в мозгах и силу в мышцах.

С одной стороны, это кажется слишком простым: как могут упражнения или ходьба изменить целую нацию? И все же, если мы рассмотрим картину в целом, учитывая приведенные выше научные доказательства, влияние собственного примера и донесение до людей информации на эту тему в значительной степени повлияет на будущее нашего общества.

Добавьте к этому разрушительные финансовые последствия: в прошлом году наша страна потратила 147 миллиардов долларов, чтобы позаботиться о гражданах, которые не заботились о себе сами. Как можно обеспечить настоящее здравоохранение или финансовую реформу без того, чтобы побудить каждого мужчину, женщину и ребенка отводить несколько часов в неделю на занятия физическими упражнениями? Я думаю, единственно возможный способ – это каждому человеку отдельно и всем вместе подняться, начать двигаться, заниматься физическими упражнениями, быть активными и увлечь за собой столько людей, сколько мы сможем!

Сколько времени нужно заниматься

Часто люди ошибочно полагают, что извлечь пользу из упражнений можно, только если посвящать им существенную часть дня. Усугубляя распространенное заблуждение, по телевизору в программах, посвященных похудению, показывают, что подтянутые люди занимаются по 6 часов в день. Научно доказанный факт состоит в том, что значительная польза для физического и психологического здоровья достигается уже в том случае, если человек ходит пешком всего лишь по 30 минут 3 раза в неделю. Это доступно буквально каждому, между тем это является жизненно важным аспектом программы преобразования.

Если вы только начинаете заниматься физическими упражнениями или возобновляете занятия после долгого перерыва, вам нужно сначала посоветоваться с врачом (скорее всего, он вас похвалит и даже поздравит с вашим решением). Затем вы можете постепенно начинать с двух часов в неделю.

Можно начать с чего-нибудь очень простого, например с ходьбы или бега трусцой по полчаса через день. Можно также использовать домашние тренажеры, такие как беговая дорожка, ступеньки или велотренажер.

Плавание, йога, теннис, велосипедный спорт, боевые искусства, пеший туризм... – все это также прекрасные виды физических упражнений. Если вы добавите к этому еженедельное поднятие тяжестей, пользы для здоровья только прибавится.

После регулярных занятий в течение месяца вы можете увеличить нагрузку, либо добавив еще час упражнений в неделю, либо увеличив интенсивность занятий. Например, если вы регулярно пробегали одну милю (1,6 км) за 12 минут, то теперь вам нужно стремиться пробежать ее за 11 минут, а когда вы привыкнете к такому темпу, сократить время до 10 минут.

Что касается силовых тренировок, можно увеличить их интенсивность, поднимая больший вес. Например, если, тренируя плечевой пояс, вы поднимали гирю весом 8 кг, делая 3 подхода по 10 повторений, то можно увеличить вес до 10 кг, а в следующем месяце стремиться поднимать гирю 12 кг. Это называется «тренировка с увеличением сопротивления», и это основа каждой эффективной программы силовых тренировок. Я обучаю своих учеников-спортсменов и обычных людей тому, что, если они хотят накачать мышцы, им нужно становиться сильнее и сильнее. Этот стиль обучения также дает огромную пользу для увеличения костной массы и укрепления связок и сухожилий.

Энергичные упражнения также повышают метаболическую норму, то есть показатель того, сколько калорий расходует человек в течение дня. Научные исследования показали, что после хорошей разминки организм сжигает в течение дня больше жира. Вот почему просто следить за калориями, сожженными во время упражнений, – это не самый точный способ измерить расход энергии.

Все эти рекомендации соответствуют основным принципам физического развития, разработанным министерством здравоохранения и социального обеспечения США. Работая в составе целевой группы министерства, созданной для того, чтобы найти решения проблемы ожирения среди детей, я проникся большим уважением к ценности этой работы. Рекомендации министерства здравоохранения, опубликованные в 2008 г., являются результатом огромной работы. Тысячи часов были затрачены на анализ научной литературы (сотни и сотни исследований), посвященной физической деятельности и здоровью. Я полностью согласен и всецело поддерживаю результаты, сделанные в ходе анализа научных исследований, и предлагаю их вашему вниманию:

Рекомендации министерства здравоохранения и социального обеспечения США в области физического развития для взрослых

- *Все взрослые должны избегать малоподвижного образа жизни. Лучше заниматься помалу, чем не заниматься вообще. Любое количество физических упражнений приносит пользу здоровью.*

- *Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься аэробными упражнениями с умеренной интенсивностью по крайней мере 150 минут (2 с половиной часа) в неделю или 75 минут (1 час и 15 минут) в неделю с большой интенсивностью. Либо они должны обеспечивать себе эквивалентный уровень нагрузки, сочетая аэробные упражнения умеренной и большой интенсивности. Аэробные упражнения следует выполнять в течение как минимум 10 минут, и, предпочтительно, занятия должны быть равномерно распределены в течение недели.*

