

1

СДЕЛАЕМ ЖИВОТ КРАСИВЫМ!

Совершенно неважно, что именно мешает вам похудеть: последствия родов, мучительный голод или «возраст». Жир на животе — не приговор! Рада сообщить, что вы можете избавиться от него, если захотите. Есть отличный безопасный способ убрать жир с живота, он вполне реален, обладает длительным эффектом и подходит каждому.

Впрочем, вначале стоит пройти «тест на решимость». Есть вероятность, что, выложив свои кровные за книгу под названием «Плоский живот. Идеальная диета и система упражнений», вы рассчитываете получить чей-то чужой живот или же свой собственный, но двадцатилетней давности.

Если это ваш случай, я прошу вас иначе взглянуть на действительность. Отнеситесь к своему животу с уважением. Неважно, насколько он плоский или округлый, упругий или обвисший — он ваш, и он играет очень важную роль. С ним могут быть связаны ваши самые сильные переживания. Подумайте об этом: смех до колик, романтические ужины, беременность. Все это имело отношение к вашему животу, и хотя бы за это к нему следует относиться с почтением, с любовью и терпением... даже когда вы пытаетесь застегнуть пуговицы на джинсах.

Я считаю живот своим энергетическим центром, я чувствую, что он — моя основа и опора, чем бы я ни занималась в жизни. Именно там оказывается еда — одно из самых больших удовольствий в жизни, не так ли? А какое приятное ощущение возникает, когда живот и не пуст и не переполнен, такая восхитительная сытость и удовлетво-

ние! Живот также мой центр медитации — когда я глубоко дышу, я чувствую, как от него по телу разливается спокойствие. Кроме того, я хорошо помню, как он был важен для меня, когда я была беременна моими близняшками. Он был готов принять и выносить двух моих драгоценных растущих лежающихся девчонок, поэтому он всегда будет занимать почетное место в моем сердце.

Но живот может и подвести. Наутро после плотного ужина именно там одежда тесновата. Когда у меня ПМС, живот стонет и охает. Когда я набираю три кило, именно на животе они и заметны в первую очередь.

Большинство людей, глядя на себя в зеркало, не обращают внимания на свои прекрасные черты, привлекательные особенности своего тела, а видят лишь те области, где скопился жир. И для многих из нас это живот.

Есть множество причин, по которым живот начинает подводить нас в возрасте примерно 40 лет. В какой-то момент между 35- и 55-летием (у кого-то раньше, у кого-то позже, а у кого-то, если очень повезет, никогда) живот начинает сморщиваться, вздуваться и нависать над поясом. Поначалу мы его втягиваем, но он отказывается возвращаться к своей прежней форме. Потом мы изо всех сил качаем брюшную пресс, но поверх упругих мышц остается жир. В итоге мы садимся на диету и с грустью смотрим, как худеют лицо и грудь, а жир на животе не исчезает. В конце концов, нам начинает казаться, что жир на животе — это наша судьба, с которой ничего не могут поделать ни часы, проведенные на беговой дорожке, ни самые строгие диеты в мире.

Эта книга, которую вы держите в руках, не только познакомит вас со здоровыми и сытными блюдами, которые помогут вам избавиться от жира именно там, где он более всего мешает, но и научит, как полюбить именно такую пищу. Подсказки, психологические приемы и стратегии поведения заимствованы из новейших исследований и должны вдохновить, мотивировать, настроить вас на более правильное отношение к пище на всю оставшуюся жизнь.

Что такое брюшной жир?

Когда я говорю «брюшной жир», я имею в виду два разных типа жира: подкожный и нутряной. Подкожный жир (хотя и не совсем научно) можно определить как тот жир, который вы можете увидеть, «ущипнуть». Понятно, что этот жир находится по всему телу. В некоторых местах — на бедрах, предплечьях, животе (знакомо, верно?) — его может быть больше, чем в других, но он присутствует практически повсюду, даже на подошвах ног. Некоторое количество подкожного жира жизненно необходимо: в частности, он не дает вам до смерти замерзнуть зимой. Но когда его слишком много, нас перестает радовать наш внешний вид (из-за чего, как показывают исследования, мы начинаем питаться еще более неправильно). Хуже того, чрезмерные объемы подкожного жира служат видимым свидетельством лишнего веса или ожирения, которые увеличивают риск самых разных заболеваний. Однако у меня есть и хорошие новости: подкожный жир моментально реагирует на предлагаемую вам в этой книге диету.

