

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вы новенький?	7
Вступаем в новую жизнь!	9
Вступление. Грустная правда о диетах	13
Часть I. ГОЛОДАЙ	23
1. Открой в себе жиросжигательную суперсилу!.....	25
2. Интервальное голодание: здоровый образ жизни, при котором лишние килограммы уходят сами собой	36
3. Голодание — это источник вечной молодости?	50
4. Чистое голодание творит чудеса! Как это работает?	56
5. Соблюдаем чистоту! Основные принципы чистого голодания	64
6. Режим ограничения времени питания: принцип пищевого окна	82
7. Голодание через день: голодные и праздничные дни.....	92
8. Интервальное голодание: базовые стратегии.....	100
9. Просто скажи «нет». Красные флажки при голодании.....	106
10. Голодный старт: ваши первые двадцать восемь дней	113
11. Настрой голодание под себя.....	125
Часть II. ЕШЬ	129
12. «Не отказывайся, просто повремени».....	131
13. Диетный разум: что это такое и как избежать	137
14. Биоиндивидуальность.....	143
15. Конец калориям.....	150
16. Коррекция аппетита: что такое гормональное вуду?	157
17. Качество пищи имеет значение?.....	163
Часть III. НАЧИНАЙ СНАЧАЛА	171
18. Не верьте весам: лучший способ отслеживать прогресс	173
19. Образ жизни или диета: срывать не откуда и некуда.....	183
20. Приводим мысли в порядок!.....	189
21. Движение — жизнь! «Голодный» фитнес	198

22. Что делать при выходе на плато или если вес уходит очень медленно	205
23. Удержание веса: интервальное голодание для жизни	215
24. Рассказать нельзя молчать	220
25. Жаль, что я этого не знал(-а)	223
Часто задаваемые вопросы	247
Кому можно голодать, а кому нельзя?.....	247
Общие вопросы	247
Могу ли я _____ во время голодания?	248
Выбор продуктов/Питание.....	249
Медицинские вопросы	249
Физические нагрузки	249
Отслеживание прогресса	250
Физиология голодания.....	250
Список литературы, рекомендованной к прочтению	280
Библиографический список.....	282
Указатель	299

ВЫ НОВЕНЬКИЙ?

Тогда добро пожаловать в мир свободы! Пусть эта книга станет для вас надежным помощником в процессе постижения практики интервального голодания (ИГ). Читайте и перечитывайте ее! Что-то из написанного здесь откроется вам совершенно по-новому на втором, третьем или четвертом прочтении. Постепенно, приобретая опыт, вы начнете смотреть на ИГ другими глазами. Проникнете вглубь вещей, которые на первых порах казались непонятными. Пообещайте мне, что время от времени будете обращаться к этой книге. А я обещаю вам, что через год вы себя не узнаете!

Вы давно практикуете интервальное голодание (ИГ) или знакомы с моей первой книгой *Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle* («Не отказывайся, просто повреди: интервальное голодание как образ жизни»)?

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас палочкой-выручалочкой в делах ИГ! В ней я продолжаю исследовать важные вопросы касательно методики. Очень надеюсь, что в процессе ее прочтения вы сделаете для себя интересные открытия. Да, я сама каждый день учусь чему-то новому, несмотря на то, что практикую ИГ уже давно.

Дорогие голодатели (опытные и не очень), мне от всей души хочется, чтобы интервальное голодание навсегда избавило вас от диет. Знайте, можно не отказываться от еды, а просто повременить с ней!

ВСТУПАЕМ В НОВУЮ ЖИЗНЬ!

Всем привет! Меня зовут Джин Стивенс, и я очень рада, что вы держите в руках мою книгу!

Сегодня особенный день. День, когда вы наконец решили покончить с диетической гонкой и начать жить по своим правилам. В этой книге я познакомлю вас с удивительной методикой оздоровления, которая называется *интервальное голодание*.

Я хочу, чтобы вы всегда помнили: решения принимаете только *вы*. Именно *вы* выбираете, чем питаться и когда. Вы лучший знаток своего организма, а значит, *пришло время* взять власть в свои руки. Слишком долго мы плясали под чужую дудку, следуя системам питания от сомнительных экспертов. В этот раз все будет по-другому. Вместе мы разработаем стратегию, которая подходит вашему организму и которую вы сможете адаптировать по мере необходимости.