- *Для получения дополнительной пользы для здоровья взрослые должны продлить занятия аэробными упражнениями до 300 минут (5 часов) в неделю с умеренной интенсивностью, или 150 минут (2,5 часа) в неделю с большой интенсивностью, или сочетать упражнения умеренной и большой нагрузки.*

- *Взрослые должны также выполнять упражнения для укрепления мышц с умеренной или большой нагрузкой, вовлекающие все основные группы мышц, 2 раза или больше в неделю, поскольку эти занятия обеспечивают дополнительную пользу для здоровья.*

Более углубленный взгляд на упражнения

Рекомендации министерства здравоохранения точно отражают тот факт, что чем больше усилий прилагается, тем меньше времени нужно, чтобы достичь положительного эффекта. Если вы выполняете больше упражнений со средним уровнем интенсивности, то для получения результата занятие должно продолжаться дольше. Это полностью согласуется с принципами, которым я обучал людей больше десяти лет, а именно: когда дело касается упражнений, то качество (интенсивность) имеет гораздо большее значение, чем количество (продолжительность).

Исследование, опубликованное в журнале *Metabolism*, показало, насколько эффективным для снижения количества жира в организме является метод тренировок с периодической высокой интенсивностью (ТПВИ).

В ходе 20-недельного исследования одна группа испытуемых занималась по методу ТПВИ на велотренажере в течение приблизительно 30 минут в ходе одного занятия («спринтеры»), в то время как другая группа выполнила более традиционные аэробные упражнения в умеренном темпе в течение 45 минут («выносливые»). В этом исследовании упражнения по методу ТПВИ начинались с 5-минутного нажимания на педали в очень умеренном темпе, чтобы разогреться. Затем наступал черед короткого интенсивного спринта (испытуемые крутили педали с такой скоростью, с какой только могли, в течение примерно 60 секунд). Затем они две минуты крутили педали очень медленно, чтобы пульс снизился до 120–130 ударов в минуту. Этот цикл «спринт – отдых» повторялся 10–15 раз.

В результате в ходе этого исследования люди в первой группе («спринтеры»), занимавшиеся по методу ТПВИ, потеряли в три раза больше жира, чем люди во второй группе («выносливые»), выполнявшие традиционные аэробные упражнения. Это произошло несмотря на то, что группа «выносливых» в ходе упражнения расходовала в два раза больше калорий, чем «спринтеры». Ученые обнаружили, что на каждую калорию, израсходованную в течение занятия по методу ТПВИ, терялось в девять раз больше подкожного жира, чем в течение тренировки на выносливость.

И опять-таки повторю, что нельзя измерять эффект сжигания жира, который дают упражнения, просто смотря на количество израсходованных калорий, показываемое на счетчиках, имеющихся на высокотехнологичных приспособлениях для аэробных упражнений. Что же происходит в таком случае? Дело в том, что в течение нескольких часов после тренировки сжигается значительное количество жировых запасов. Фактически это исследование показало, что у тех, кто тренировался по программе ТПВИ, имел место рост активности фермента липазы и бета-окисление (сжигание жира). Этот метаболический эффект не наблюдался у тех, кто выполнял аэробные упражнения с умеренной интенсивностью.

Те, кто знаком с программой «Тело-для-жизни», разработанной мной еще в 1999 г., знают, что мои рекомендации выполнять упражнения с высокой степенью нагрузки 3 раза в неделю по 20 минут, чередуя их с упражнениями по поднятию тяжестей 3 раза в неделю по 30–40 минут, полностью соответствуют рекомендациям министерства здравоохранения.

Метод занятия по программе «Тело-для-жизни» весьма эффективен и отлично работает для сотен тысяч людей. Конечно, это не единственный эффективный подход к тренировкам. Есть много правильных методов занятий. Я предлагаю вам выбрать метод, соответствующий режиму вашей жизни, удобный и осуществимый для вас. А потом просто начните и больше уже не останавливайтесь никогда!

Очень важно заранее распланировать занятия. Их нужно органично включить в график ваших повседневных дел и твердо придерживаться расписания, как если бы они были прописаны вам врачом. Вы можете составить план на неделю или на следующий день.

Вам нужно будет знать, куда вы пойдете заниматься, в какое время и какие упражнения будете делать. Стоит вам составить план, и вам будет гораздо легче принять необходимость физических упражнений.

Вы можете заниматься дома, или в клубе, или в гимнастическом зале, или во всех этих местах. Во время поездок я люблю останавливаться в круглосуточно работающих клубах здоровья и центрах фитнеса Бэлли. Когда я не в дороге, я люблю заниматься дома и как можно чаще выполнять аэробные упражнения на воздухе. Для занятий дома вам понадобится набор гантелей и скамейка для упражнений, которые можно купить в магазине спортивных товаров.

