

Оглавление

Введение.....	7
ЧАСТЬ I. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ	11
Глава 1. Распространенные мифы похудения	13
Глава 2. Что такое лишний вес?.....	26
Популярные вопросы.....	28
Ответы на популярные вопросы	41
Глава 3. Почему все так, а не иначе?	47
Почему мы едим раз в три часа и почему не нужно есть шоколадки?	48
Почему голод наступает через 2,5 часа? Сколько же надо есть?.....	52
Почему мы начинаем с такого скудного рациона? А как же специи и другие продукты?	54
Глава 4. Виды отеков и способы борьбы с ними.....	57
Соль и ее роль в нашей жизни.....	57
Скрытая пищевая аллергия и пищевая непереносимость.....	61
Пищевая аллергия.....	62
Пищевая непереносимость.....	64
Отеки лимфатической системы	67
Глава 5. Жиросжигание.....	75
Как убрать живот?.....	75
Ответы на популярные вопросы	77

ЧАСТЬ II. СИЛА ВОЛИ И ИЖЕ С НЕЙ.....	85
ПП1. Стабильность всегда проще.....	91
ПП2. Свойство забывать.....	91
ПП3. «Люди не хотят быть богатыми. Люди хотят быть богаче других».....	93
ПП4. Читмил.....	94
Глава 6. Что нужно, чтобы не держаться на силе воли.....	97
Правило 1. Усыпите обезьяну.....	97
Правило 2. Не отказывайте себе в удовольствии.....	99
Теория доминанты Ухтомского.....	101
Будем воевать с врагом его же оружием!.....	107
А что круто для вас?.....	111
Что еще в арсенале?.....	115
Глава 7. Истинная причина ожирения в XXI веке.....	120
Биологическая причина отставания.....	121
Исторически-социальная причина отставания.....	122
Социально-воспитательная причина отставания.....	123
Коммерческая причина отставания.....	123
Как перестать искать в еде источник новых ощущений?.....	125
Вкусное правильное питание.....	127
Пищевая зависимость, и почему мы заедаем проблемы.....	130
Как спорт может заменить еду?.....	134
Мотивация... туалетной бумагой.....	135
Ошибка медитации на зеркало.....	136
О вреде перфекционизма.....	138
Карго-культ.....	139
ЗОЖ – это плохо.....	141
Пищевые наркотики.....	144

Глава 8. Когда весь мир против нас.....	148
Кто против нас?.....	148
Что делать с гиперопекой?.....	152
Как бороться с манипуляторами.....	154
Глава 9. Тонкости процесса.....	157
Курение и похудение	157
Ловушка с одним кусочком.....	159
Режим дня, сон и похудение	161
Глава 10. Спорт и похудение	163
Почему не надо сразу покупать абонемент в спортзал.....	163
С чего начать тренировки в зале?	166
Как тренировать сердечно-сосудистую систему?	167
Нужен ли тренер новичку и зачем?.....	168
Как выбрать тренера?.....	171
Тренироваться дома или в спортзале?.....	172
Как похудеть, занимаясь спортом?.....	174
Бег для похудения.....	175
Как похудеть с гантелями?.....	177
Что такое анаэробные упражнения?	187
Бег или плавание?	190
Можно ли тренироваться без зала?	192
Табата. Что это?	197
Несколько рабочих протоколов Табата.....	198
А можно ли похудеть и накачаться?	199
Почему нет программ тренировок в книге?	202
Глава 11. Популярные вопросы.....	203
Будут ли растяжки? Не обвиснет ли кожа?.....	203
Что такое клетчатка?	205

А можно ли использовать сахарозаменители?	209
Можно ли есть мед?	212
А как же фрукты?	214
Жиры в нашем питании	216
Что делать, если вес встал?	219
Как актеры так быстро наращивают мышцы?	223
Будет ли тормозить мозг без сладкого?	225
Жареное или вареное?	229
Целлюлит	232
Глава 12. Три мифа о витаминах и микроэлементах	240
АТФ — топливо для человека	245
БАД в помощь при инсулинорезистентности	249
Можно ли есть орехи?	250
А что насчет сухофруктов?	252
Что можно есть из углеводов?	254
За сколько можно накачаться?	262
Глава 13. Этапы создания идеального тела	265
Послесловие	272

Распространенные мифы похудения

Миф № 1

«Волшебная таблетка». Если очень постараться, можно отыскать такое средство, которое подойдет всем и каждому.

