

ДИЕТА №1 В МИРЕ ПО ВЕРСИИ «НЬЮ-ЙОРК ТАЙМС»

ДОКТОР СМИТ

Самый популярный американский диетолог
Советник президента Обамы по здоровому образу жизни

Шред



ДИЕТА

6 этапов за 6 недель
минус 10 см
минус 2 размера

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД ПОХУДАНИЯ

Иен Смит
**ШРЕД-диета: революционный
метод похудения**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6883320*

*ШРЕД-диета : революционный метод похудения / Иен Смит; пер. с англ. Натальи Лисовой.: АСТ;
Москва; 2014*

ISBN 978-5-17-084142-4

Аннотация

ШРЕД-диета состоит из 6 простых этапов: настройка; вызов; преобразование; восхождение; очищение; рывок. Она хороша тем, что срабатывает мгновенно и не вредит; ей легко следовать дома, на работе, в дороге; она подходит всем, и даже тем, кто безуспешно пытался худеть. Со ШРЕД-диетой вы всегда сыты, вам просто подстроить ее под свои вкусы, чтобы в результате улучшить здоровье, а заодно снизить риск развития диабета, повысить уровень энергии и стрессоустойчивость.

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Циклы ШРЕД-диеты	9
Промежутки между приемами пищи	11
Суэта вокруг диеты	12
Психологическая подготовка последователя ШРЕД-диеты	13
Глава 2	14
Цикличность	15
Физкультура	16
Замены	17
Поддержание	18
Глава 3	19
ШРЕД. Неделя 1. Общие указания	20
ШРЕД. Неделя 1. День 1	22
ШРЕД. Неделя 1. День 2	25
ШРЕД. Неделя 1. День 3	27
ШРЕД. Неделя 1. День 4	29
ШРЕД. Неделя 1. День 5	31
ШРЕД. Неделя 1. День 6	33
ШРЕД. Неделя 1. День 7	36
Глава 4	38
ШРЕД. Неделя 2. Общие указания	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Иен Смит

ШРЕД-диета: революционный метод похудения

Ian K. Smith
SHRED: THE REVOLUTIONARY DIET

Публикуется с разрешения издательства St. Martins's Press, LLC и литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Copyright © 2012 by Ian K. Smith
© ООО «Издательство АСТ», перевод на русский язык

Введение

Эта книга родилась случайно. В тот момент я работал с подругой, которой когда-то помог избавиться от лишнего веса. Примерно за 18 месяцев она сбросила почти 30 % массы тела. После этого она выглядела и чувствовала себя великолепно, а физически могла делать многие вещи, которые были недоступны ей со школьных времен. Однако тот факт, что последние 10 кг до намеченной идеальной массы никак не давались, вызвал разочарование и вверг ее в настоящую депрессию. В отчаянии она позвонила мне и попросила помочь.

Моей первой реакцией было ответить, что ничего больше сделать нельзя – можно только еще больше работать над собой, больше времени уделять физическим упражнениям и, может быть, еще снизить калорийность питания; так всегда говорят в подобных случаях. Вы это знаете. Я это знаю. Мы все это знаем. Но затем я заглянул еще раз в дневники питания и занятий, которые она вела, и в свои старые книги, которые я сам ей дал и которые помогли ей достичь великолепных успехов, – и у меня неожиданно появились кое-какие новые мысли. Этот человек явно нуждался в чем-то новом и нестандартном. Ее тело слишком привыкло к новому здоровому образу жизни, который она для себя выработала. Именно прежний успех, как это ни странно, не позволял ей добиться *дальнейшего* успеха. Поэтому у меня появилась идея разработать новую программу, которая использовала бы все, что мне известно о стратегических диетах, и совместить это все в одном плане питания. Иными словами, я хотел взять всех своих лучших игроков, собрать в команду и выставить на поле, чтобы максимально повысить шансы на победу в игре. Я сразу же приступил к работе и за пару недель продумал основу плана; по моей задумке, он должен был резко подстегнуть метаболизм женщины и помочь ей преодолеть неприятную заминку. Я решил также дать новой программе название, которое сразу демонстрировало бы ее назначение, – слово-действие, которое при каждом взгляде на него вызывало бы в сознании образ происходящего внутри. Это слово – ШРЕД, ведь назначение программы – избавление от упрямого жира.

