Совершенное тело за 4 часа

Автор:
Тимоти Феррис

Совершенное тело за 4 часа

Тимоти Феррис

Это не просто очередная книга о диетах и фитнесе. Это книга о том, как преобразить себя и свое тело – быстро и легко, с минимальными затратами сил и времени, следуя простым методикам, которые автор испытывал на себе на протяжении более десяти лет. Вы узнаете о том, как:

? сбросить более 45 кг, тратя всего 20 минут дважды в неделю;

? спать по 2 часа в день и чувствовать себя хорошо отдохнувшим;

? переедая, сбросить больше жира, чем теряет на дистанции бегун-марафонец;

? набрать более 15 кг нежировой мышечной массы без стероидов, проведя в тренажерном зале в общей сложности 4 часа;

? сбросить 10 кг веса за 30 дней без специальных тренировок;

? пробежать 50 км после всего лишь 12 недель тренировок;

? и многое, многое другое.

Эти методики были получены в результате тысяч экспериментов, в которых лично участвовал автор книги. Тим Феррис проверял все эти методики на себе – в спортивном зале и в спальне, на стадионах и в ресторанах, в центрах подготовки спортсменов-олимпийцев и научных лабораториях, работая с всемирно известными диетологами, врачами, тренерами, спортсменами, физиологами, химиками и сексологами; среди его учителей были наставники

олимпийских чемпионов, специалисты из индустрии развлечений для взрослых и даже бывший инструктор советского спецназа. В книге содержится коллективная мудрость сотен выдающихся спортсменов и десятков докторов наук, а также десятки историй успеха обычных людей, мужчин и женщин в возрасте от 18 до 70 лет, добившихся потрясающих результатов с использованием предлагаемых автором методик.

Тимоти Феррис

Совершенное тело за 4 часа

© Tim Ferriss, 2010.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2013 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

© Fred Haynes, Hadel Studio – фотографии и иллюстрации, кроме тех, права на которые принадлежат другим лицам.

* * *

Посвящается моим родителям, которые объяснили маленькому сорванцу, что плясать под собственную дудку – это здорово. Я люблю вас обоих, вам я обязан всем. Мама, прости меня за все эти безумные эксперименты.

Поддержите настоящую науку! 10 % своих гонораров автор передает на исследования в области медицины и здравоохранения, в том числе на финансирование превосходной работы сотрудников детской больницы святого Иуды Леввея и ее научно-исследовательского центра.

Предупреждение Тима ферриса

Пожалуйста, не наделайте глупостей и не сведите себя в могилу – это здорово расстроит нас обоих. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем следовать советам из этой книги.

Важное предупреждение и Отказ от ответственности

Внимание!

Все материалы этой книги публикуются исключительно в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации.

Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

На плечах титанов

Я не эксперт. Я исследователь и проводник.

Если в этой книге вы найдете информацию, достойную внимания, то лишь благодаря блистательным людям, которые помогали мне в работе над ней, выступали в роли консультантов и критиков, вносили правку и подбирали

материалы. Если же в этой книге вы найдете что-либо абсурдное, то лишь потому, что я пренебрег их советами.

Хотя я обязан сотням помощников, мне хотелось бы отдельно поблагодарить некоторые организации и людей в самом начале книги (многие другие упомянуты в главе «Благодарности»):

Начните здесь и сейчас

Стройнее, больше, быстрее, сильнее?

Знает ли история хоть один случай, когда большинство оказывалось право?

Роберт Хайнлайн

Люблю дурацкие эксперименты. И постоянно провожу их.

Чарльз Дарвин

город Маунтин-Вью, Калифорния, 22:00, пятница

Амфитеатр «Шорлайн» содрогался. Более 20 тысяч зрителей собралось в этом крупнейшем в Северной Калифорнии концертном зале, чтобы послушать оглушительное и зажигательное выступление Nine Inch Nails в рамках турне, заявленном как последнее для группы.

А в это время за кулисами развлекались на свой лад.

– Короче, чувак, захожу я в кабинку по своим делам и вижу: голова Тима то мелькнет над перегородкой, то снова исчезнет. А это он затихарился в сортире,

чтобы поприседать!

Мой друг, видеооператор Гленн, заржал и попытался изобразить, как я приседал. Вообще-то, бедра мог бы держать и параллельнее.

– Точнее, выполнить сорок неглубоких приседаний, – вмешался я.