Но для начала позвольте представиться. Кто я такая и почему написала эту книгу? Прежде всего поговорим о моем образовании и опыте. Мне хочется, чтобы вы знали, кем я являюсь и, что особенно важно, кем *не* являюсь.

У меня есть диплом бакалавра в области начального образования, диплом магистра естественных наук и докторская степень в области работы с особо одаренными детьми. Я преподаватель, которого научили разрабатывать учебные программы и грамотно излагать информацию. А еще я обладаю обширными научными знаниями и хорошо разбираюсь в методологии проведения исследований. Умею читать и понимать научные тексты и могу донести их суть до простых людей.

Я проработала в начальной школе без малого двадцать восемь лет, поэтому у меня сердце учителя. И пылкий ум. Я умею задавать вопросы — да, годы общения с одаренными учениками не прошли даром. Помимо этого, у меня хорошая научная база, я понимаю и силу, и ограниченность научных исследований.

А теперь я расскажу вам, кем я не являюсь. Я *не* врач, *не* диетолог и *не* лабораторный ученый. А значит, когда будете читать мою книгу, не стесняйтесь проверять и перепроверять написанное, обращаясь к указанному первоисточнику. Я обещаю вам, что не буду переверять научные сведения, как делают многие авторы. На самом деле это проблема многих книг о здоровье. Знакомая до боли ситуация: читаешь некое научное утверждение, а потом находишь статью, откуда была взята эта информация, и понимаешь, что там говорится совсем о другом. В моей книге такого не будет, обещаю.

Моя первая книга *Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle* («Не отказывайся, просто повремени: интервальное голодание как образ жизни») была написана в 2016 году. Когда благодаря интервальному голоданию мне удалось сбросить более 36 килограммов и удержаться в новом весе, я загорелась желанием поделиться с миром своими знаниями. Книга помогла мне это сделать. Я искренне горжусь своей работой. Кстати, на *Amazon* в разделе книг о похудении она стала бестселлером номер один. Эта небольшая книга познакомила с интервальным голоданием десятки тысяч людей, что кажется невероятным. Наступило время выпустить в свет обновленное издание с новыми рекомендациями, основанными на результатах последних исследований. Прошу любить и жаловать мое новое детище: «*Голодай. Ешь. Начинай сначала*». В этой книге я более подробно затрону научную сторону вопроса, поэтому моим давним поклонникам точно не будет скучно. Вот увидите, вас ждет немало открытий.

Помимо этого, я веду несколько популярных подкастов об интервальном голодании. В подкасте *The Intermittent Fasting Podcast* мы обсуждаем ИГ и отвечаем на вопросы слушателей, а в подкасте *Intermittent Fasting Stories* звучат реальные истории людей, практикующих данную методику. Они делятся со мной своими проблемами и радостями. Если вам не хватает вдохновения, то последний подкаст именно для вас.

На собственном опыте я знаю, что такое интервальное голодание и с какими сложностями оно сопряжено. В 2015 году я запустила небольшую онлайн-группу поддержки, которая со временем разрослась в несколько отдельных групп. Сейчас в них состоят сотни тысяч людей со всех семи континентов. (Да, у нас даже есть один человек с Антарктиды!). Не один год я лично опекала и поддерживала участников, что позволило мне накопить бесценный опыт.

Я знаю, как помочь другим превратить интервальное голодание в образ жизни. Я знаю, какие вопросы интересуют людей и какие ошибки они чаще всего совершают. Знаю, что предпринять, когда становится тяжело, и могу дать волшебный пинок: по сути, в интервальном голодании нет ничего сложного, но и просто бывает далеко не всегда! В этой книге я поделюсь с вами

всем, что знаю, и помогу грамотно встроить интервальное голодание в свой образ жизни.

Что ж, теперь вы знаете, кто я такая. Возможно, кто-то сейчас думает: что общего у меня с этой женщиной? Что конкретно я знаю о диетах и проблемах с весом?

Так же, как и вы, большую часть своей сознательной жизни я была зациклена на еде, диетах и собственном весе. В детстве и в подростковом возрасте я наблюдала, как мама отчаянно боролась с лишними килограммами. Уже тогда мне стало понятно, что именно мы делаем: садимся на диету, критикуем свое тело, а каждый кусок, который кладем (или не кладем) в рот, делает нас либо хорошими, либо плохими. Конечно, моя мама ни в чем не виновата. Диетическая гонка — это всеобщая беда.