Я разместил подробные видеодемонстрации наиболее эффективных упражнений со свободными весами (штангой, гантелями, гириями, собственным весом) на сайте transformation.com, чтобы вы собственными глазами увидели, каким образом и в каком темпе их нужно выполнять, соблюдая меры безопасности. Вы также найдете там некоторые программы тренировок от людей, достигших огромных успехов в процессе преобразования. Я привожу примеры людей, похудевших более чем на 40 кг, ставших очень сильными и избавившихся от депрессии. Есть примеры мужчин, которые сбросили 12 кг лишнего жира и одновременно прибавили к своему весу 4 кг твердых мышц. Вы также найдете там примеры упражнений от женщин, чье здоровье значительно улучшилось. Весьма эффективный подход к преобразению – это найти кого-то, с кем произошли такие изменения, какие вы хотели бы увидеть в себе, и идти по его стопам. Достижения этого человека позволят вам надеяться, что и вы сможете достигнуть таких же результатов.

На сайте transformation.com вы также сможете получить помощь и поддержку от людей, прошедших через процесс преобразования, которые любят оказывать помощь, отвечая на вопросы и помогая глубже понять суть программы. Вы можете присоединяться к одной из наших онлайн-групп поддержки, чтобы установить контакт с другими людьми по всей стране и даже по всему миру, находящимися в такой же физической форме, как вы. В главе 4 я более подробно расскажу о преимуществах участия в такой группе поддержки.

Мой режим упражнений

Теперь, когда мне уже за 40, меня интересует не столько накачивание мышц, сколько польза для здоровья и профилактика болезней с помощью упражнений. Учитывая это, я провожу 2–3 тренировки с весами в неделю, каждая длится приблизительно 40 минут. На каждом занятии я прорабатываю все основные мышцы тела или по очереди, например, верхнюю часть тела тренирую в понедельник и пятницу, а нижнюю – в среду. Я разместил видео некоторых моих тренировок на сайте transformation.com.

Для тренировки сердечно-сосудистой системы и контроля за весом я выполняю аэробные упражнения по методу ТПВИ в течение 20–30 минут 2–3 раза в неделю. Я делаю это в те дни, когда не занимаюсь с весами. Всякий раз, когда позволяет погода, я выбираюсь из дома и тренируюсь, чередуя нагрузку, то есть иду две минуты, бегу трусцой две минуты, а затем бегу очень быстро в течение 30–60 секунд. Затем снова начинаю цикл ходьба – бег трусцой – спринт. За одну тренировку я выполняю 4–6 таких циклов. Это эффективно и оказывает очень стимулирующий эффект! Когда нет возможности тренироваться на улице, я тренируюсь таким же образом в помещении на тренажере «ступеньки» или велотренажере.

Я предпочитаю тренироваться утром, до любых других мероприятий, но, в зависимости от графика моей работы и поездок, я иногда тренируюсь днем или вечером. Не так важно, когда именно вы занимаетесь, главное, чтобы вы это делали.

ДЕЙСТВИЕ

Я намерен получить три следующих преимущества от выполнения упражнений, эффективность которых научно подтверждена:

Пример:

- *Значительное снижение веса без негативных последствий для здоровья.*
- *Прилив сил и хорошее настроение.*
- *Активная профилактика таких заболеваний, как диабет, депрессия, рак и болезни сердца.*

ДЕЙСТВИЕ

Вот сколько времени я буду уделять упражнениям в течение следующих 18 недель на своем пути к преображению:

Пример:

Я буду заниматься в целом 3 часа в неделю. Каждую неделю я буду 3 раза заниматься по 20 минут интенсивными аэробными упражнениями. Всего на это уйдет 1 час в неделю. Три раза в неделю я буду чередовать силовые 40-минутные тренировки. На это уйдет 2 часа в неделю.

ДЕЙСТВИЕ

Человек, которому в начале каждой недели я буду рассказывать о плане своих занятий на неделю, чтобы он помогал мне не отступать от моих целей и намерений:

Пример:

Друг, член семьи, личный тренер или партнер по сообществу с сайта transformation.com, которому я должен буду рассказывать о своих занятиях.

ДЕЙСТВИЕ

Человек, которому я могу предложить помощь, поддержку и который будет рассказывать мне о своих занятиях в течение всей 18-недельной программы:

Пример:

Друг, член семьи или кто-нибудь из группы «Трансформация».

Заключение

Упражнения – это хорошее лекарство. Это рецепт здоровья, который поможет вам улучшить состояние вашего ума и тела. И они могут принести пользу каждому: мужчинам, женщинам и детям. Они помогут вам заложить прочную основу вашего здоровья и дадут вам умственную энергию и ясное понимание необходимости выполнить очередной шаг и сделать следующий. Чем скорее вы начнете, тем скорее получите большую пользу.