Подруга великолепно справилась с задачей. Она сумела вырваться из временного застоя и продолжить свой путь к конечному успеху. Я всегда стараюсь учиться и узнавать новое, поэтому я попросил ее подробно рассказать о своем опыте и покритиковать программу: что в ней оказалось слишком сложным, что понравилось, как можно ее улучшить и т. п. Весь следующий год я продолжал работать над программой ШРЕД. А когда друзья обращались ко мне с просьбой о помощи – многим хотелось продвинуться дальше, чем позволяли мои советы в книгах, которые они к тому времени уже успели освоить и успешно применить, – я вытаскивал из ящика последнюю версию ШРЕД-диеты и отправлял им. Каждый раз результат был один и тот же. Они немедленно начинали сбрасывать вес и быстро оставляли неприятное промежуточное состояние позади.

Поняв, что миллионы людей вокруг безуспешно сражаются с последними «карманами» упрямого жира, я решил бросить клич в Твиттере. Я собирался ежедневно размещать там для своих последователей советы из ШРЕД-программы (мое имя в Твиттере: @doctorsmith). Оказалось, что уместить совет в 140 знаков очень непросто, но я как мог урезал и сокращал слова и в результате сумел приспособиться к заданному формату. Результат этого эксперимента меня ошеломил. Мои последователи начали очень быстро терять вес – у некоторых уходило по 5 кг в неделю, и не успел я оглянуться, как ко мне присоединились тысячи людей. Все они избавлялись от жира так быстро, как им никогда не удавалось делать это раньше, какой бы программой они ни пользовались. Мне говорили, что это первый план питания, при помощи которого им удалось добиться стабильной, а иногда и рекордной потери веса; главное, что при этом они ощущали себя сытыми, а иногда даже жаловались на то, что моя диета, мол, предписывает слишком много есть. Вот это проблема!

Первые последователи ШРЕД-диеты не просто сражались с показаниями упрямых весов; моя программа меняла их жизнь в самых разных, иногда неожиданных, отношениях. Люди писали мне о том, что ШРЕД-диета помогла им стать более уверенными в себе и целеустремленными и что столько энергии они в последний раз ощущали в себе много лет назад. Они почувствовали себя новыми людьми. Жизнь внезапно вновь стала интересной и захватывающей. И главное, все те, кто писал мне, решительно утверждали, что никогда не вернутся к прежним привычкам и к прошлой жизни. Новый образ жизни пришелся им настолько по душе, что расставаться с ним никто не собирался. Жизнь была прекрасна!

Последователи моей новой диеты появились во всех уголках США и даже в Великобритании. Моим же главным вознаграждением стали их успехи и благодарность. Конечно, идеальных диет не существует, как не существует и программы питания, которая подошла бы каждому. Но я искренне убежден, что о чем бы ни шла речь – о лишнем весе, талии, размерах одежды, – ШРЕД-программа будет полезна всем. **Это не диета – это образ жизни!** Добро пожаловать в племя ее последователей. Верьте! Работайте! Живите!!!

Глава 1

Концепция борьбы с жиром

ШРЕД – это революционный план питания, совмещающий в себе несколько различных стратегий и нацеленный на избавление от лишнего веса, повышение уверенности в себе и общее улучшение самочувствия. В отличие от многих других программ, которые сосредоточены только на показаниях весов, наша программа улучшает здоровье – к примеру, снижает риск развития гипертонии, диабета и повышает уровень энергии. Сегодня нам предлагается огромное количество всевозможных диет и программ питания, поэтому разумно спросить, почему следует выбрать именно нашу программу, а не какую-нибудь другую из популярных диет. Ответ очень прост. ШРЕД-программа позволяет питаться нормальной едой, которая не дорого стоит. Она понятна и не требует идеального соблюдения всех предписаний для достижения успеха. Еще один важный момент, который пришелся по душе многим моим последователям, состоит в том, что эту диету можно настроить в соответствии с желаемыми результатами и пищевыми предпочтениями. Вы обнаружите, что подстановки в ШРЕД-диете не только допустимы, но и нисколько не мешают достижению успеха.

