

ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ СНИЖЕНИЯ ВЕСА
ДЖЕЙ-ДЖЕЙ ВЕРДЖИН



ДИЕТА VIRGIN



ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕ ПОМОГЛИ
ОБЫЧНЫЕ ДИЕТЫ



ЭКМО
Москва
2015

УДК 615.874
ББК 51.230
В 31

JJ Virgin CNS
The Virgin Diet: Drop 7 Foods, Lose 7 Pounds, Just 7 Days
Copyright © 2012 by JJ Virgin

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition is published by arrangement with Harlequin Enterprises II B.V./S.à.r.l. This is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used fictitiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, business establishments, events or locales is entirely coincidental.

Оформление серии *П. Петрова*

Верджин, Джей.

В 31 Диета Virgin : Для тех, кому не помогли обычные диеты / Джей Джей Верджин ; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2015. — 320 с. — (Лучшие мировые диеты).

ISBN 978-5-699-65655-4

Вы не раз задавали себе вопрос, почему диеты, которые помогли многим людям, не принесли вам желаемого результата? Ответ очень прост. Около 75 % людей имеют пищевую непереносимость. В книге вы найдете решение проблемы плохого самочувствия и лишнего веса. На этапе «исключение» вы откажетесь всего от 7 продуктов и сразу похудеете на 3 килограмма. На этапе «тестирование» узнаете, есть ли у вас пищевая непереносимость и какой продукт не усваивает ваш организм. На этапе «закрепление» вы стабилизируете свой вес навсегда. Автор этой методики, эксперт по питанию и фитнесу, обещает изменить ваше тело, даже если вы уже потеряли всякую надежду.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-65655-4

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Книга предназначена всем тем,
кому так и не удалось похудеть,
несмотря на все старания
«правильно» питаться.
Настало время понять,
что с вами не так.

ПОЗВОЛЬТЕ ЭТОЙ КНИГЕ
ПРОТЯНУТЬ ВАМ РУКУ ПОМОЩИ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	11
ВСТУПЛЕНИЕ	14
Диета Virgin сможет изменить вашу жизнь	14
Пищевая непереносимость — скрытая причина набора избыточного веса	17
Лишний вес — это не ваша вина	20
Как отказ от проблемной пищи поможет вам бороться с лишним весом и старостью?	21
Вам не суждено быть толстым	24
Диета Virgin: ваш путь к успешному похудению	26

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ ОТ «ДИЕТИЧЕСКИХ» ПРОДУКТОВ

ГЛАВА 1. ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ: СКРЫТАЯ ПРИЧИНА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА	31
Хватит считать калории	33
Умеренность делу не поможет	34
Еда — это информация	36
Пищевая аллергия: редко, но очень опасно	37
Пищевая непереносимость: распространенная проблема	38
Воспаление: разжигание пламени	41

ОГЛАВЛЕНИЕ

Старый жир притягивает новый	45
Воспаление и сопротивляемость лептину	46
Когда с пищеварением что-то не так	48
Диета Virgin: решение проблемы лишнего веса	61
ГЛАВА 2. КАК ДИЕТА VIRGIN ПОМОЖЕТ ВАМ	64
Как работает диета Virgin	67
Умеренность в еде делает вас толще	73
Так что же мне есть?	76
Будьте проще	77
Журнал питания	78
Немного вдохновения	80

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СЕМЬ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ

ГЛАВА 3. ПРОЩАНИЕ С ГЛЮТЕНОМ	87
Что такое глютен?	90
Целиакия	91
Чувствительность к глютену	92
Глютен и повышенная проницаемость кишечника	94
Глютен и аутоиммунные заболевания	95
Важная роль витамина D	97
Лектины и фитаты: предвестники беды	98
Где прячется глютен	99
Отсутствие глютена не всегда делает продукты полезными	100
По-настоящему полезные продукты без содержания глютена	101
ГЛАВА 4. СОЯ? ОТКАЗАТЬ	104
Не поддавайтесь всеобщему ажиотажу	106
Соя: продукт, который пытается казаться полезным	107