Глава 3. Правильное питание

Ограничительные диеты не работают. Они не только неэффективны, они потенциально опасны и чаще всего ведут в тупик.

Слава богу, из любой проблемы всегда найдется выход, потому что, когда дело касается современного образа питания в Америке, эта проблема очень велика.

Из всех развитых стран американцы считаются самой нездоровой нацией в мире; более 160 миллионов американцев страдают от избыточного веса и тучности, в большой степени вызванной нездоровыми пищевыми привычками. Это буквально эпидемия, и она уже охватила почти 70 процентов населения. Количество тучных детей в Америке выросло в четыре раза только в одном поколении, а тучных взрослых удвоилось. Статистика показывает, что один из каждых двух младенцев, родившихся сегодня, заболеет диабетом в течение жизни, если ситуация не изменится.

Более того, население других развитых стран также следует нашему примеру. На прошедшей недавно встрече международного конгресса по тучности (группа, насчитывающая более 2500 экспертов и чиновников здравоохранения) его председатель Пол Зиммет, доктор медицины, доктор философии сделал такой вывод: «Эта коварная ползучая пандемия тучности теперь охватывает весь мир и представляет собой такую же большую угрозу, как глобальное потепление».

И доктор Филип Джеймс, британский председатель международной целевой группы по проблеме тучности, заявил: «Мы имеем дело с уже признанной проблемой, способной сокрушить любую систему здравоохранения в мире».

Эта большая проблема состоит в том, что люди катастрофическими темпами теряют здоровье. И она касается каждого из живущих – если не вас лично, то кого-то, кого вы знаете и любите.

Избыточное и недостаточное питание

Как общество в целом мы обеспечены пищей, но в то же время голодаем. Мы получаем слишком много в количественном отношении и недостаточно в качественном. Типичное меню американца насыщено калориями, но бедно питательными веществами. Поскольку для того, чтобы жить, организм нуждается в необходимых питательных веществах, он будет продолжать подавать нам сигналы о необходимости есть еще больше, чтобы попытаться удовлетворить свои потребности. Это может вести к постоянному голоду, утоляя который мы никогда не обеспечиваем организм необходимыми ему питательными веществами.

Недостаток питательных веществ ведет к ухудшению функционирования иммунной системы и последующим заболеваниям. На примерах миллионов людей с научной точки зрения все недомогания – от потери мышечной и костной массы до быстрого старения кожи, головных болей, раздражительности, беспокойства и депрессии – объясняются неправильным питанием.

Спасибо богу, все можно изменить! И это означает, что, когда вы начнете правильно есть, вы начнете быстрее соображать, ваша иммунная система укрепитя, и вы будете чувствовать себя моложе, здоровее и веселее.

Я все время нахожу, что чем лучше и яснее люди понимают, как нужно правильно питаться, тем быстрее они избавляются от лишнего жира, у них прибавляется сил, энергии и общее состояние становится гораздо лучше. Именно на этих вопросах мы и сосредоточимся в этой главе.

Диеты не работают

На самом деле ограничительные диеты не работают. Они не могут работать. Не только сейчас, но и вообще никогда. Они не только неэффективны, они потенциально опасны и чаще всего ведут в тупик. Сидеть на диете – это то же самое, что ходить под водой, задерживая дыхание.

В итоге вам все равно придется вынырнуть на поверхность, после чего вы начнете хватать ртом воздух и вдохнете столько, сколько сможете. То же самое относится к попыткам обойтись без еды. Как бы вы ни старались, вы неминуемо сдадитесь и начнете есть и, возможно, даже обжираться, снова наберете вес и потеряете самоуважение.

Другая причина, почему ограничительные диеты не работают, состоит в том, что, вообще говоря, их цель – это просто сокращение потребления калорий, и они почти или никак не связаны с устранением недостатка питательных веществ. В результате объем и вес тела могут на какое-то время уменьшиться, но здоровья и энергии от этого не прибавится.

Так что сидение на диете – это не выход. А выход – это правильное питание.

Я изучал эту проблему и писал о ней больше 20 лет и могу сказать, что не так уж она и сложна. Как только вы изучите все, что вам нужно о ней знать, ваши знания останутся с вами навсегда, и вы сможете пользоваться ими до конца жизни.

Семь необходимых питательных веществ

Все начинается с продуктов, обеспечивающих необходимые питательные вещества для нашего организма. Они называются «высокопитательные и при этом низкокалорийные». В отличие от них продукты, подвергшиеся предварительной глубокой переработке, суррогатная пища и фастфуд содержат много калорий и мало питательных веществ.

Чтобы есть правильно, нужно включать в рацион 7 источников питательных веществ, которые, по моему мнению, являются основными из обеспечивающих здоровье. Это высококачественный белок, хорошие углеводы, незаменимые жиры, витамины, минеральные элементы, питательные вещества растительного происхождения и вода.

