

Почему диеты не помогают?

Пришло время
перестать
заблуждаться

Возможно, вы не осознаете это, но вас все время обманывают. Если вы думаете, что во Франции нет полных людей, то вы заблуждаетесь.

Если вы думаете, что бекон и яйца — составные части диеты, то вы заблуждаетесь.

Если вы думаете, что сладкое — это единственный ваш враг, то вы заблуждаетесь.

Если вы считаете, что вечеринки помогут вам похудеть, то вы заблуждаетесь.

Если вы считаете, что эта круглая штука из рекламы сделает ваш живот плоским, то вы заблуждаетесь.

Если вы думаете, что решить, есть ли кусочек сырного пирога в день или постное мясо, достаточно для того, чтобы быть стройной, то можете и дальше заблуждаться всю оставшуюся жизнь.

Если вы думаете, что есть лазанью и мясо в горшочке — это лучший способ похудеть...

Если вы думаете, что несколько минут пешей прогулки в день превратят вас в Дженнифер Энистон...

Если вы думаете, что салат — это решение проблемы, то вы обманываете себя.

Если у вас столько книг с диетами, что можно открыть собственную библиотеку, то вы точно заблуждаетесь.

Пришло время перестать заблуждаться и признать, что диеты не приносят результата. На какое-то время они помогают, но ненадолго. В 2007 году в Стенфордском университете провели исследование: 311 женщинам в возрасте около 40 лет, весившим примерно по 90 кг, было предложено сесть на одну из четырех диет: низкокалорийные диеты Аткинса и Зона или диеты с низким содержанием жиров Орниша и диета LEARN. Через 6 месяцев те, кто придерживался диеты Аткинса, похудели на 6 кг, а те, кто придерживался других диет, на 3–4 кг. Но потом все испытуемые начали снова набирать вес. Через год те, кто придерживался диеты Аткинса, набрали 1,5 кг, а остальные — 1,5–4 кг. Почему это произошло? Потому что ни одна из диет не дает четкого плана. А даже если в них и есть четкий план действий, то они помогают сбросить только несколько килограммов.

Не надейтесь только на диету. Вы — единственный человек, который может принять необходимые решения и потом последовательно выполнять их для достижения цели. Вы можете стать настолько подтянутой и стройной, насколько вы этого захотите. Это не просто, но если вы действительно захотите этого, то добьетесь успеха.

Я знаю, что рискую обидеть многих, кто верит в диеты. Но не забывайте, что я годами искала диету, которая поможет мне похудеть. И поверьте мне, даже если вы найдете такую — это

еще не выход из ситуации. Чудес не бывает. Вы можете решить свою проблему веса только самостоятельно, приняв правильное решение.

Вы можете найти книги о правильном образе жизни или предлагающие хорошо сбалансированные диеты. И если вы будете следовать этим программам, то вы, конечно, добьетесь результата. А если вы будете следовать этой программе всю оставшуюся жизнь, то, безусловно, достигнете длительного результата. Но проблемы большинства людей, страдающих от лишнего веса, часто намного глубже, чем просто сбросить вес, а многие программы по похудению нацелены только на решение этой узкой задачи. Разработчики диет заработают больше денег, если вы будете вынуждены долго следовать им или менять одну диету на другую в поисках наиболее подходящей. Они обогатятся, а вы в действительности не сбросите и грамма.

Если у меня и были какие-то сомнения на этот счет, то они рассеялись в 2007 году, когда в одном из телевизионных шоу разоблачили грабительские методы одной из крупных и быстроразвивающихся компаний по снижению веса. Эта компания, офисы которой находились почти во всех штатах, привлекала клиентов, обещая им быстрое и легкое похудение. Однако в их программе не было ничего нового и революционного. Целью этой программы было продать как можно больше брошюр, специального питания и протеиновых добавок.

Как компания добилась этого? Секрет заключался в анкете, которую клиенты заполняли при первом посещении центра. Анкета включала вопросы личного характера об их прошлом и отношении к собственному весу. Вы думаете, этих вопросов было достаточно, чтобы понять внутреннее состояние человека и помочь ему? Сомневаюсь. У них просто появлялась дополнительная возможность манипулировать вами. Они использовали откровенные признания клиентов для выработки наиболее действенных аргументов убеждения в том, что для того, чтобы сбросить вес, не жалко никаких денег. Как рассказывал один из бывших сотрудников этой компании, неофициальный девиз компании был: «Если они плачут, значит, они заплатят».

Когда я смотрела эту передачу, мне тоже хотелось заплакать, от гнева. Семь лет назад я была в таком отчаянии, что, собрав всю свою смелость, пошла в подобный центр по снижению веса. Я знаю, насколько люди уязвимы, когда они решаются начать выполнять программу по похудению. Поэтому передача и привела меня в ярость. Пришло время перестать верить лживым обещаниям рекламы. Существует отличное выражение: если что-то выглядит слишком хорошо, чтобы быть правдой, вряд ли это правда.

Слова, которым вы можете доверять

Пришло время напрямую поговорить о ваших диетах и здоровье. Вам не понравится то, что вы прочитаете, но зато вы больше не будете себя обманывать.