И действительно, почему бы просто не написать, что и как нужно есть, какие добавки принимать или не принимать? К чему все эти сложности?

В математике для доказательства несостоятельности некоторых утверждений используется так называемый метод от противного: то есть мы предполагаем, что нечто возможно, и смотрим, к чему это может привести.

Доказательство «от противного» (лат. *con-
tradictio in contrarium*) — вид доказательства, при котором «доказывание» некоторого суждения (тезиса доказательства) осуществляется через опровержение отрицания этого суждения — антитезиса. Этот способ доказательства основывается на истинности закона двойного отрицания в классической логике.

Если вы выделите немного времени и проанализируете цифры, то без особого труда увидите, что индустрия красоты — это один из самых прибыльных видов бизнеса. Люди готовы тратить на свой внешний вид огромные суммы! Желание иметь подтянутое, стройное, сексуальное тело — одно из самых «топовых» желаний совре-

Универсальные диеты • Вопросы генетики • Мучительное изменение образа жизни • Факты о диабете

менного человека. Услуги стилистов и косметологов, диетологов и пластических хирургов, фитнес-тренеров и консультантов стали потребностью номер один для миллионов людей во всем мире.

Итак, гипотетически, давайте предположим, что существует некая волшебная таблетка или диета, испробовав которую любой человек может совершенно спокойно расстаться со своим лишним весом и не набирать его впредь. И единственное, что от нас требуется, — отыскать эту самую заветную пилюлю, это средство, которое разом решит все наши проблемы. И вот мы пробуем, ищем, перебираем... Но что, если остановиться на мгновение и задать себе простой вопрос: если такое средство существует, где же обитают все те счастливицы, которые отыскали его раньше нас? Почему, оказавшись на пляже или в общественном транспорте, просто выйдя на улицу, мы не встречаем этих людей — с идеальными фигурами и в прекрасной атлетической форме, которые при всем при этом не беспокоились бы о том, что едят? Если еще проще, задумайтесь: как часто вы видели человека в хорошей форме с шавермой и пивом в руках? Вот именно. Таких попросту нет. Конечно, можно предположить, что не всем это нужно и, несмотря на то что мы говорили выше о востребованности услуг индустрии красоты, все люди действительно разные. Прекрасно. Но тогда давайте зайдём в любой фитнес-клуб и поинтересуемся, почему же эта волшебная диета до сих пор не распечатана и не приклеена на внутренней стороне каждого шкафчика в раздевалке каждого фитнес-клуба? Уж там-то точно люди интересуются красотой тела и своим внешним видом. Почему эти универсальные наборы для похудения не продаются в гипермаркетах на самом видном месте? Уверен — их разбирали бы моментально. Вас ничего не настораживает? Вот именно. Потому что универсального средства и универсальной диеты не существует.

Итак, правда заключается в том, что универсального средства, универсального решения по снижению веса не существует. Хотим мы этого или нет, но нам придется разрабатывать и приводить в жизнь свои собственные принципы питания и здорового образа жизни, чтобы выглядеть и чувствовать себя одинаково хорошо. Именно с этим я и постараюсь вам помочь.

Однако же перейдем к мифу номер два.

Миф № 2

Можно отыскать такую диету, посидев на которой вы никогда не будете набирать вес.

Это, друзья мои, очередной и очень распространенный миф. Несостоятельность его заключается в том, что он противоречит закону сохранения энергии. Как вы, должно быть, знаете, в 1775 году Парижская академия наук приняла решение не рассматривать проекты вечного двигателя из-за очевидной невозможности его создания: существование такого механизма напрямую противоречило бы закону сохранения энергии. Не вдаваясь в детали, скажу, что энергия не может взяться из ниоткуда и исчезнуть в никуда. Если мы едим больше, чем расходует, лишняя энергия будет запасаться в нашем теле в виде килограммов.