К сожалению, многие люди сегодня не получают достаточного количества этих питательных веществ или неправильно распределяют их в рационе. Научные исследования показывают наличие распространенного дефицита витаминов, минеральных элементов и незаменимых жиров, что очень негативно влияет на здоровье. Когда вы сбалансируете рацион и начнете обеспечивать организм необходимыми ему веществами, вы почувствуете себя лучше уже через несколько дней. Давайте подробнее рассмотрим 7 необходимых питательных веществ.

Белок

Белок – очень важное питательное вещество; само слово «белок» (протеин) происходит от греческого слова «протео», что означает «первенствующий». Наряду с углеводами белок является «макропитательным веществом». Это означает, что организм нуждается в нем в относительно больших количествах. Витамины и минеральные вещества, необходимые в небольших количествах, называются «микронутриенты». В отличие от жира и углеводов, организм не запасает белки, поэтому ему неоткуда их брать в случае надобности.

Хорошими источниками качественного белка являются: курица, индейка, говядина, рыба, яйца, соя, молоко и порошковые белки, полученные из молока, особенно белок сыворотки.

Эти продукты содержат полные белки, то есть те, в которых имеются все девять основных аминокислот: гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. Эти аминокислоты считаются незаменимыми, потому что не вырабатываются в организме и поступают в него только с пищевыми продуктами.

Аминокислоты, полученные из качественных белков, являются строительными блоками для каждой клетки организма. Мышцы, кровь, кожа, волосы, ногти и даже хрящи состоят в основном из белка. Организм также использует белок для выработки ферментов, гормонов, нейротрансмиттеров и антител, которые поддерживают иммунную систему.

Научные исследования также показывают, что белок стабилизирует уровень сахара в крови, потребляемый вместе с углеводами, равномерно распределяя выделение энергии и не позволяя ей «скакать» вверх и вниз. Оказалось, что белок сыворотки стимулирует выделение двух гормонов, подавляющих аппетит: холецистокинина и глюкагон-пептида-1. Исследования показали, что включение в меню обеда белка сыворотки обеспечивает устойчивую энергию и не позволяет съесть больше, чем нужно, при следующем приеме пищи. Белок также имеет самый высокий «нагревающий» эффект из всех продуктов. Это означает, что, когда мы едим белок, обмен веществ ускоряется, и в результате мы сжигаем больше калорий.

Углеводы

Углеводы, как и белки, являются необходимыми элементами, обеспечивающими здоровье человека. Они являются главным источником энергии для 75 триллионов клеток организма. Углеводы также активизируют выработку инсулина, мощного гормона, необходимого для поступления в клетки аминокислот и других питательных веществ. Таким образом, белки и углеводы действуют вместе, и это является одной из многих причин, почему я включаю их в каждый прием пищи.

Совместное потребление белков и углеводов замедляет выделение глюкозы (вырабатываемой из углеводов), что, в свою очередь, препятствует слишком сильному повышению уровня инсулина. Это особенно важно для людей, страдающих диабетом II типа, которым необходимо поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

В последние годы велось много споров, в частности, среди диетологов, о большом вреде углеводов. И хотя я согласен, что американцы едят слишком много углеводов, особенно в форме рафинированного сахара, это не значит, что все углеводы вредны.

Научные исследования, включая несколько проведенных в Гарвардской школе здравоохранения, показывают связь между потреблением углеводов из цельнозерновых продуктов и улучшением состояния здоровья.

В исследовании принимали участие более 160 тысяч человек. В течение 18 лет ученые следили за их пищевыми привычками и состоянием здоровья. Выяснилось, что у тех, кто по крайней мере во время двух приемов пищи ел цельные зерна, вероятность заболеть диабетом II типа была на 30% меньше, чем у тех, кто питался главным образом рафинированными продуктами – источниками углеводов.

Потребление цельных зерен вместо очищенных существенно снижает общий уровень холестерина, триглицеридов и инсулина в крови. Снижение каждого из этих показателей уменьшает вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. По результатам исследования здоровья медсестер, проведенного в Гарварде, у женщин, которые 2–3 раза в день ели цельнозерновые продукты (в основном хлеб и цельные зерна на завтрак) за 10 лет на 30% сократилась вероятность сердечного приступа или смерти от болезни сердца.

Австралийские ученые провели исследование группы, состоящей из 106 тучных людей. 55 из них ученые предложили план питания с очень низким потреблением углеводов, а 51 человеку предложили очень низкокалорийный рацион, но с умеренно высоким содержанием углеводов. Через год каждый из участников эксперимента в обеих группах похудел на 12 кг. Ученые также оценили эмоциональное состояние и настроение людей в обеих группах. Участники группы, в которой потребляли мало углеводов, сказали, что после года сидения на диете, похожей на диету Аткинса, они отмечали у себя повышенный уровень гнева и угнетенности. В то же время у людей из группы, потреблявшей много углеводов, эмоциональное состояние улучшилось, и они говорили, что очень часто бывали в хорошем настроении. Исследователи предположили, что повышение синтеза серотонина связано с высоким потреблением углеводов, в то время как у тех, кто потреблял меньше углеводов, развился дефицит этого нейротрансмиттера, отвечающего за хорошее настроение.