Все СМИ пестрят рекламой *чудодейственных* средств для похудения. Откройте любую газету или журнал, и вы обязательно наткнетесь на заголовки вроде «*Чудо-трава из тропического леса поможет вам похудеть на три размера к следующему вторнику*».

А встречи с подругами? Ни одна из них не обходится без обсуждения очередной *новомодной диеты*. В вашей дружной компании обязательно найдется тот, кто эту диету уже опробовал и сейчас питается исключительно растениями, которые были собраны при лунном свете. Да, увы, чудо-диеты растут как грибы после дождя. Если бы такой чудодейственный план питания, пищевая добавка или растение действительно появились, то это безумие разом бы прекратилось. Но чуда не происходит, поэтому мы продолжаем метаться от диеты к диете, от одной системы питания к другой. На наших полках стоят дорогостоящие средства для похудения, которые рука не поднимается выбросить. А вдруг нам захочется их снова опробовать и они наконец подействуют?

Я не говорю, что от них нет никакого толку. Вы непременно сбросите какое-то количество надоевших килограммов. Лично мне всегда удавалось добиться воодушевляющих результатов, но они довольно быстро сходили на нет, когда я уставала держать себя в ежовых рукавицах. А чего стоят эти бесконечные подсчеты калорий, баллов, граммов жира, чистых углеводов и подготовка (покупка дорогих продуктов, которые подходят мне по группе крови или соответствуют критериям моей новой системы питания)! Я преклоняюсь перед теми, кто может соблюдать подобный режим в течение длительного времени. Лично я не могу. Меня всегда хватало ненадолго. Знакомая ситуация?

Я жаждала свободы. Мне хотелось вкусно питаться, не проводя сложных математических расчетов, чтобы убедиться: то или иное блюдо не противоречит диете. У меня не было желания считать количество съеденных

крекеров и судорожно отмерять крошечную порцию сыра. И уж тем более я не собиралась отказываться от этих продуктов, как при низкоуглеводной диете или при полном запрете молока. Я хотела есть и сыр, и крекеры, причем без лишних переживаний и стресса.

С интервальным голоданием я обрела все, к чему стремилась. Я могу в свое удовольствие наслаждаться сыром и крекерами. У меня нет необходимости есть их тайком (все знают, что калории, съеденные тайком, не считаются). Участвуя в застольях с друзьями, я не ругаю себя за то, что нарушаю диету, и не испытываю мучительных угрызений совести. Я ем вкусные продукты, от которых чувствую себя на 100 %, вплоть до появления насыщения. Благодаря интервальному голоданию я окончательно отбросила все переживания по поводу еды и диет. Вот она, желанная свобода.

Вы готовы начать? Тогда вперед! Знайте, я ни в чем вас не виню! Пришло время перевернуть страницу и вступить в новую жизнь.

Если у вас совсем нет терпения, тогда сразу переходите к плану действий на странице 116. Только пообещайте мне, что потом вы вернетесь к началу и прочтете книгу от корки до корки. И не пытайтесь меня провести. Я учитель, у меня глаз наметан. Я всегда видела, кто из учеников не сделал домашнее задание. Про вас мне тоже все будет понятно. Учитель видит все!

ВСТУПЛЕНИЕ. ГРУСТНАЯ ПРАВДА О ДИЕТАХ

Вы в курсе удручающей статистики? В 95 % случаев после значительного похудения лишний вес снова возвращается. Нередко бывает, что человек набирает даже больше, чем сбросил. По поводу точности этих данных ведутся оживленные споры, но одно мы знаем наверняка: в 2017 году в США объем индустрии похудения составил 66 млрд долларов. Если бы диеты производили долгосрочный эффект, мы бы не тратили столько денег на борьбу с весом, не так ли? (У меня есть для вас хорошие новости — интервальное голодание не будет стоить вам ни копейки; вам не понадобятся пищевые добавки; более того, в долгосрочной перспективе оно позволит вам сэкономить деньги, потому что вы будете есть реже).