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вся правда о сое в Азии	110
Соя нарушает работу гормонов	111
Соя вредит щитовидке	112
Соя – относительно новый продукт в рационе человека	114
Соя была генетически модифицирована	115
Сою подвергают излишней технологической обработке и очищению	118
ГЛАВА 5. ЖИЗНЬ БЕЗ МОЛОКА	121
Молочные продукты способствуют набору лишнего веса	123
Молоко способствует росту	124
Молочные продукты способствуют развитию сопротивляемости инсулину	125
Молочные продукты способствуют появлению угревой сыпи	125
Молочные продукты вредят здоровью ваших костей	126
Тяга к молочным продуктам	127
Молочные продукты и аутоиммунные расстройства	128
Непереносимость лактозы	129
Недовольные коровы	129
Коровы, выращенные на подножном корме и на кукурузе	131
Некоторые отличные заменители молочных продуктов	132
Никакого молока и никаких проблем	134
ГЛАВА 6. ЗАБУДЬТЕ О ЯЙЦАХ, КУКУРУЗЕ И АРАХИСЕ	136
Пора поменять масло	137
Правильный жировой баланс	138
Жизнь без яиц	139
Вскормленные на кукурузе курицы	140

ОГЛАВЛЕНИЕ

Скажем «нет» кукурузе	142
Дешевый и вредный злак	142
Говядина, выращенная на кукурузе и на подножном корме	146
Отложим арахис в сторонку	147
ГЛАВА 7. СЛАДКАЯ ЗАПАДНЯ	150
Сладкое горе	151
Стресс	152
Гликемический индекс	154
Ваша гликемическая нагрузка	155
Добавки, способствующие поддержанию баланса сахара в крови	156
Белки	158
Проблема не в том, что вы сладстена	159
Миф о «полезных сладостях»	161
Фруктоза – самый ужасный сахар	162
Что насчет искусственных подсластителей?	166
Сладкая свобода	170

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ **ТРИ ЦИКЛА ДЛЯ БЫСТРОГО ИЗБАВЛЕНИЯ** **ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА РАЗ И НАВСЕГДА**

ГЛАВА 8. ПЕРВЫЙ ЦИКЛ: ИСКЛЮЧЕНИЕ	175
7 шагов, чтобы за 7 дней похудеть на несколько килограммов	175
Как продержаться первые несколько дней	208
Да, даже маленький кусочек считается	209
Пять основных принципов быстрого избавления от лишнего веса навсегда	210

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 9. ВТОРОЙ ЦИКЛ: ТЕСТИРОВАНИЕ	213
28 дней, чтобы подогнать рацион под уникальные особенности вашего организма.	213
Понимание второго цикла	215
Выявление пищевой непереносимости	219
Только здоровый выбор!	223
Может быть, со мной что-то не так?	225
Проблема может скрываться в кишечнике	226
У меня пищевая чувствительность — теперь-то что?	227
 ГЛАВА 10. ТРЕТИЙ ЦИКЛ: ДИЕТА VIRGIN НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ	 230
Планирование: секрет продолжительного успеха	233
Не забывайте про свои коктейли!	235
Если вы не прочь время от времени выпить...	236
Правило трех укусов	237
Продолжайте повторно тестировать продукты питания	238
Я не шутила: умеренность может действительно сделать вас толще	240
Осознанное питание	242
Если вам до сих пор нужно похудеть...	245
Время слезть с дивана	246
Вам не должно быть скучно	253
 ГЛАВА 11. РУКОВОДСТВО ПО СОСТАВЛЕНИЮ БЛЮД И ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОХОДАМ В РЕСТОРАНЫ	 255
Классные заменители	263
Пейте, чтобы похудеть	265
Советы для походов в ресторан	267
Как вести себя в гостях	268
Помните, какая награда ждет вас в конце	270

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 12. РЕЦЕПТЫ ОТ ДИЕТЫ VIRGIN	272
Рецепты для первого цикла	272
Рецепты для второго цикла	300
Рецепты для третьего цикла	306
ПРИЛОЖЕНИЕ	308
Список покупок от диеты Virgin	308
ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ	311
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	313

БЛАГОДАРНОСТИ

Много людей приложили руку к созданию этой книги!