Правда заключается в том, что наш внешний вид вообще не зависит от диет, на которых мы сидим, от программы тренировок, которую сегодня используем, а целиком и полностью зависит от нашего образа жизни. Это очень и очень важно. Пожалуйста, запишите это куда-нибудь крупно и повесьте перед зеркалом.

Какую бы диету для снижения веса мы ни использовали, за какое бы время мы ни худели, какие бы тренировочные программы ни применяли — стоит нам вернуться к прошлому образу жизни, и наш внешний вид очень быстро придет с ним в соответствие. Иными словами, если вы вновь вернулись к поеданию тортиков, гамбургеров и запиванию этого всего пивом или колой, никакая диета не поможет вам остаться в хорошей форме. Очень быстро вы вернетесь к тому виду, который был у вас до диеты.

Поначалу это кажется чуть ли не приговором — неужели придется попрощаться со всеми этими вкусными вещами, которые мы так любим? Но не стоит беспокоиться. Я знаю один секрет, узнав который вы сможете получать еще больше удовольствия от вашего нового образа жизни. И конечно же, я непременно поделюсь этим секретом с вами.

И вот мы плавно переходим к еще одному распространенному мифу. Миф этот распространяется составителями всякого рода диет, недобросовестными диетологами и, собственно говоря, нашими с вами друзьями. Я называю этот миф «Секрет моей подружки». Той самой подружки, которая может есть тортики на ночь

Наш внешний вид не зависит от диет и программы тренировок. Он целиком и полностью зависит от нашего образа жизни.

и не прибавлять при этом ни грамма. Еще одна разновидность этого мифа: «А почему тогда мой дед пил, курил, ел что попало и при этом дожил до девяноста лет, сохранив отличную форму?»

Миф № 3

«Секрет моей подруги», или Почему кто-то может есть и не толстеть? Хочу так же.

Не секрет, что почти у каждого из нас есть такой друг или подруга. Подруга так просто ведьма. На корпоративах она не отказывает себе в сладком, запивая его рюмочкой-другой коньяка, в обеденный перерыв может запросто перекусить гамбургером или шавермой, при этом ее стройная, подтянутая фигура продолжает нервировать вас своей подтянутостью и стройностью. Потому что стоит нам последовать ее примеру, как одежда начинает жать во всех местах, а отражение в зеркале настойчиво напоминает, что для нас такой вариант неприемлем. Обидно просто до ужаса. Так в чем же дело? Почему все так несправедливо? Как правило, спрашивать подругу о том, каким же образом ей это удается — есть все подряд и не толстеть, совершенно бессмысленно. Она просто ест и не толстеет. В это сложно поверить, но бывает еще хуже — она начинает давать вам советы примерно следующего содержания: необходимо два раза в неделю делать очистительные клизмы из отвара трын-травы, собранной в полнолуние, и обливаться холодной водой, и, конечно, бегать бегом, когда идешь в магазин за сигаретами и пивом. Можно подумать, вы все это уже не попробовали! Но вот незадача: подруге все эти сомнительные методы якобы помогли, а вам как-то не особо. Прямо руки опускаются, да?

А все дело в том, что и те люди, которые раздают подобные советы, и те, которые их слушают, забывают о такой «маленькой вещи», как генетика.

Вы никогда не задумывались, почему, предположим, я 172 сантиметра ростом и у меня серые глаза, а мой сосед — двухметровый амбал, у него черные волосы, повышенная волосатость, и весит он, собственно говоря, в два раза меньше? Почему кто-то 140 сантиметров ростом, а весит примерно так же, как я, — 97 килограммов?

Ответ простой — генетика. Это причина, почему подруге можно есть тортики без ущерба для внешней привлекательности, а нам с вами нет. Все мы генетически разные. Именно поэтому я 172 сантиметра ростом и у меня серые глаза, а мой сосед двухметровый амбал. И на излишки питания наш организм тоже реагирует по-разному.