Улучшить свое здоровье и внешний вид с помощью фитнеса не так просто. И выполнение упражнений, которые я вам предложу, — это будет самое сложное, что вы когда-либо делали в своей жизни. Потребуются упорство и выдержка. Но больше всего вам понадобится вера в то, что вы действительно можете это сделать, и что Бог поможет вам в этом. Если вы считаете, что вам это не подходит, если вы думаете, что лучше еще раз попробовать грейпфрутовую диету, то вы еще не готовы. А если вы думаете «Давай начнем!», то добро пожаловать в наш клуб. Со временем вы достигнете своей цели и сохраните свой результат.

Но об этом немного позже. А сейчас давайте более подробно рассмотрим вопрос, почему же диеты не приносят результата.

Любая диета, которая не предлагает вам активных действий, — ложь. Изначально производители диет действовали из самых лучших побуждений, стараясь в действительности помочь людям сбросить вес. Но потом компании превратились в подобие клубов, которые получают прибыль от своих членов. Они стараются привлечь как можно больше людей и тем самым заработать больше денег.

Это объясняет появление клубов по похудению, где каждую неделю вам предлагают встать на весы и потом хвалят и подбадривают вне зависимости от результата. Единственная польза от таких клубов заключается в том, что люди получают эмоциональную поддержку. Но в таких местах вы очень часто услышите такое заявление: «Оставайтесь такой и дальше. До тех пор, пока вы стараетесь похудеть или, по крайней мере, можете говорить о своем горе, вы не будете полнеть еще больше». Принимая участие в подобных клубах, люди не решают свои проблемы, но чувствуют себя хоть немного комфортнее.

Не думаю, что разработчики диет придумают новый способ обманывать людей. Такие компании просто дают людям то, что те хотят получить, — диету, следуя которой они смогут продолжать вести привычный образ жизни. Нет времени на кардиологов? Нет проблем! Делайте упражнения по 8 минут каждое утро, ешьте протеиновую добавку на ланч и вы похудеете. Ненавидите овощи? Нет проблем! Просто не ешьте булочку от своего чизбургера для того, чтобы уменьшить калорийности. А если вы будете принимать эти таблетки, то вам вообще не надо будет есть. И у вас никогда не будет чувства голода.

*Разработчики диет просто
дают людям то, что те хотят
получить — диету, следуя
которой они смогут продолжать
вести привычный образ жизни.*

Для того чтобы программа приносила разработчикам деньги, она должна быть настолько привлекательной, чтобы вам захотелось ее испробовать. Диета на касторовом масле не привлечет много желающих. А программа, которая позволяет есть мясо и любую жирную пищу? Или та, которая предложит есть их «специальную» лазанью и шоколадные пирожные и при этом еще и худеть? Стоит попробовать!

Конечно, американцы хотят получить все и сразу, и диеты дают им возможность сбросить вес быстро. Когда через месяц

вы похудеете на 5 кг, то ваши друзья будут с восхищением смотреть на вас. Но когда вы поймете, что не сможете питаться подобным образом всю оставшуюся жизнь, ваши друзья уже расскажут всем о вашем успехе, даже если их собственные попытки сесть на эту диету будут неудачными.

В этом случае программа по похудению похожа на вирус — вы попробовали ее, распространили информацию среди знакомых и друзей, а вот о том, что вы отказались от нее, другие чаще всего не узнают, но будут пользоваться ею, и впечатления станут расходиться как круги по воде. Так же как и участники эксперимента Стенфордского университета, люди обычно теряют небольшой вес за первые месяцы. Примерно через полгода они вновь набирают вес, но к тому времени все уже знают, что эта диета работает. Именно поэтому новые и современные диеты могут быть популярными только несколько лет — до тех пор, пока люди не поймут, что в действительности они не потеряли и грамма.

Правда в том, что большинство диет дают вам только хорошие советы по похудению, о которых я расскажу далее, но очень мало кто говорит о той «внутренней» работе, которую необходимо провести до того, как садиться на ту или иную диету.

ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬСЯ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

Большинство людей не могут следовать диетам, потому что в программах по похудению их убеждают: они полнеют из-за того, что не могут себя контролировать. Я терпеть не могу, когда мне говорят, что надо делать. К тому же, бездумное следование командам не приносит никакой пользы. В этом случае мы превращаемся в солдат, которые беспрекословно выполняют приказы. Что касается меня, то я поняла, что я сама должна «командовать сражением». Я поняла, что некоторым людям необходима позитивная поддержка — вне зависимости от того, достигли они цели или нет. Для меня, например, совершенно необходим был душевный комфорт. Мое желание

измениться подкреплялось тем, что я чувствовала себя некомфортно в своей старой «шкуре». Я не хотела, чтобы кто-то помогал мне полюбить себя такой, какой я была.

Я хотела измениться, потому что устала от реакции людей на мой внешний вид, потому что хотела вести обычный образ жизни, покупать вещи в обычных магазинах, сидеть на обычных креслах. Но кроме этого, я хотела добиться чего-то выдающегося. Я не хотела обращаться к хирургу, который прочистил бы мою пищеварительную систему, и в результате бы я похудела. Я хотела сбросить вес самостоятельно, мне нужно было знать, что я могу с этим справиться. К тому же, я боялась, что после операции снова начну набирать вес, поскольку не научусь контролировать себя.

