



# Содержание

Предисловие ..... 7

## Часть I. ОСНОВЫ

Вступление ..... 11

Краткая история Джеймса Смита ..... 27

Потребитель — метод — принцип ..... 33

Дефицит калорий ..... 45

Фитнес-трекинг и NEATUP247 ..... 65

Привычки ..... 77

Слагаемые хорошей жизни ..... 89

Сахарный диабет: общее понимание ..... 109

Законы Вселенной ..... 115

Сила цифр ..... 125

Поляризация — ваш новый способ стать намеренно  
непопулярными ради лучшей жизни ..... 129

Усилия и амбиции ..... 133

Усилия 2.0: целеустремленность и ответственность —  
начало «успеха за одну ночь» ..... 141

## **Часть II. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ**

Соматотипы и выбор вида спорта: почему вам не нужна новая диета .....	161
Заблуждения по части фитнеса .....	171
Коррекция веса у женщин .....	239
Заключение (но не завершение) .....	255
Выражение благодарности .....	261
Рекомендуемая дополнительная литература .....	263
Список источников .....	265
Алфавитный указатель .....	269

# Предисловие

По своему опыту знаю, что многие книги никогда не дочитывают до конца. Их покупают в подарок или в аэропорту перед вылетом, вы можете даже перелистать первую главу, но потом книга становится предметом интереса и собирает пыль на вашей прикроватной тумбочке. Каждый день вы не очень уверенно обещаете себе ее дочитать, но со временем коллекция таких приобретенных по случаю изданий только пополняется.

Впервые я прочел книгу полностью, от корки до корки, в двадцать семь лет. У меня нет высшего образования, поэтому читать мне не свойственно, но в последние годы книги играют существенную роль в формировании моего мышления, мировоззрения и подхода ко многим вещам — от образа жизни до работы и отношений.

Признаюсь, писать эту книгу было нетрудно. Мне хотелось столь многим вещам вас научить, но я не был уверен, что смогу уместить это все в одной книге. Просто знайте: любая из глав может изменить вашу жизнь к лучшему... если, конечно, вы решите ее прочесть. Здесь нет пустословия: каждая страница посвящена важным для вас аспектам — вашим проблемам, трудностям и тому, как вы можете с ними справиться.

Любой из вас найдет в этой книге одно простое предложение, которое навсегда перевернет его представление о жизни. Однако эта фраза, как и все то, что здесь изложено, не сможет вам помочь, если вы просто забросите книгу на полку — к остальным предметам интереса.

Я написал эту книгу не для себя, а для вас. В ней есть все, что вам нужно, чтобы начать новую главу своей жизни. Вы обретете четкое видение того, как улучшить не только физическую форму,

## КНИГА НЕ ПРО ДИЕТЫ

но и отношения, какие-то аспекты профессиональной деятельности, а также общее мировосприятие.

Когда вы перевернете последнюю страницу этой книги, ваша жизнь изменится. Обретя новые знания, вы почувствуете себя подкованными и уверенными.

Те из вас, кому не удастся добраться до последней страницы, окажут медвежью услугу и себе, и окружающим. Скажу без ложной скромности, что эту книгу действительно стоит прочесть до конца.

Короче говоря, после того как вы ее прочтете, мир уже не будет прежним.

Готовы? Тогда начнем.

*Джеймс*

# Вступление

Первая часть может оказаться немного не такой, как вы ожидали. По крайней мере, я на это надеюсь. И могу предположить, что раз вы выбрали эту книгу, значит, хотите реальных, кардинальных перемен, которые положительным образом сказались бы на всех сферах вашей жизни. Поэтому подборка последних фитнес-трендов или новомодных диет дела не решит. Важно заложить прочные основы будущего успеха, прежде чем думать или говорить о том, каким будет конечный результат. В следующих главах я намереваюсь превратить ваш ум в чистый лист, стерев из него все мифы о бесполезных диетах, распространенные заблуждения и откровенную дезинформацию, и перезагрузить ваше мышление, чтобы вы начали представлять и даже чувствовать свое будущее.