Существует множество программ, помогающих сбросить вес, но мало таких, которые ставят перед человеком задачу и одновременно заботятся о том, чтобы ее выполнение не представляло чрезмерных сложностей в долгосрочной перспективе. Серьезной проблемой многих диетных планов является то, что они, конечно, помогают сбросить вес, но при этом требуют такого напряжения, такой силы воли или таких лишений, что человек не в состоянии придерживаться их в течение долгого времени. А стоит отступить от плана, как потерянные килограммы возвращаются, да еще с лихвой. И немалой. С ШРЕД-диетой все не так. Огромное большинство тех, кто в самом начале откликнулся на мой призыв, писали в комментариях, что ШРЕД-диета в отличие от других диет, которые они в разное время пробовали, стала единственной, которую им удастся соблюдать постоянно.

В основе ШРЕД-программы лежат принципы, которым она обязана своим невероятным успехом. Простота в использовании – одно из первых ее преимуществ. Каждый день этого плана тщательно продуман, и необходимость размышлять о том, что работает, а что нет, сведена к минимуму. Как ни странно, многие из тех, кого попросили высказать свое мнение о программах, очень гибких в плане выбора продуктов, говорят, что излишняя гибкость делает диету более сложной. Выбирать из множества вариантов непросто. В ШРЕД-программе подробно расписана каждая ваша трапеза на протяжении шести недель, но также предлагаются богатые возможности для замены продуктов и ингредиентов, так что свобода выбора остается за вами.

ШРЕД-программа рассчитана на шесть недель. Можно, конечно, следовать ей и дольше, но каждые шесть недель рассматриваются как цикл. Судя по опыту сотен последователей, которые попробовали мою программу и оставили о ней отзывы, средняя потеря веса за один цикл составляет 8–12 кг. Результаты, как в любой диете, у разных людей получаются разные, но самое удивительное и приятное в этой диете – я нигде больше такого не встречал, – то, как стабильны происходящие в организме перемены и как легко сохранить достигнутый вес. 93 % тех, кто пользовался моей программой, снижали вес на каждой неделе цикла. Более того, многие из тех, кто пользовался другими диетами и достиг в них предела, всего через неделю ШРЕД-диеты продолжили снижение веса.

В среднем те, кто изначально находится ближе к целевому весу, сбрасывают вес несколько медленнее. Это вполне ожидаемо. Если вы относитесь именно к этой категории,

не спешите отчаиваться, если снижение веса поначалу будет идти медленно или вовсе отсутствовать. Смотрите на другие показатели, например, на уровень энергии или объем талии.

Но те, кому предстоит избавиться более чем от 15 кг, заметят первые результаты сразу же. Средний итог одного цикла ШРЕД-диеты – 6–10–2. За шесть недель большинство участников программы теряют 10 см и снижают размер одежды на два номера.

Завершив первый шестинедельный цикл, вы можете продолжить худеть, то есть начать программу с начала. При этом недели цикла можно поменять местами и расположить в любом удобном для вас порядке. Это единственный способ настроить ШРЕД-диету под себя. Я понимаю, что не существует диет, которые подходили бы каждому, но ШРЕД-диета в этом отношении близка к идеалу.

Циклы ШРЕД-диеты

Каждая неделя ШРЕД-диеты спланирована как самостоятельная единица, отличная от других. Каждая из шести недель имеет собственное название, отражающее ее основную тему. Недели названы: **Настройка, Вызов, Преображение, Восхождение, Очищение и Рывок**. Каждая из них представляет собой самостоятельный участок пути, но при этом опирается на достигнутое в предшествующие недели.