Есть люди, которым генетически определен низкий процент жира в организме, и с этим нам, к сожалению, сделать ничего нельзя. Такие люди, как правило, могут есть все что угодно, творить со своим организмом все, что взбредет в голову, но это как дар божий: им все до поры до времени сходит с рук. А нам с вами — нет. Знаете, на что это все похоже? На рождение очередного потомка рода Рокфеллеров, у которого уже от рождения денег гораздо больше, чем заработает большинство из нас за всю свою жизнь. Это данность, которая перешла от родителей и не является заслугой самого индивида. Так стоит ли нам переживать по этому поводу? Совершенно не стоит, и об этом следующий распространенный и очень опасный миф.

Миф № 4

Если я не смогу есть любимую еду и вести тот образ жизни, к которому привык, то буду вынужден постоянно во всем себе отказывать и моя жизнь превратится в ад.

Нет, нет и еще раз нет! И сейчас я вам это докажу. Забегая вперед, отмечу, что все нижесказанное не голая теория, а уже подтвержденная на примере тысяч людей рабочая практика.

Итак, давайте вспомним наших родственников. наших бабушек и дедушек. Для кого-то это прабабушки и прадедушки. То поколение людей, которое жило примерно в 50-е годы прошлого столетия. Я говорю о периоде с тридцатых-сороковых и до семидесятых-восемидесятых прошлого века. Как вы думаете, было ли у наших бабушек и дедушек такое изобилие вкусной еды, которое есть у нас? Было ли у них 40 сортов колбасы на выбор, пирамиды из сникерсов, натсов и прочих шоколадок в любом супермаркете за углом? Конечно же нет.

*Секрет счастья
вовсе не в том,
какой сорт салами
мы употребляем на
завтрак, или едим
ли мы сникерсы.*

Я даже не говорю о послевоенных годах, когда были талоны на продовольствие, я говорю непосредственно о 70-х, 80-х годах прошлого века. Я хорошо их помню. Я говорю о брежневских временах, о временах дефицита. Задайте себе вопрос: были ли ваши дедушки и бабушки, ваши родители менее счастливы, чем вы, исключительно из-за того, что *самыми* доступными сортами колбасы для большинства жителей нашей страны были «Любительская» и «Докторская»? Неужели они не влюблялись? Не радовались солнцу? Не радовались встрече с друзьями? Если вы будете честны перед собой, то вы ответите, что, конечно, колбаса тут ни при чем. Ни в коем случае. А кто-нибудь, может быть, даже скажет, что они были счастливее нас, несмотря на все наше продуктивное изобилие.

Получается, что секрет счастья вовсе не в том, какой сорт салами мы употребляем на завтрак или едим ли мы сникерсы. На счастье это никак не влияет. Под счастьем в данном случае я подразумеваю качество жизни — термин из социологии, отражающий общую степень удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека.

И как показывает практика, то, какие конкретно продукты мы употребляем и в каком количестве, на это самое качество жизни влияет не в первую и даже не во вторую очередь. Чуть позже на страницах этой книги я расскажу вам, каким таким хитрым способом нас заставляют верить в то, что, если мы откажемся от привычного образа жизни и продуктов питания, мы непременно будем очень несчастны. Каким образом на нас влияют и как используют это лживое утверждение недобросовестные продавцы услуг. И конечно же, я расскажу, как с этим бороться.

Или вот еще аргумент. Возьмем тот же самый пример с ребенком Рокфеллеров. Несмотря на то что ваша фамилия явно не Рокфеллер (ну, я так думаю), мешает ли это вам наслаждаться жизнью? Отказываетесь ли вы при этом ходить на работу, заниматься любимым делом, перестают ли вас радовать улыбки встречаемых прохожих, ваши друзья, музыка? Вот и я думаю, что вряд ли. Несмотря на то что нам приходится работать гораздо больше, работать за меньшие деньги на протяжении всей своей жизни, мы все равно радуемся этой самой жизни. Мы все равно влюбляемся, все равно любим родителей, наслаждаемся обществом друзей и хорошей музыкой.