В первую очередь мне хотелось бы выразить свою благодарность научной группе из клинической лаборатории «Метаметрикс», которая помогла мне разобраться с влиянием слабо-выраженных пищевых реакций на здоровье. У меня появилась возможность рассказать врачам по всей стране о том, какой вред способна принести человеку пищевая чувствительность. О том, как исключение проблемных продуктов не только помогает избавиться от всех неприятных симптомов, но и дает потрясающий побочный эффект — быстрое похудение! Спустя какое-то время, наблюдая за успехами пациентов, я окончательно убедилась, что это мощнейшее оружие в борьбе с лишним весом!

Нет пределов моей благодарности шеф-повару Линн Эли, которая следила за моим «Твиттером». Когда она узнала, что я не могу найти подходящие рецепты для своей программы, то взялась мне помочь и доказала, что и без проблемных продуктов можно приготовить вкуснейшие блюда!

Огромное спасибо всем моим друзьям с телевидения. Доктор Майк Доу, надеюсь, что у нас еще представится возможность поработать в одной команде! Эндрю Стросер — мой ангел кастинга, я так благодарна тебе за то, что ты постоянно находишь для меня эти потрясающие возможности. Моему менеджеру, Грегу Хорангику, огромное спасибо за то, что он так качественно делает свою работу!

Моему потрясающему литературному агенту, Целесте Файн, за то, что убедила меня выпустить эту книгу и помогла ей увидеть свет, за то, что познакомила меня с моим соавтором Рэйчел Кранз, за то, что привела меня в команду издательства «Харлекин», в которую я влюбилась сразу, как ступила за порог. Я почувствовала себя как дома! Мне повезло работать с моим удивительным издателем, Сарой Пелз, а все люди в «Харлекин» оказались просто потрясающими. Я так рада, что вы выбрали меня.

Огромная благодарность моему удивительному публицисту, Барбаре Тецлер, за помощь в донесении моего послания миллионам людей. Ты просто непревзойденный гений. Майк Дэниелсон из «Медиа Релэйшн» — ты просто умничка со всеми своими связями и идеями. Джэйсон Боэм, спасибо тебе за то, что вышел на мой след, — как я вообще раньше жила без тебя? Ты не просто гений, ты мои вторые глаза, которые следят за всем, что происходит в мире. Моему доверенному лицу, Дэррил Шитц, спасибо за то, что всегда прикрывала мне спину и помогала выжить в беспощадном мире бизнеса!

Каждый день мне помогает потрясающая команда сайта www.jjvirgin.com. Сьюзан Тафралис — я бы никогда не смогла обойтись без твоей поддержки. Спасибо Мэри Анн Гилори за то, что всегда находила правильное применение вложенным деньгам; Трэйси Кнопц, ответственной за техническую сторону вопроса; Пэтси Уаллас и Джейсону Боэм — самым лучшим на свете наставникам по вопросам питания; Джулии Заслоу — непревзойденному гению планирования и маркетинга.

Также огромное спасибо всем, кто помогал мне вести мой бизнес, включая моего бизнес-наставника в настоящий момент — потрясающую Брендон Бурчард. Я благодарна судьбе за знакомство с тобой. Доктор Дэниэл Амен — ты мой пример для подражания, я тебя просто обожаю. Спасибо Али Браун за то, что открыла мне глаза на силу Интернета, будучи моим самым первым бизнес-наставником и одним из самых дорогих мне друзей. Спасибо моему другу Марселю

БЛАГОДАРНОСТИ

Пику, исследования которого в области стресса и пищевой чувствительности очень помогли в написании этой книги. Кааилу Дэниэл — за то, что всегда доставала в последнюю минуту нужную информацию. Конечно же, я не могу не упомянуть Сюзанну Сомерс, самоотверженная работа которой продолжает всем нам помогать.