Программа учит делать правильный выбор. В ежедневные планы питания и физкультурных занятий встроены особые стратегии, которые вы можете заметить, а можете и не заметить. Общий эффект, однако, будет вполне определенным: это непрерывное избавление от жира. Вы сами увидите, как поползут вниз цифры на весах и начнут уменьшаться в объёме все необходимые места: талия, попа или бедра.

Согласно моему опыту, те программы, где от участников сразу требуется резкое изменение пищевых и/или спортивных привычек, в долгосрочной перспективе наименее эффективны. Пользователи либо оказываются не в состоянии полностью войти в программу, потому что она слишком многого от них требует, либо выполняют лишь часть требований и в результате разочаровываются и полностью отказываются от попыток.

ШРЕД-диета, в отличие от многих других, признает некоторые фундаментальные факты. Во-первых, сбрасывать вес всегда непросто и зачастую чрезвычайно тяжело психологически. Во-вторых, никто не может вести идеальный образ жизни – идеально питаться, идеально заниматься физическими упражнениями, и поэтому ждать от пользователей, чтобы они были идеальны и никогда не отступали от правил, совершенно нереалистично. В-третьих, успех приходит от следования той программе, в которую легко и приятно входить, а не той, которая начинает с места в карьер и сразу выдвигает агрессивно жесткие ограничения. Людям не всегда хочется чувствовать себя на диете!

Настройка. Эти семь дней должны настроить вас на всю остальную часть плана. Первая неделя – введение нового участника в общество последователей ШРЕД-программы. Вы узнаете о том, как важно есть через равномерные промежутки времени, познакомитесь с правильной техникой перекуса и с тем, как без лишних калорий подавить голод. Средняя потеря веса за эту неделю составит 1,5 кг. Успех может оказаться и меньше, если от целевого веса вас отделяет не более 10 кг.

Чем дальше вы от целевого веса и чем хуже были ваши привычки до начала программы, тем больше веса вы сбросите за эту неделю. Многие из тех, кому подходит это описание, потеряли во время Настройки сразу по 3,5–4,5 кг. 100 % участников программы – независимо от того, сколько веса они собирались сбросить, – ответили в анкете, что пищи было достаточно, а некоторые даже отметили, что были не в состоянии съесть все, что содержалось в ежедневном меню.

Вызов — это неделя, во время которой вам придется предъявить себе дополнительные требования. Вас попросят отказаться от некоторых дурных привычек и принять кое-какие новые шаблоны поведения, которые останутся с вами на всю жизнь. Эта неделя покажет вам, что вы способны на большее: через пару дней вы узнаете, что, несмотря на сомнения в себе, вы способны достойно ответить на вызов; она подстегнет вашу уверенность в себе и продемонстрирует многим участникам, что, несмотря на прошлые неудачи, у них есть все необходимое для успеха.

В конце недели Вызова ваша мотивация вырастет до небывалых высот, а решимость перейти к здоровому образу жизни и достигнуть поставленной цели невероятно укрепит.

Неделя **Преображения** — это семь критических дней, когда большинство участников программы начинают замечать настоящую разницу. Мало того, что весы отразят ваши уси-

лия; к концу этой недели многие из вас впервые поймут, что размер одежды, пожалуй, придется сменить и что энергии стало намного больше. Ваше представление о собственных успехах в программе резко поднимется. **Преображение** спланировано как самая сложная неделя программы; вам будет трудно, но ничего невозможного от вас не потребуются. Знание о том, что эта неделя – самая трудная, – это уже половина успеха. Вторая половина заключается в том, чтобы сжать зубы и прорваться. Если вы сосредоточитесь, эта неделя станет вашим лучшим другом. Представляйте каждый день, как исчезает жир и меняется ваше тело.