Сахар – это бесполезный углевод, не обеспечивающий стабильный уровень энергии в течение дня. К нему также легко пристраститься. Как только у вас разовьется привычка к сладкому, от нее бывает крайне трудно избавиться.

Период отказа, который может длиться от нескольких дней до нескольких недель, может оказаться трудным, но усилия всегда бывают оправданы. Безалкогольные напитки, леденцы и

печень обычно содержат много сахара, и избыточное их потребление ведет к лишнему весу и ожирению, диабету II типа и сердечно-сосудистым заболеваниям. В общем, следует в максимально возможной степени избегать потребления сахара.

Но, с другой стороны, включить полезные углеводы в повседневный рацион можно довольно легко.

Вот источники полезных углеводов: неочищенный рис, картофель, овсяная крупа, ямс (батат, сладкий картофель), ячмень, яблоки, ягоды, апельсины, грейпфруты, бананы, макаронные изделия и хлеб из цельных зерен.

Незаменимые жиры

Правильно, именно незаменимые жиры, а не вредные насыщенные или трансжиры. Их потребление нужно свести к минимуму. Незаменимые жиры – это полезные, здоровые жиры. Они называются незаменимыми, потому что организм не может их вырабатывать, но все же они требуются для многих обменных процессов. Поэтому они должны поступать с пищей или пищевыми добавками.

Незаменимые жирные кислоты облегчают выработку гормоноподобных веществ, регулирующих артериальное давление, иммунные реакции и воспаление (как реакцию на травму, инфекцию или стресс).

Эти незаменимые жиры называются омега-6 (линолевая кислота) и омега-3 (альфа-линоленовая кислота). Мы обычно получаем достаточно жиров омега-6 из продуктов, но очень часто нам недостает жирных кислот омега-3. Возможно, лучшие источники жирных кислот омега-3 – это обитающая в холодных водах рыба, такая как лосось, тунец, сельдь, камбала, палтус, меч-рыба и макрель. Масла этих рыб содержат особенно действенные формы омега-3, называемые DHA и EPA. Существует множество свидетельств, полученных из большого количества исследований, которые указывают, что оптимальное потребление DHA и EPA уменьшает риск сердечного приступа, инсульта, депрессии и артрита.

Растительные источники жирных кислот омега-3, такие как льняное масло, не содержат EPA и DHA. По сообщению Центра науки в интересах общества, «омега-3 жирные кислоты, которые Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA) считает полезными (EPA и DHA), не обнаружены в таких растениях, как семя льна». Возможно, организм может синтезировать EPA и DHA из омега-3, содержащихся в масле льняного семени, но многие эксперты, включая FDA, рекомендуют в качестве источника омега-3 использовать преимущественно масло рыб, а не растительные масла.

Существовали опасения, что потребление слишком большого количества рыбы, обитающей в холодных водах, может привести к повышению уровня содержания в организме тяжелых металлов, например ртути. Однако ученые Гарвардской школы здравоохранения сообщили в *Journal of the American Medical Association*, что польза от питания рыбой превышает потенциальные риски.

Всемирная организация здравоохранения публикует стандарты загрязнений в масле рыбы; самый строгий сегодняшний стандарт – это Международный стандарт на масло рыб (IFOS). Масла рыб, удовлетворяющих этому высочайшему стандарту, практически не содержат загрязнений. В другом сообщении указывается, что дикий лосось не содержит ртути вообще, в то время как меч-рыба, тунец и омар содержат некоторые минимальные количества ртути.

Хорошо, что я очень люблю лосося.

Научные исследования продолжают демонстрировать пользу жирных кислот омега-3 для ума и тела. Например, исследование, опубликованное в журнале *Nutritional Neuroscience*, сообщает о больших возможностях рыбных масел как антидепрессантов. Жирные кислоты омега-3 оказывают благотворное воздействие на мозг. Фактически 8% мозга представляют собой ЕРА и ДНА. В шестимесячном исследовании, где сравнивалось воздействие ЕРА и плацебо, было обнаружено, что у людей, получавших дополнительные количества этого необходимого питательного вещества, увеличилось количество серого и белого вещества в мозгу. Жирные кислоты омега-3 являются важными структурными компонентами клеточных мембран, а также сетчатки глаза. ДНА способствует выработке фосфолипидов серого вещества мозга, что предполагает их важность для функционирования центральной нервной системы и проводимости нейротрансмиттеров.