Но прежде чем вы перейдете непосредственно к описанию диеты, вы должны узнать о другом типе жира — нутряном, который значительно опаснее и с которым труднее бороться. Нутряной жир находится глубоко в теле и иногда называется «скрытым» брюшным жиром. Я предпочитаю слово «смертельный». Из-за близости избыточного нутряного жира к сердцу и печени может увеличиться вероятность самых разных болезней: от болезней сердца и диабета до рака и болезни Альцгеймера. Самое неприятное заключается в том, что можно ограничить количество калорий и заниматься спортом как одержимая и при этом все равно иметь его в избытке.

На самом же деле, чтобы одновременно снизить объем как подкожного, так и нутряного жира, нужно есть правильный... жир.

Исследователи изучили применение трех разных диет — с высоким содержанием насыщенных жиров, с высоким содержанием углеводов и с высоким содержанием мононенасыщенных жирных кислот (МЖК) — на группе

пациентов, говоря простым языком, с избытком брюшного жира. Все три плана питания предполагали потребление одинакового количества калорий, но снизить количество брюшного жира или, точнее, нутряного брюшного жира, смогла только диета с МЖК.

Помните: никакая другая пища не даст подобного результата. Именно этим наша программа отличается от других диет, о которых вы когда-либо читали. Только здесь мононенасыщенные жирные кислоты оказываются в центре внимания и входят во все блюда. А это значит, что вы узнаете о диете, которая поможет вам похудеть именно в области живота. В главе 3 дана более подробная информация о МЖК и об их положительном влиянии на организм, но перед этим нам следует сделать общий обзор этой поистине передовой диеты.

Как работает эта программа похудения

Книга состоит из двух частей — в первой части говорится о четырехдневной программе по борьбе со вздутием живота, во второй — о четырехнедельной программе питания. В сумме это составляет 32 дня, и, согласно исследованиям, этого достаточно для привыкания к подобному рациону. Затем, после того как вы выполните программу и добьетесь желаемых изменений своего веса и объема, я расскажу вам, как сохранить ваш живот плоским на всю оставшуюся жизнь. Даже если вы хотите выбрать только одну часть диеты, я все-таки настоятельно рекомендую вам начать с программы против вздутия и сразу после этого перейти к четырехнедельной программе питания. И вот почему.

Четырехдневная программа по борьбе со вздутием живота не только позволяет справиться со вздутием, но и заряжает вас уверенностью, необходимой для выполнения всего плана. Четырехдневная программа включает в себя список блюд и напитков, которые помогут удалить из организма лишнюю жидкость, снизить уровень задержки воды и избежать пищеварительных расстройств (метеоризм и запор),

благодаря чему вы сможете избавиться от вздутия живота. Вы будете пить воду и есть здоровую пищу: фрукты, овощи и цельнозерновой хлеб. Когда мы протестировали эту диету на группе добровольцев, один из них, ко всеобщему удивлению, за первые 4 дня (это всего лишь 96 часов) сбросил 3,5 килограмма и потерял 12 сантиметров в талии.

Справившись со вздутием, вы не только снова сможете надеть любимое платье, но и станете уверенней в себе, почувствуете себя сильной и будете гордиться своим телом. Потеря всего лишь одного-двух килограммов ненужной воды позволит вам быть в тонусе и придаст сил, необходимых для выполнения любой программы по похудению. Кроме того, к программе против вздутия я добавила второй элемент: психологические приемы, способствующие быстрому и легкому переходу к здоровому питанию. Они будут напоминать, что теперь вы ведете новый образ жизни, думаете и заботитесь о своем теле.