Восхождение — очень важная поворотная неделя. Представьте, что последние три недели вы спускались в глубокое-глубокое ущелье. На прошлой неделе вы достигли его дна и начали восстанавливать силы для обратного подъема. Семь дней **Восхождения** специально спланированы так, чтобы вы начали подъем из тьмы к свету. Самую тяжелую неделю программы вы уже пережили, так что **Восхождение** пережить будет легче. Вы продолжите работать, но работа не покажется вам такой напряженной, как на прошлой неделе. После трех первых недель программы у вас достаточно энергии, чтобы достойно завершить цикл.

Очищение — это неделя, когда уделяется особое внимание усилению способности печени очищать вашу кровь. Все мы – даже те, кто питается исключительно здоровой пищей, – накапливаем в организме определенный уровень токсинов. Мы хотим как можно эффективнее удалить эти токсины. Иногда печень испытывает перегрузки, так что время от времени полезно немного подстегивать ее. Это можно сделать при помощи определенных видов пищи, которые активируют в печени особые ферменты, запускающие и ускоряющие процесс очищения. Существуют также продукты, усиливающие активность пищеварительного тракта. Результатом всего этого становится физическое очищение. Неделя **Очищения** предназначена для того и другого одновременно. За эти семь дней вы не только улучшите свое физическое здоровье, но и продолжите избавляться от лишнего веса: некоторые больше всего сбрасывают именно за эту неделю.

Рывок — последняя неделя цикла. Ее назначение – помочь вам ударно завершить цикл. Для некоторых эта неделя станет последней, поскольку цель достигнута. Для других **Рывок** – стартовая площадка нового цикла. К этому моменту программы ее участники уже преодолели как самые сложные, так и самые простые этапы цикла и теперь используют все, что узнали, чтобы перейти к новому образу жизни, которого они будут придерживаться всю оставшуюся жизнь. Цель ШРЕД-диеты не только в том, чтобы избавиться от лишнего веса и дурных привычек, но и поставить вас в такие условия, при которых вам никогда больше не придется сидеть на диете. Вам уже не нужно будет постоянно читать план или строго выполнять его; вы всегда теперь будете есть, пить и заниматься физкультурой в соответствии с новыми, здоровыми привычками.

Промежутки между приемами пищи

В каждой диете много говорится о том, что вы едите, сколько едите и сколько калорий при этом получаете. Безусловно, от этих трех факторов очень сильно зависит, будет ли тело набирать вес, сбрасывать его или поддерживать на стабильном уровне. Но есть еще один фактор, на который многие не обращают внимания: промежутки между приемами пищи. Исследования постоянно показывают, что регулярность в приемах пищи и перекусах может быть очень полезна для избавления от лишнего веса. В наборе веса и, следовательно, в избавлении от него немалую роль играют гормоны, такие как инсулин и кортизол. Недавние исследования показали, что при диете важно сохранять стабильные уровни гормонов и избегать резких скачков в их выработке и концентрации в крови.

ШРЕД-диета уделяет времени приема пищи не меньшее внимание, чем составу и количеству пищи. В течение всех шести недель наш план подсказывает вам, когда лучше всего устраивать трапезы, а когда перекусы. Каждому ясно, как соотносится калорийность пищи и набор веса, но многие удивятся, узнав, что результат диеты может зависеть от такого фактора, как время приема пищи. Многие из нас придерживаются чрезвычайно нерегулярного и нездорового режима питания; ШРЕД может вывести вас на режим, который не только поможет вам похудеть, но и избавит от интенсивных приступов голода между трапезами.

Суэта вокруг диеты

Как ни странно, многое о диетах можно узнать, заглянув в мир тяжелой атлетики. В силовых тренировках существует, к примеру, «принцип мышечной конфузии». Не все верят в этот принцип, но у него есть свои горячие сторонники, да и разговоры о нем не стихают уже очень давно. Мне лично он представляется достаточно интересным. Основан он на том, что если долго проделывать одно и то же упражнение – скажем, в течение двух месяцев через день включать в тренировки подъем двухкилограммовых гантелей, три подхода по десять повторов каждый, – то через некоторое время мышцы начнут к нему приспосабливаться. Это означает, что чем чаще мышцы выполняют это упражнение, тем эффективнее они это делают, а чем эффективнее они это делают, тем больше вероятность выхода на плато и остановки в развитии. В общем, мышцы перестают достаточно напрягаться на этом упражнении, потому что они слишком часто его проделывают и потому уже знают, чего от него ждать и как его лучше всего проделывать. Им уже не нужно тратить на него столько же сил, сколько приходилось тратить в начале занятий. Чем больше вы проделываете это упражнение, тем меньшую отдачу получаете.