Почему нам так сложно похудеть и удержаться в новом весе? Все дело в гормонах и метаболизме. Опытные люди знают, каково это, когда против тебя восстает собственный организм. В результате такого неравного боя человек становится еще тяжелее и оказывается метаболически в худшем положении, чем раньше. Но в этом нет вашей вины. Проблема не в вашей слабости или неумении себя контролировать. Все дело в вашей природе.

Давайте рассмотрим то, что я называю *диетной историей*. Вы можете называть это *копилкой абсурда*. Я думаю, все успели наделать глупостей с диетами, кто-то больше, кто-то меньше.

Впервые я погрузилась в мир диет в 1980-х годах. Тогда общество было зациклено на калориях, а вернее, на их количестве. При этом было абсолютно не важно, что именно вы потребляете. У меня в кармане всегда лежали счетчик калорий и записная книжка, куда я старательно записывала все, вплоть до маковой росинки. Я была молода, поэтому при дневном рационе

не более 1200 калорий мне удавалось легко сбросить вес. В конечном итоге эта стратегия утратила эффективность. Почему, я расскажу чуть позже. Несмотря на видимый результат, мне совершенно не нравилось уделять так много внимания своему питанию (*Я съела три чипсы или четыре?*), поэтому я худела до целевого веса и расслаблялась, напроочь забывая о калориях, а потом, когда лишние килограммы снова возвращались, доставала счетчик и записную книжку. Вот он, настоящий порочный круг!

Затем наступили 1990-е годы — низкожировая эра! Виновниками всех бед были объявлены жиры. Именно тогда я прочитала первую книгу о похудении *The T-Factor Diet* («Диета Т-фактор»), которая поразила меня до глубины души. В ней все казалось простым и логичным. Причем не одной мне!

Безумие охватило всю Америку. Именно в эти годы на полках магазинов стали активно появляться обезжиренные продукты. На завтрак разрешалось съесть обезжиренный маффин и выпить колу (потому что она не содержит жиров!). Помню, как готовила свой коронный сэндвич: обезжиренный хлеб с обезжиренной колбасой и таким же майонезом, и горчицей. Иногда я разрешала себе съесть целую пачку обезжиренного зефирного печенья, покрытого обезжиренным шоколадом. А помните обезжиренный сыр? При нагревании он не плавился, а становился похожим на кусок оранжевого пластика. Да, хорошие были времена. Будете смеяться: недавно я нашла книгу *The T-Factor Diet* и перечитала ее. Оказывается, автор призывает нас отдавать предпочтение натуральным продуктам с более низким содержанием жира, то есть овощам, цельному зерну и постному мясу. О том, чтобы избегать жиров, а вместо них есть всякую химию, там нет ни слова. Как это мы все так оплошали? Непонятно!

Когда я ограничивала потребление жиров, лишние килограммы уходили. Правда, если вы посмотрите на мои фотографии тех лет, то обратите внимание не только на осиную талию, но и на крайне нездоровый вид. Это неудивительно: в погоне за обезжиренной едой из моего рациона практически полностью исчезли натуральные продукты.

Вслед за жирами Америка ополчилась против углеводов. Поклонники низкожировой диеты ошиблись, вот чего на самом деле следует избегать в своем рационе. В эти годы моими кумирами были Роберт Аткинс, а также Ричард и Рейчел Хеллеры, которые поставили нам диагноз «углеводозависимость» и разработали план спасения. Тогда популярностью пользовалась книга Хеллеров *The Carbohydrate Addict's Diet* («Диета для углеводозависимых людей»). В очередной раз я занялась подсчетами. Что касается разрешенных низкоуглеводных продуктов, то я ела их столько, сколько хотела. Но на этой

диете мне не удалось сбросить ни грамма (почему, мне стало понятно после проведения анализа ДНК: мои гены устроены таким образом, что я могу похудеть, только если ограничу потребление жиров и продолжу есть углеводы. Об этом мы поговорим более подробно в другой главе!). На каждом углу продавались низкоуглеводные заменители любимых продуктов и всевозможная низкоуглеводная химия.

Конечно, это далеко не все диеты, которые мне довелось опробовать. Да что там диеты. В какие только эксперименты я не впутывалась! Я питалась по группе крови; считала каждый съеденный кусок (да такая система питания действительно существует, и еще раз — да, порции бывают разными!); заказывала по почте дорогущую безвкусную и непривлекательную еду; подвергалась гипнозу; пробовала «чистое» и «грязное» питание; пила коктейли — заменители пищи (и даже пыталась подсадить на них своих друзей); занималась спортом до седьмого пота и многое другое.