Ученые тоже иногда ошибаются. Они, например, говорят, что сбросить вес навсегда невозможно. Они провели исследования и обнаружили, что 98% похудевших вскоре вновь набирают вес. Они верят, что вес человека заранее задан, и даже если вы сможете изменить его на 5–10 кг, то большего результата вы все равно не добьетесь. Эти ученые относятся к тому типу людей, которые говорят, что милою нельзя пробежать быстрее чем за 4 минуты, что женщина не может переплыть пролив Ла-Манш, и человек, который излечился от трех типов рака, не может семь раз выиграть гонку Тур де Франс. Они изучают общие для всех правила и забывают об исключениях, когда люди ставят перед собой цель и достигают ее.

Если правило говорит, что все люди, пытавшиеся похудеть, набирают вес вновь, то значит, я исключение из правил. Но существуют тысячи людей, таких же, как я, которые смогли сбросить вес и сохранить свой результат. Кроме того, мы смогли преобразить свою жизнь, смогли вновь научиться радоваться. Статистикам следовало бы обращать внимание на нас, людей, которые смогли похудеть и сохранить свой результат.

Эта книга поможет и вам стать исключением из правил. И для этого вам не надо будет становиться суперчеловеком. Вам просто надо будет игнорировать отрицательные факторы, настроиться на положительный результат и стремиться к нему изо всех сил. Это помогло мне, и это поможет вам.

Пообещайте себе, что вы никогда больше не будете заблуждаться. Примите решение и безусловно следуйте ему. Моя задача — дать вам надежду и доказать, что исключения все-таки бывают — несмотря на всеобщее мнение. И я, и вы — живые люди, а не статистика. Мы можем разрушить стереотипы и добиться успеха.

ОГРАНИЧЕННОСТЬ ДИЕТ

Меня всегда удивляло, почему так много программ по похудению посвящены диетам и так мало — физическим упражнениям. Но потом я поняла: трудно делать деньги, говоря людям правду — занимайтесь по часу каждый день, и вы похудеете.

Контроль за тем, что вы едите, — немаловажная часть процесса похудения, но для того, чтобы действительно похудеть, вам надо сжигать больше калорий, чем вы получаете. Когда вы урезаете свой дневной рацион, то сначала вы и правда будете терять вес. Но наш организм может изменяться — если он получает меньше еды, то он начинает перестраиваться. Снижается обмен веществ, и за день вы тратите меньше калорий. Это приводит не только ваш организм, но и вас самих к стрессу. Вы становитесь вялой. Вам ни на что не хватает сил. Вы ползаете как черепаха. И тут вы прекращаете терять вес.

Это проблема всех диет, и теперь понятно, почему статистика говорит о наборе веса через 6 месяцев. Сначала люди начинают худеть, но как только их организм перестроится, они перестают терять вес. Хуже того, теперь у них низкий обмен веществ, и если они бросят диету, то будут набирать вес.

Я знала, что для того, чтобы сбросить вес, мне надо сжигать определенное количество калорий за день, поэтому я сосредоточилась на выполнении физических упражнений. Активность сердечно-сосудистой системы поможет повысить обмен веществ не только во время выполнения упражнений, но и после окончания. Я знаю, что обещала свести подсчеты к минимуму, но думаю, эту цифру вы захотите узнать: пища в 9 раз легче превращается в жир, чем в мышцы. Это означает,

что каждый прибавленный грамм мышц — это 9 грамм жира, которые вы потеряли.

Для того чтобы иметь хорошую физическую форму, вам надо правильно питаться и выполнять упражнения. И делать не что-то одно, а то и другое вместе.

Устами младенца

Моему сыну было три года, когда он пришел из садика и принес мне подарок ко Дню матери. Это было письмо, записанное его воспитателем, в котором Люк рассказывал о своей маме. Вот что там было написано:

Когда я в садике, она: занимается в спортивном зале.

Для развлечения она: бегает.

Ее любимая еда: сельдерей, салат, морковь.

Она любит, когда я помогаю ей: готовить здоровую еду.

Я люблю ее, потому что она: заботится обо мне.

Прочитав это, я засмеялась, потому что вспомнила, что написала моя дочь Эшли в таком же письме задолго до того, как я приняла решение изменить свою жизнь:

Когда я в садике, она: смотрит шоу Регис и Кэйти Ли.

Для развлечения она: печет печенье.

Ее любимая еда: печенье.

Она любит, когда я помогаю ей: печь печенье.

Я люблю ее, потому что она: готовит вкусную еду.

Когда я сравнила оба письма, мне стало смешно, грустно и радостно одновременно. Наши дети больше запоминают то, что мы делаем, а не то, что мы говорим. Поэтому начните новую жизнь. Это улучшит ваше здоровье, также вы будете служить примером для своих детей для того, чтобы и они вели здоровый образ жизни.



*Здорово иногда напоминать себе, что я никогда не буду такой,
как прежде*