Теория мышечной конфузии гласит, что можно запутать мышцы и избежать попадания на плато, варьируя типы упражнений, количество подходов и повторов и веса, с которыми вы работаете. Вместо того чтобы каждый раз пользоваться одними и теми же гантелями, попробуйте воспользоваться каким-нибудь тренажером, взять гантели другого веса или проделать другое количество повторов. Считается, что при этом вы будете постоянно ставить перед мышцами новые задачи и сможете оптимизировать рост мышечной массы и сжигание калорий.

Эта теория относится в основном к росту мышц, но ШРЕД-диета использует в чем-то аналогичный подход к питанию. Идея в том, что если все время есть одну и ту же пищу, может произойти одно из двух. Первое – очень велики шансы на то, что диета вам просто надоест. В какой-то момент вы устанете есть одно и то же и искушение съесть что-нибудь внеплановое окажется таким сильным, что вы не сможете устоять. Одно небольшое отступление повлечет за собой новые, более серьезные нарушения режима. В конце концов вы практически перестанете придерживаться плана, а начнете сами устанавливать для себя правила, какие захотите. Второй результат, который вы теоретически можете получить, заключается в том, что если вы будете все время есть одну и ту же пищу, организм приспособится к ней и начнет более эффективно ее переваривать. Рост эффективности означает, что на это будет тратиться меньше энергии. Так что, варьируя рацион, вы заставляете свой организм постоянно быть начеку и поддерживать обмен веществ на достаточно высоком уровне. ШРЕД-диета предлагает достаточное разнообразие продуктов и блюд; мы надеемся, с одной стороны, не дать вам заскучать, а с другой, немного подстегнуть ваш метаболизм.

Психологическая подготовка последователя ШРЕД-диеты

Соблюдение диеты – на 80 % вопрос психологии и лишь на 20 % – физического состояния. Почему два человека, выбравшие один и тот же план, получают такие разные результаты или уровни вовлеченности? Почему некоторым из тех, кому удалось сбросить вес, удастся и сохранить его на нужном уровне, а некоторым – нет, и они набирают его заново? Почему одни люди сдаются после пары недель и отказываются от программы, хотя дело продвигается вполне успешно? Во многих случаях причины именно психологические. Вообще, роль сознания при следовании диете переоценить невозможно. Как правило, у большинства из тех, кто когда-либо пробовал сбросить лишний вес, но не достиг успеха, присутствует недостаток силы воли, дисциплины или мотивации. Как бы ни был хорош план, если человек в него не верит и ему не следует, результат достигнут не будет. В программе ШРЕД есть встроенные стратегии, направленные на повышение уверенности в себе и побуждающие следовать плану и стремиться к успеху. Мало того, многие настолько сосредоточены во время цикла на пище и упражнениях, что обретают необходимую для успеха психологическую устойчивость, сами того не замечая.

Многие программы похудения наказывают пользователей за каждое отступление от плана или неполное его выполнение. ШРЕД никогда не будет этого делать. Мне нравится называть ШРЕД «снисходительной программой». Она «понимает», что никто не может питаться или заниматься идеально, никогда этого не требует и не ждет. Многие из ее последователей присылают нам письма и выражают уверенность в том, что они никогда не вернуться к дурным привычкам, из-за которых набрали лишний вес и попали в сложное положение. Они часто пишут, что после многих безуспешных попыток похудеть у них впервые появилась воля сделать то, что нужно. У последователей ШРЕД-диеты развивается новый сознательный подход не только к пище, напиткам и упражнениям, но и к жизни в целом.