Здесь примерно такая же ситуация. Придется просто смириться с тем фактом, что генетически нам, к сожалению, не позволено «издеваться» над своим организмом с точки зрения питания, и оставить на совести счастливиц их бахвальство и сомнительные рекомендации.

С их стороны это выглядит примерно так же, как если бы отпрыск очень богатых родителей спрашивал: «Вы не можете купить квартиру за полмиллиона долларов? Господи, я не понимаю, почему этого нельзя сделать, это же так просто!» Это просто для него, а для нас с вами — нет.

Точно так же кто-то легко ест тортики и не жиреет, но ничего для этого не делает, ему это просто досталось по наследству. А вот нам с вами придется поработать. Ничего страшного. Мы улыбаемся солнцу, несмотря на то, что наша фамилия не Рокфеллер, и точно так же разберемся с нашим лишним весом. Это будет наша с вами победа.

Еще один вопрос, на который я хотел бы ответить, отчасти возвращаясь к мифу № 3, это вопрос о том, почему же все-таки ваш дедушка, по словам родителей, мог есть что попало, употреблял алкоголь, курил и дожил до девяноста лет, не набрав при этом лишнего веса? Ведь, в отличие от подруги, он ваш родственник, и генетически вы связаны. Почему у него это получалось, а у вас нет?

Когда в семейном кругу заходит речь о лишнем весе, нередко родственники вольно или невольно подливают масла в огонь. Как правило, они говорят: «Вот твой дед пил, курил, дожил до девяноста лет, никогда себя в еде не ограничивал и при этом был в отличной форме! А все потому, что...» — и дальше следует целый ворох предположений самого разного толка: «потому что он обливался холодной водой», «потому что бегал по утрам», «потому что играл в футбол, а не сидел дни напролет перед компьютером» и так далее и тому подобное.

Если посмотреть на фотографии людей 50-х годов прошлого века, например на физкультурников, то несложно заметить, что все они выглядят примерно как современные культуристы. Даже если мы сейчас зайдем в любой фитнес-центр, то едва ли найдем такое количество людей в столь прекрасной форме.



Как ни странно, ответ на вопрос о вашем дедушке все тот же — генетика. Для начала я предлагаю вам сделать небольшой виртуальный экскурс в светскую жизнь современной России, да и не только России. Давайте посмотрим на это безумное количество девушек с карманными собачками. И речь сейчас пойдет как раз о собачках. Как вы думаете, каким образом природа, для эволюции которой требовались миллионы лет, смогла создать подобное существо, совершенно не приспособленное для жизни? Собаки, которые не могут оценить себя без помощи ветеринара, которые дрожат как осиновый лист на ветру, у которых выпадают глаза и которые запросто могут сломать лапу, свалившись с дивана?

Как вы уже поняли, все дело в том, что человек занимается селекцией, он искусственно вмешивается в процесс естественного отбора и скрещивает разных особей с необходимыми ему качествами. Что-то подобное происходит и с нашей человеческой породой. По закону эволюции, особь, которая не способна к выживанию в своей естественной среде обитания, погибает. Теперь я хочу задать вам один вопрос: помните ли вы хотя бы один случай из вашей жизни (если у вас есть дети — то до рождения вашего первенца), когда антибиотики буквально спасли вам жизнь? Большинство из нас сможет назвать такой случай, и даже не один.

А все дело в том, что антибиотики были изобретены не так давно, всего лишь в 1928 году, благодаря разгильдяйству Александра Флеминга, получившего за это Нобелевскую премию. До изо-

Если посмотреть на фотографии физкультурников 50-х годов, то несложно заметить, что все они выглядят как современные культуристы.

бретения простейших антибиотиков самая обычная пневмония была практически смертным приговором. То же самое касалось туберкулеза, а любое ранение, полученное на поле брани, грозило инфицированием, гангреной и смертью.