Листая страницу за страницей, мы с вами будем докапываться до причин ваших возможных неудач. Осмелюсь предположить, что покупка этой книги вряд ли является вашим первым шагом к здоровой и полноценной жизни. И хотя чтение может показаться вам несколько утомительным, тем более что в интернете наверняка полно готовых универсальных решений, просто поверьте мне: чтобы научиться бегать, нужно сначала научиться ходить, следовательно, если бы было так просто добиться долговременных изменений, мне бы не пришлось писать книгу. Но как только вы ее дочитаете до конца, все встанет на свои места. Вы будете готовы начать ту жизнь, о которой всегда мечтали, и достигать поставленных целей.

*Дайте мне шесть часов на то, чтобы срубить дерево,  
и я буду четыре часа затачивать топор.*

АВРААМ Линкольн

### **СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

На протяжении всей книги я ссылаюсь на исследования, полный текст которых вы при желании можете изучить на соответствующих онлайн-ресурсах, список источников приведен на с. 265–268. Многие из них ссылаются на другие исследования при обсуждении определенных вопросов или тем; это удобно для тех, кто хочет побродить по дебрям научных данных. Я также составил список дополнительной литературы (см. с. 263) и настоятельно рекомендую ее прочесть.

## **Современная индустрия фитнеса**

В современном мире немало отраслей экономики, нацеленных на удовлетворение желаний и потребностей людей в плане улучшения или облегчения их жизни. К примеру, автомобильная промышленность позволяет нам приобретать всевозможные транспортные средства как для поездок на работу, так и для семейных путешествий. Это важная отрасль, продукция которой стоит недешево, но потребители готовы платить за решение своей транспортной проблемы, комфорт и свободу передвижения, а значит, ситуация складывается взаимовыгодная. Похожая история и с индустрией фитнеса: теперь, более чем когда-либо, люди нуждаются в решении проблем со здоровьем и физической формой, но организации, наживающиеся на потребителях, водят их за нос и вводят в заблуждение относительно того, как можно себе помочь и особенно похудеть.

Фитнес-индустрия должна демонстрировать людям возможности человеческого организма, мотивировать их больше двигаться и использовать потенциал своего тела — единственной оболочки, в которой они проводят всю свою жизнь. Если бы у вас была всего одна машина до конца жизни, вы бы лучше о ней заботились? Именно такими идеями надо побуждать каждого из нас больше тренироваться.

Вот на что нам следует обращать внимание, опасаясь за свое здоровье или рассматривая свои удручающие фотографии.

Спортзалы должны быть переполнены пышущими энтузиазмом клиентами, которым опытные тренеры оказывают всяческое содействие и помогают чувствовать себя максимально комфортно, а диетологи дают профессиональные консультации по вопросам питания. И там должно быть множество точных, научно подтвержденных рекомендаций, которым люди могут следовать и знать, что проводят время в спортзале и вне его с пользой. Было бы неплохо, если бы и государственные директивы в этом плане были более полезными; разве не забавно, что в разных странах они разные, притом что проблема ожирения у всех одна?

Новомодные диеты должны высмеиваться потребителями, прекрасно понимающими механизм снижения веса. «Нет, спасибо», — должны отвечать они тем, кто рекламирует программы похудения на сельдерее и капусте и продает алоэ вера (которым раньше пользовались после загара) как средство для сжигания жира.

Все мы должны иметь хоть какое-то представление о своей суточной потребности в калориях, а также о том, сколько нам нужно есть, чтобы оставаться в хорошей форме. Нам нужно научиться корректировать свой рацион при незначительном наборе веса, чтобы можно было наслаждаться отсутствием ограничений, когда в них нет необходимости. Тогда лишние граммы не будут вызывать панику, потому что мы будем знать, как их сбросить. Мы должны быть способны прикинуть калорийность любого продукта и то, насколько можем вследствие его употребления в пищу поправиться, ведь взвешиваем же мы свои финансовые возможности, разглядывая дорогие часы или дизайнерскую сумку. Никаких матриц и двоичных расчетов с жареной картошкой; мозг должен работать как калькулятор, оценивая количество съеденного за день и принимая решения, необходимые для того, чтобы не превысить суточную норму калорий.

И все это, заметьте, без фанатизма. Однако если бы так на самом деле обстояли дела в сфере фитнеса, я бы не писал эту книгу.