Глава 2

КАк работает ШРЕД

ШРЕД – одна из простейших программ, дающих результат такого уровня. Моя работа заключается в том, чтобы взять сложные принципы похудения и выделить из них понятные и несложные в применении методики. Во время следования этой программе вам не придется тщательно продумывать каждый свой шаг. Когда будете проходить цикл программы в первый раз, вы будете делать это в том порядке, который я для вас разработал. Этапы плана располагаются именно в этом порядке по многим важным причинам. Если вы хотите добиться максимального успеха, лучше всего строго его придерживаться.

Каждая неделя подробно расписана. От вас требуется лишь точно следовать разработанному меню и при необходимости заменять в нем некоторые продукты. Главы 9, 10 и 11 содержат более 200 вариантов перекусов и более 50 рецептов всевозможных смузи и супов. Вы можете использовать предложенные мной рецепты, а можете подобрать свои. Главное, однако, заключается в том, чтобы ваша пища обязательно соответствовала общим требованиям, помещенным в начале каждой недели, и требованиям конкретного дня.

ЦИКЛИЧНОСТЬ

Каждый цикл программы ШРЕД состоит из шести недель, но многим из вас для достижения цели потребуется не один цикл диеты. Это вполне ожидаемо: я написал программу таким образом, чтобы это можно было делать как можно эффективнее. Если на первом цикле порядок недель очень важен, то на следующих циклах их можно переставлять местами и приспосабливать к вашему образу жизни и конкретным нуждам.

Чтобы ШРЕД принес вам максимум пользы, на первом цикле важно вести краткий дневник и каждую неделю записывать, что показалось вам сложным, что простым и какого результата удалось достичь за эти семь дней.

Эта информация важна потому, что с ее помощью на втором цикле вы сможете разумно расставить недели. Предположим, больше всего веса вы сбросили в течение 3-й недели (Преображение). Предположим также, что 2-я неделя (Вызов) лучше всего сработала в том, что касается способности придерживаться плана и одновременно сбрасывать вес. Возможно, 4-я неделя (Восхождение) дала второй по весу результат. Вы прошли весь цикл, но до целевого веса вам необходимо сбросить еще 4 кг. Понятно, что вам вряд ли понадобится целый шестинедельный цикл, чтобы этого добиться, – достаточно будет двух-трех недель. Именно в этот момент вам и потребуются записи, сделанные во время первого цикла. Загляните в них и посмотрите, какие недели оказались для вас наиболее результативными. В нашем примере это недели 2, 3 и 4. Теперь, вместо того чтобы начинать с 1-й недели, вы можете начать со 2-й, 3-й или 4-й и пройти их все в произвольном порядке, чтобы сбросить оставшиеся 4 кг. Если этих трех недель вам не хватит, вы всегда сможете продолжить и пройти три оставшиеся недели цикла.

Те, кому нужно сбросить 11 кг или меньше, может начать с 1-й недели, – однако не удивляйтесь, если в начале программы вы не заметите особых результатов. Первая неделя направлена в основном на то, чтобы вы могли сосредоточиться и собраться для следующих пяти недель, и если другие участники программы даже за первую неделю умудряются избавиться от 1,5–2 кг, вы, возможно, почти ничего не сбросите. Нет никаких поводов для отчаяния. Это совершенно нормально и не имеет никакого отношения к конечному успеху программы. Настоящий прогресс у вас должен появиться во время 2-й недели (Вызов). Но поскольку вы начинаете ближе к цели, чем многие другие, вам для достижения быстрого и оптимального результата очень важно точно придерживаться указаний программы. Вам нужно сбросить меньше, чем многим другим, – а некоторым необходимо избавиться от двадцати и более килограммов, поэтому и пространство для проб и ошибок у вас уже. Не отчаивайтесь, но приготовьтесь приложить все силы. Конечно, 1-я неделя цикла (Настройка) вам тоже не повредит, но вы можете пропустить ее, начав сразу со второй.