В журнале *British Journal of Psychiatry* сообщается, что люди, испытывающие дефицит жирных кислот омега-3, склонны к рассеянности и вспышкам гнева. В рамках этого исследования изучалась группа молодых людей, арестованных за умышленное неповиновение. Когда им стали давать продукты или пищевые добавки с повышенным содержанием жирных кислот омега-3, у них улучшилась концентрация, а вспышки ярости сошли на нет. В еще одном исследовании отмечается, что благодаря увеличению потребления жирных кислот омега-3 у детей улучшились поведение и успеваемость в школе. Что касается взрослых, то исследование показывает, что дополнительное потребление омега-3 улучшает память, настроение и самоконтроль (эмоциональная стабильность, дисциплинированность, внимательность).

Национальный институт здравоохранения США в своих рекомендациях по потреблению жирных кислот омега-3 и омега-6 указывает, что минимум 2% суточной калорийности рациона должны составлять жирные кислоты омега-3.

Чтобы выполнить эти рекомендации, человек, потребляющий 2000 калорий в день, должен есть продукты, содержащие достаточно омега-3, чтобы обеспечить их минимальное суточное потребление в размере 4 граммов. Этой цели можно легко достигнуть, добавив лишь два продукта в ежедневный рацион: льняное масло и дикий лосось. Столовая ложка льняного масла содержит 8 граммов жиров омега-3а, а кусок лосося весом 115 г содержит 1,5 грамма жиров омега-3. Исследования доказывают, что две порции рыбы (не жаренной в масле) в неделю – особенно лосося, тунца и палтуса – достаточно, чтобы значительно повысить содержание в крови жирных кислот омега-3 (включая как уровень ЕРА, так и ДНА).

Витамины и минеральные вещества

Витамины и минеральные вещества также являются необходимыми питательными веществами. Они нужны организму для полноценного функционирования, но сами они в нем не вырабатываются. Поэтому ежедневно мы должны потреблять пищу, содержащую эти вещества или обогащенную ими. Многие специалисты рекомендуют на всякий случай принимать витамины и минералы дополнительно.

Витамины и микроэлементы полезны для здоровья, хорошего настроения и крепости мышц. Они регулируют обмен веществ, способствуя нормальному протеканию биохимических процессов в организме.

Основными признаками дефицита этих необходимых микроэлементов являются слабость мышц, замедление потери лишнего жира, ослабление соединительных тканей, частые простуды и инфекции из-за недостаточной функции иммунной системы.

Витамины бывают жирорастворимыми или водорастворимыми в зависимости от того, переносятся ли витамины по кровеносной системе молекулами жира или воды. К жирорастворимым относятся витамины А, D, Е и К. Поскольку эти витамины родственны жиру, они могут откладываться в жировых тканях и в печени, поэтому их не нужно потреблять ежедневно. К водорастворимым относятся все витамины группы В и витамин С. Они не сохраняются в организме дольше нескольких часов, поэтому их нужно потреблять ежедневно.

Минеральные вещества являются по природе своей неорганическими веществами. Это означает, что они не вырабатываются растениями или животными. Но они содержатся в пище. Например, в красном мясе есть железо, кальций – в молоке и калий – в бананах.

Минеральные вещества также чрезвычайно важны для хорошего функционирования организма. Они обеспечивают проводимость нервных клеток, гибкость мышц и выработку энергии. Многие минеральные вещества также являются строительными блоками для тканей тела, например кальций и фосфор для костей.

Минеральные вещества в зависимости от потребностей организма подразделяются на макроэлементы и микроэлементы. К макроэлементам относятся кальций, магний, калий и натрий. Микроэлементы необходимы организму в очень небольших количествах – до нескольких микрограммов, то есть тысячных долей миллиграмма. К ним относятся хром, медь, йод и селен.

Основными источниками витаминов и минеральных веществ являются фрукты и овощи – яблоки, апельсины, помидоры, бананы, ягоды, капуста брокколи и шпинат.

Высококачественные белки и полезные углеводы также являются богатыми источниками необходимых организму микроэлементов.

Фитонутриенты (пища, наполненная солнечным светом)

Все мы заряжаемся от солнечного света. Это источник энергии и жизни на земле. Солнечный свет обеспечивает сбалансированное состояние окружающей среды, давая тепло и ультрафиолетовые лучи, формирующие то, что мы называем видимым светом. Люди и животные сами не могут преобразовывать энергию солнечного света в топливо для своих организмов. Для этого необходимы посредники – то есть растения. Листья растений подобны солнечным батареям. Они поглощают солнечный свет, синтезируют его в процессе фотосинтеза и запа-

сают. Когда мы едим растения в форме фруктов и овощей, в наших организмах происходит удивительный процесс: он восстанавливает запасенный в растении солнечный свет, таким образом, выпуская и преобразовывая солнечную энергию (в частности, ионы водорода) в топливо для тела и ума.