Четырехнедельный план питания начинается на следующее утро после завершения программы по борьбе со вздутием. Это центральная часть книги. Каждый день вы будете съедать по три очень питательных 400-калорийных блюда и один раз перекусывать (пища будет содержать такое же количество калорий). Каждое блюдо и закуска содержат нужное количество МЖК, которые избавят вас от жира на животе. Это несложно. Не нужно считать калории, калькулятор не понадобится. Я выбрала это количество (1600 калорий в день), потому что именно столько нужно взрослой женщине среднего роста, телосложения и уровня активности для достижения оптимального веса при сохранении бодрости, правильно работающей иммунной системы и силы в мышцах. При таком объеме калорий вас не будет мучить постоянная усталость, частая смена настроений, раздражительность, голод и отрицательные эмоции.

Поскольку ни один план не может быть идеален для всех, я предлагаю два различных варианта. Первый отлично подходит людям, у которых нет времени на приготовление пищи. В главе 7 вы найдете 84 разных 400-калорийных, содержащих МЖК, быстрых в приготовлении блюда и 28 рецептов закусок по 400 калорий. Выбирайте

три блюда и одну закуску в день, и все будет в порядке. За месяц ваш живот станет более плоским.

Но в какой-то момент вам может захотеться чего-то более домашнего, вкусного; а может, вы просто любите готовить — тогда не стоит отказывать себе в этом. В главе 8 представлено более 80 рецептов, которые обеспечат нужное количество калорий и МЖК на порцию. Их можно использовать в качестве любого из трех ежедневных блюд.

Как и программа по борьбе со вздутием, четырехнедельная программа касается не только пищи, но также и образа мыслей. Я попрошу вас вести дневник, по которому можно будет предсказать успех или провал любой диеты. Я призываю вас каждый день записывать туда размышления о своих целях и о вашем отношении к пище, своему животу, своему телу. Я называю эти размышления «внутренним настроением» не только потому, что ваш живот находится в физическом центре, середине вашего тела, но также и потому, что ваше отношение к программе лежит в основе возможности преуспеть... во всем.

В книге будут периодически попадаться разделы под названием «Знаете ли вы?», в которых приводится дополнительная информация о жире, похудении и общем состоянии здоровья. Это советы, стратегии и данные, которые посчитали полезными эксперты, любезно согласившиеся мне помочь. И не забывайте просматривать разделы, озаглавленные «Советы диетолога». В них я делюсь своими мыслями и советую, как лучше добиться успеха в рамках этой удивительной программы.

Я надеюсь, что когда вы закончите читать эту книгу и выполните программу, вы полюбите свой более плоский живот, будете получать удовольствие от здорового питания и оцените ту восхитительную энергию и жизненную силу, которую приносит здоровье.

Как насчет упражнений?

На работу я хожу пешком — дорога занимает 50 минут. По выходным я занимаюсь на тренажерах и стараюсь не про-

пустить еженедельные занятия йогой. И я всем рекомендую регулярно делать физические упражнения. В главе 10 вашему вниманию представлена программа упражнений, которые можно выполнять параллельно с диетой плоского живота. Если вы будете следовать программам питания, делать упражнения и работать над собой, результаты проявятся быстрее.

Однако особенностью диеты плоского живота является то, что для получения результата вам не обязательно делать упражнения. Они могут ускорить достижение цели и принесут дополнительную пользу здоровью, улучшив состояние сердечно-сосудистой системы и укрепив мышцы. Но ваш живот должен уменьшиться и избавиться от подкожного и внутреннего жира просто в результате выполнения программ питания.

Если в данный момент вы не занимаетесь спортом регулярно, то не обязательно прямо сейчас приступать к занятиям. Я всегда верила в то, что постепенные изменения приводят к большим достижениям. Я считаю, важнее сосредоточиться на борьбе с жиром в области живота, чем стараться делать все и потом не выдержать и сдаться из-за огромного количества изменений в образе жизни. Если вы сейчас не следуете какому-либо расписанию тренировок, то для первых 32 дней будет достаточно перехода на новую систему питания.

План диеты плоского живота

Четырехдневная программа по борьбе со вздутием живота

Всего за 96 часов вы укрепитесь в своем намерении придерживаться данной диеты и при этом сбросите пару килограммов! Программа состоит из:

- ежедневной порции воды, которая предотвратит обезвоживание;
- психологического совета для каждого приема пищи, который поможет вам настроиться на выполнение плана.