Наконец, огромное спасибо моим сыновьям, Гранту и Брюсу: спасибо вам за ваше терпение, поддержку и любовь. В конечном счете я делаю все это ради вас. Я невероятно счастлива быть вашей матерью. Спасибо моей собственной маме, которая до сих пор не вполне осведомлена о том, чем я занимаюсь (кроме того, что много путешествую), но которая может не переживать — у меня отличный начальник, который меня никогда не уволит! Спасибо, что вырастила из меня сильную и уверенную в себе женщину.

ВСТУПЛЕНИЕ

ДИЕТА VIRGIN СМОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ



В свои сорок Мелани работала бренд-менеджером и последние 15 лет мучилась с избыточным весом. Она, как и многие другие женщины ее возраста, регулярно сбрасывала пяток-другой килограммов, а потом снова их набирала. С недавнего времени, однако, после каждого курса диеты она стала поправляться все больше и больше. Сначала на 5, а затем и на все 10 кг. Когда Мелани обратилась ко мне, она была окончательно разбита — и я не была уверена, что смогу ей хоть чем-то помочь.

«Послушайте, — сказала она мне во время нашей первой консультации, — я догадываюсь, что вы собираетесь мне ответить. Так вот не делайте этого. Я не обжора. Я внимательно слежу за своим питанием. Я считаю каждую съеденную калорию. Да, иногда я себе позволяю поесть в ресторане, однако я всегда беру только салат или немного вареной рыбы. В моем рационе мало жира, мало углеводов, и я никогда не позволяю себе есть сладкого. Я тренируюсь пять раз в неделю, и при этом вообще не пью! Тем не менее это не мешает мне таскать на себе 10 кг жировых складок, я не влезаю в свои старые наряды, а моя кожа выглядит с каждым днем все хуже и хуже. Я просто безнадежна».

«Хорошо», — начала я, думая о том, что как раз с такими клиентами, как Мелани, мне и нравится работать. Подобно мне

самой, эта серьезная женщина не стала бы тратить свое время на глупости, и я была уверена, что она с пониманием подойдет к моим иногда жестким методам.

«Просто ответьте на три вопроса, — сказала я. — Во-первых, пьете ли вы молоко или йогурт?»

«Каждый день, — гордо заявила она. — Только обезжиренное, разумеется».

«Что насчет яиц?»

«Каждый день», — повторила она.

«А соя — тофу, соевый соус, соевые бобы — тоже не редкость на вашем столе?»

«Каждый день», — третий раз сказала она то же самое, словно ожидая, что я ей поставлю пятерку в зачетную книжку.

«Теперь послушайте, Мелани. Все эти так называемые полезные продукты на самом деле вредят здоровью. Верите или нет, но именно они могут быть той причиной, по которой вам никак не удастся окончательно похудеть».

Мы разговаривали по телефону, так что я не могла видеть выражения ее лица, однако я легко могла его себе представить — тысячи раз я наблюдала удивленные физиономии своих клиентов, специалистов по питанию и врачей, когда начинала обсуждать с ними эту тему. Иногда мне кажется, что это самый охраняемый национальный секрет: *считающиеся полезными продукты на самом деле могут стать причиной избыточного веса!*

«Проблема заключается, — объяснила я Мелани, — в расстройстве под названием «пищевая непереносимость».

«Подождите, — прервала меня Мелани. — Вы хотите сказать, что у меня пищевая аллергия?»

Я вздохнула и покачала головой, хоть Мелани и не могла меня в тот момент видеть: «Пищевая аллергия — очень ред-