Учитывая вышесказанное, вы являетесь тем, что вы едите, не в буквальном смысле, а скорее с точки зрения энергетических качеств или энергетических вибраций пищи. Посмотрев на пищу в этом аспекте, можно увидеть, что продукты, подвергшиеся многократной переработке, которые никогда не видели дневного света, никоим образом не являются адекватной заменой естественным источникам пищи, несущим в себе энергию солнца.

Свежие естественные пищевые продукты обладают такой же высокой частотой вибраций, как сам солнечный свет. Синтетические продукты имеют более низкую частоту вибраций, и если человек ест только их, он сам приобретает подобные качества.

С точки зрения волновой природы таких состояний, как депрессия, апатия и усталость, они имеют гораздо более низкую, медленную частоту, чем состояния счастья и здоровья и наполненности энергией, имеющие гораздо более быстрые вибрации. Также важно обратить внимание, что солнечный свет – это не только энергия в прямом смысле, это энергия, насыщенная информацией и разумом. Этот вид света также называется сознанием, и свежие овощи и фрукты – его носители.

Некоторые питательные вещества особенно богаты светом. Они называются «фитонутриенты». Они еще официально не причислены к разряду необходимых питательных веществ, и Управление по контролю за продуктами и лекарствами США еще не разработало для них такую классификацию, какая существует для витаминов и минеральных веществ, но, судя по научным данным, я полагаю, в итоге она обязательно будет разработана. Бесспорно, фитонутриенты исключительно полезны для здоровья, и их нужно получать из пищевых продуктов, потому что организм не способен вырабатывать их сам. По-моему, эти слова вполне подходят для определения, что такое необходимое питательное вещество.

Фитонутриенты – это живые искры золотого света, содержащиеся в овощах и фруктах и несущие человеку здоровье. Клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, способствует хорошему пищеварению, они также являются отличными источниками витаминов и минеральных элементов. Неудивительно, что все больше ученых на основе исследований приходят к выводу, что чем больше овощей и фруктов мы едим, тем дольше мы живем и остаемся здоровыми.

Исследование, проведенное в Гарвардской школе здравоохранения, показывает, что, если человек ежедневно ест овощи и фрукты, у него на 4% снижается риск сердечных заболеваний. Другое исследование показывает, что с каждой порцией овощей и фруктов, которую мы съедаем ежедневно, продолжительность нашей жизни увеличивается на два года.

Хотите жить на 10 лет дольше? Съедайте ежедневно пять порций овощей и фруктов – такой вывод сделан в этом исследовании. По данным Национального института здравоохранения США, овощи и фрукты – если есть их несколько раз в день – уменьшают вероятность развития многочисленных форм рака (легких, слизистой оболочки рта, желудка, толстого кишечника, груди, поджелудочной железы и мочевого пузыря). Кроме того, снижается вероятность инсульта и диабета.

Научные исследования также показывают, что фитонутриенты в овощах и фруктах являются мощными антиоксидантами, защищающими клетки от повреждений в результате окислительных процессов на микрочеточном уровне.

Каротиноиды, флаваноиды, полифенолы и сапонины – все это типы фитонутриентов, обеспечивающих антиоксидантный эффект. Фитонутриентами также богат зеленый чай.

Оказалось, что зеленый чай также оказывает существенный антиоксидантный эффект, снижая, таким образом, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, разрушения зубов, образования камней в почках и развития некоторых форм рака, при этом увеличивая плотность костей и благотворно влияя на мозг. Одно очень интересное исследование показывает, что полифенолы зеленого чая способны восстанавливать нервные клетки мозга.

Исследование, проведенное в Британском университете, показало, что, после того как люди выпьют зеленого чая, у них на 17% повышается уровень окисления жира, а также значительно увеличивается расход энергии (сожженные калории). Результаты других исследований предполагают, что зеленый чай способствует сжиганию жира при физических упражнениях умеренной интенсивности, а также улучшает чувствительность к инсулину и переносимость глюкозы.

Антоцианины – это еще одна, особенно мощная форма фитонутриентов. Они обнаружены в растениях, плоды которых имеют красный, фиолетовый и синеватый цвет, таких как яблоки, виноград, баклажаны, дикая черника, гранаты, ежевика, вишня и малина.

Ресвератрол, фитонутриент, содержащийся в красном вине и обладающий высокой биологической активностью, а также акаи – вещество, содержащееся в пальмовом дереве с таким же названием, – также являются антоцианинами.

В последнее время акаи широко рекламируется как чудодейственное средство для снижения веса, и хотя на самом деле это не так, это вещество, подобно другим фитонутриентам, оказывающим антиоксидантное действие, действительно защищает организм от преждевременного старения.

Антоцианины настолько хорошо поглощают и хранят солнечный свет, что их даже используют в солнечных батареях, вырабатывающих чистую энергию и электричество, а потенциально они способны обогреть и осветить целые города.

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.