# Потребитель — метод — принцип

На мгновение представьте, что **потребитель** (левый компонент схемы) — это вы. Какой бы ни была ваша цель, вам предлагают массу методов — хитроумное словечко, которым дельцы известной нам индустрии обозначают требуемые от вас действия. Эти **методы**, запутанные и противоречащие друг другу, предлагаются сплошь и рядом, и каждый из них рекламируется как надежный способ достижения вашей **цели, т. е. снижения веса**.

**Принцип** находится в дальнем (правом) конце схемы; за десятками методов его даже не видно. Вам годами навязывают столько этих методов, что вы можете и не знать стоящий за ними один общий, основополагающий компонент: принцип.

**Принцип, касающийся потери веса, — это дефицит калорий.**



Это единственный способ успешно избавиться от жировых отложений. Я вкратце объясню, что такое дефицит калорий, но сейчас просто представьте, что вы находитесь слева, а то, в чем вы отчаянно нуждаетесь, — справа.

**Метод — это упаковка, в которой принцип преподносится потребителю.**

Слишком долго методы держали потребителей на расстоянии вытянутой руки от того, что им действительно необходимо знать и делать для улучшения своей фигуры и общего состояния здоровья. Давайте посмотрим, как маскируется принцип в следующих «диетах», которые в нашем контексте мы будем называть *методами*.

## **Краткое объяснение популярных методов**

Ниже приводятся лишь некоторые из основных методов создания дефицита калорий.

### ***Диета 5:2***

Представьте, что у вас небольшая проблема с расходами. Вы решаете два дня в неделю оставлять кредитную карточку дома. Замечаете, что ваши недельные расходы уменьшились, и останавливаетесь на этом методе экономии денег. Примерно так же работает диета 5:2: потребитель два дня в неделю существенно урезает калорийность рациона, что уменьшает общее количество потребленных за неделю калорий.

Я очень редко рекомендую этот метод своим клиентам, за исключением обстоятельств, о которых расскажу позже. Лично я предпочитаю диету 2:5, то есть с понедельника по пятницу ем меньше, а в выходные ни в чем себе не отказываю. Диета 5:2 более вариабельная (и сложная), так как каждый интерпретирует и применяет ее по-своему со всеми вытекающими последствиями.

### ***Кетогенная диета***

Вещества, содержащиеся в пище, можно объединить в категорию под названием *макронутриенты* (сокращенно — *макросы*). Увидев этот термин впервые, я подумал: «Нет, это словцо не для меня — оно звучит чертовски сложно». Я расскажу о макросах подробнее в следующих главах (см. с. 82), а пока приведу их классификацию.

## Белок (протеин)

Белок — это макроэлемент, получаемый из мяса, рыбы и молочных продуктов, таких как сывороточный протеин, сыр, йогурт.

## Углеводы

Продукты с высоким содержанием этих питательных веществ включают рис, хлеб, овощи и фрукты\*.

Углеводы при переваривании расщепляются на сахар (глюкозу). Поэтому все сладости тоже называют углеводами. В принципе, углеводы сами по себе не вредны. Наоборот, они являются предпочтительным источником энергии для нашего организма. Однако, попадая под влияние фанатов низкоуглеводной диеты (суть ее в том, что углеводы едва ли не опасны для жизни), вы сокращаете их употребление, исключая из своего рациона достаточно большое количество продуктов. Помните, что еда (любая еда) характеризуется калориями. Макароны, хлеб, бутерброды, пирожные, десерты, печенье, молочные продукты, сладости, газированные напитки, алкоголь... Я мог бы продолжить. Исключение из рациона массы калорийных продуктов питания, конечно же, создаст существенный дефицит калорий. Это приведет к снижению веса, что упрощенно и анекдотично приписывается чудодейственным свойствам низкоуглеводной диеты.

*Если вы на треть урезали питание, я, честно говоря, не вижу ничего удивительного в том, что вы похудели.*

При ограничении углеводов (или калорий) до такой степени, что количество сахара (глюкозы) в крови становится минимальным, организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетоновых тел, или кетонов. Когда количество кетонов в крови достигает определенного уровня, возникает так называемый кетоз. Часто люди думают, что они находятся

---

\* Основой этой диеты являются жиры; они содержатся в таких продуктах, как яйца, кулинарные масла и авокадо.