Несколько раз я принимала участие в медицинских программах, в ходе которых мне давали специальные препараты для похудения и делали инъекции гормонов. Все для того, чтобы мой организм подумал, что я беременна, и стал использовать отложенный жир. За последний пункт мне особенно стыдно, но я хочу быть с вами откровенной. А еще мне хочется, чтобы вы увидели, в каком отчаянном положении я находилась. Знакомо? Все эти методы давали лишь временный результат, а потом я набирала больше, чем сбрасывала. Срабатывал так называемый эффект качелей. В конечном итоге мой вес составил 95 килограммов при росте 165 см — это самое настоящее ожирение.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что в моем багаже не копилка — целый чемодан абсурда!

А теперь давайте перенесемся в наши дни. Я сбросила более 36 килограммов и не прилагаю никаких усилий, чтобы удерживать достигнутый вес. Каждый раз, когда происходит смена времени года, я достаю с полки и меряю свои вещи. Это всегда очень волнующий момент. Подойдет или нет?

Подходят. Есть несколько вещей, которые стали мне велики, а все остальное я продолжаю исправно носить. Мне не нужны диеты, чтобы поддерживать себя в форме. Мне помогает интервальное голодание, в частности чистое ИГ и то, что называется *коррекцией аппетита* (этой теме посвящена отдельная глава). Мне не надо ломать голову, что надеть, и искать магазины для полных, потому что мой нынешний размер XS. Годы летят, я перешагнула 50-летний рубеж и сейчас переживаю период менопаузы. Но даже в это непростое для любой женщины время мой вес остается стабильным. Это дает мне право надеяться на то, что моя борьба с лишними килограммами окончена навсегда. Спасибо интервальному голоданию!

Возможно, моя история напомнила ваши собственные отношения с весом. Да, я обычный человек и ничем от вас не отличаюсь. На протяжении десятилетий я отчаянно пыталась похудеть. Если бы в результате всех этих стараний мы действительно становились стройнее, нам не о чем бы было сейчас говорить. Но беда в том, что моя ситуация до боли знакома очень многим. Мы хватаемся за каждую новую диету, фанатично следуем советам, а потом... Потом вес возвращается, причем еще и с прибавкой. Сделайте глубокий вдох.

Пора понять главное. То, что я пытаюсь донести до вас в этой главе: вы **не провалили** все ваши диеты, это диеты **оказались провальными!** Давайте еще раз. Здесь **нет** вашей вины. Все дело в природе. И что? Почему после окончания диеты мы быстро набираем вес? Почему, несмотря на титанические усилия, терпим одну неудачу за другой? Друзья, я открою вам грустную правду: чем больше вы *стараетесь*, тем сильнее *усугубляете ситуацию*. Еще раз повторю, такова человеческая природа. Вашей личной вины здесь нет.

В 2013 году был опубликован любопытный доклад. Ученые проанализировали результаты двадцать исследований и установили, что в пятнадцати из них соблюдение диет оказалось надежным показателем набора веса в будущем. Людей, опробовавших всевозможные диеты, это открытие несколько не удивляет, ведь правда? Мы худеем, затем набираем вес, снова худеем, снова набираем... Мы что, такие обжоры? Нет. Хотя так могут подумать о нас «естественные стройняшки». Помню, когда я вела *ожесточенную* борьбу с лишним весом, еще до знакомства с интервальным голоданием, мой всегда подтянутый муж сказал: «Просто надо меньше есть и больше двигаться». Ага, спасибо, дорогой. Так хотелось придушить его в этот момент!

Меньше есть и больше двигаться. Если бы все было так просто! В организме хронических диетчиков происходит множество разных процессов, которые затем становятся причиной последующего увеличения веса. Давайте немного углубимся в науку.

Наш организм создан для жизни и ее продолжения. Если ему кажется, что мы терпим нужду и голод, то включаются защитные механизмы, которые не дают нам умереть. Это свойство позволило нашим предкам пережить войны, засуху и суровые зимы. Бедный организм не понимает, что мы просто пытаемся похудеть к лету, вместо этого он бьет тревогу, полагая, что оказался в большой опасности.