Однако мы используем антибиотики и продолжаем жить. Фактически это означает, что любой из нас, кто хотя бы раз в жизни пил антибиотики, не приспособлен к жизни с точки зрения природы и эволюции. Но мы вылечились и продолжаем жить. Более того, мы рожаем детей, и наше потомство с точки зрения природы происходит от не предназначенного для выживания индивида. Более того, мы так же лечим наших детей, а наши дети точно так же будут рожать нам внуков и лечить их. Все это в совокупности не что иное, как вмешательство в естественный отбор, столь сильное, что оно позволяет изменить природу человека за сроки гораздо более короткие, нежели это предполагает эволюция. И это мы рассмотрели только лишь антибиотики, не останавливаясь на других, не менее впечатляющих достижениях современной медицины.



По сути дела, мы являемся новым видом *homo sapiens*, у которого функции выживания значительно ослаблены, как ослаблены функции выживания вот этих самых декоративных собак. Это не очень приятно признавать, но факт остается фактом.

Но при чем же здесь наш дед, который вел далеко не самый здоровый образ жизни, не прибавлял в весе и дожил до девяноста лет? Давайте обратимся непосредственно к статистике переписи населения царской России¹.

Цитирую: «В конце XIX — начале XX столетия система охраны здоровья населения в России практически отсутствовала. <...> Санитарный надзор существовал в зачаточной форме лишь в крупнейших городах. <...> В значительной степени общая смертность была обусловлена смертностью детей в возрасте до 5 лет, которые составляли более 55 % от общего числа умерших; только младенческая смертность уносила более четверти новорожденных.

¹ Историческая демография: Сборник статей / Под ред. Денисенко М. Б., Троицкой И. А. — М.: МАКС Пресс, 2010. — 2-е изд. (Демографические исследования. Вып. 14. С. 13–72); Покровский В., Рихтер Д. Население России // Россия: Энциклопедический словарь. Изд. Ф. Брокгауз и Е. Эфрон. СПб., 1898. С. 100–101.

Но продуктивное изобилие, к которому мы так привыкли и которое считаем естественной частью нашей жизни, появилось всего 20–25 лет назад.

Если в России до пятилетнего возраста доживало только 556 из 1000 родившихся мальчиков и 593 из 1000 родившихся девочек, то в Швеции — соответственно 830 мальчиков и 850 девочек, а в Ирландии 780 мальчиков и 800 девочек».

Это колоссальные цифры детской смертности в царской России. Однако, как вы понимаете, тот ребенок, который выживал, обладал отменным иммунитетом и отличной генетикой. Но даже среди них далеко не все доживали до совершеннолетия. Зато те, кому это удавалось, могли спать на снегу, завернувшись в рогожку, питаться чем придется, работать от рассвета до заката — а все благодаря непробиваемому иммунитету.

И когда ваши родители или друзья рассказывают вам про того самого деда, они упускают из вида, что он был праправнуком того самого сибирского мужика, который один из очень немногих дожил до совершеннолетия. Жизнеспособность и жизнестойкость этих людей была несоизмеримо выше, чем у нашего поколения. И это придется признать. Но это только часть проблемы.

Другая ее часть — это полное изменение нашей системы питания. Лично у меня в столе до сих пор лежат талоны на сахар и на крепкие спиртные напитки, которые были выданы нашей семье еще в прошлом веке. Мы так и не успели их отovarить. Ваши дедушки и бабушки, а может быть, прадедушки и прабабушки прекрасно помнят эти талоны и продуктовые карточки. Вы знаете, когда были отменены последние продуктовые талоны в СССР? В декабре 1947 года. Это совсем недавно. В 1983 году карточки вновь вернулись, но карточная система тогда существовала совсем недолго, не успев отразиться даже на одном поколении.

Иными словами, то продуктивное изобилие, к которому мы так привыкли и которое считаем естественной частью нашей жизни, появилось всего лет 20–25 назад. И вкyпе с нашей не очень хорошей генетикой это дает ошеломляющий, и далеко не в хорошем смысле, результат — если судить по нашему внешнему виду и состоянию здоровья. Если не верите мне на слово, давайте обратимся к статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)¹, например по диабету.

¹ <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>