Кевин Роуз, основатель Digg, одного из 500 самых популярных веб-сайтов в мире, рассмеялся, поднял кружку с пивом и предложил тост за этот инцидент. Я же спешил перейти к основному пункту программы.

В следующие 45 минут я съел почти целиком две большие пиццы с курицей барбекю и три пригоршни орехового ассорти – общим счетом около 4000 калорий[1 - Строго говоря, речь здесь идет о килокалориях (или «пищевых калориях»), в которых обычно измеряется энергетическая ценность продуктов питания. Для удобства здесь и далее – как это обычно делается при указании калорийности продуктов – мы вслед за автором опускаем приставку «кило». – Прим. пер.]. Это был мой четвертый прием пищи за день, причем завтрак состоял из двух стаканов грейпфрутового сока, большой чашки кофе с корицей, двух круассанов с шоколадом и двух «медвежьих когтей»[2 - Выпечка из дрожжевого теста с миндалем в форме медвежьих лап с когтями. – Прим. пер.]. Но самое интересное началось спустя долгое время после того, как Трент Резнор покинул сцену.

Примерно через 72 часа я определил процентное содержание жира в моем организме с помощью ультразвукового анализатора, разработанного одним ученым из Ливерморской национальной лаборатории Лоуренса.

Отмечая значения в таблице, которую я вел в ходе своего последнего эксперимента, я обнаружил, что содержание жира в моем организме снизилось с 11,9 % до 10,2 %, а в целом доля жира в моем теле сократилась на 14 % за 14 дней.

Как мне это удалось? Помимо всего прочего, благодаря приему по определенной схеме доз чеснока, сахарного тростника и экстрактов чая.

Этот процесс вовсе не стал для меня наказанием. Он не был трудным. Он потребовал лишь незначительных изменений. По отдельности не играющие

никакой роли, эти изменения в совокупности дали поразительный эффект.

Хотите продлить жиросжигающий период действия кофеина? Вам поможет нарингин – полезное вещество, содержащееся в грейпфрутовом соке.

Чтобы повысить чувствительность к инсулину перед тем, как объедаться раз в неделю, при приготовлении субботнего завтрака просто добавьте в выпечку немного корицы, и задача решена.

Нужно снизить содержание глюкозы в крови на 60 минут и без угрызений совести съесть богатый углеводами обед? Существует с полдюжины способов сделать это.

Но уменьшение доли жира в организме на 2 % за две недели?! Разве это возможно вопреки распространенному утверждению о том, что сбросить больше 0,9 кг жира в неделю нереально? Печальная истина состоит в следующем: лишь немногие якобы универсальные, общие для всех правила – и это одно из них – проверяют на исключения.

Говорите, тип мышечных волокон изменить нельзя? Еще как можно. И к черту генетику!

Расходовать столько же калорий, сколько вы потребляете, – метод в лучшем случае несовершенный. Я расстался с лишним жиром, продолжая чудовищно переедать. Слава чизкейкам!

Этот перечень можно продолжать до бесконечности.

Есть правила, которые явно пора пересмотреть.

Для этого и предназначена моя книга.

Записки сумасшедшего

Весна 2007 года принесла мне немало волнений. Моя первая книга, публиковать которую отказались 26 издательств из 27, только что вошла в список бестселлеров New York Times и уверенно устремилась к первой строчке в рейтинге деловой литературы, где и очутилась через несколько месяцев. Никто не был ошеломлен этим событием сильнее, чем я.

В одно прекрасное утро в Сан-Хосе состоялось мое первое телефонное интервью с Клайвом Томпсоном из журнала Wired. В предварительной беседе я извинился на случай, если мой голос покажется ему перевозбужденным. Этому было объяснение. Я только что закончил 10-минутную тренировку, а потом выпил двойной эспрессо на пустой желудок – мой новый эксперимент, целью которого было свести процентную долю жира в организме до однозначного числа с помощью всего двух тренировок в неделю.

Клайв хотел побеседовать со мной об электронной почте и таких сервисах, как Twitter. Перед началом, чтобы плавно перейти к этой теме, я пошутил, что самые страшные опасения современного человека можно свести к двум пунктам: избыток спама и избыток веса. Клайв засмеялся и согласился. И мы продолжили разговор.

Интервью прошло успешно, вот только сказанная мной шутка засела у меня в голове. На протяжении следующего месяца я повторял ее десяткам слушателей, и всякий раз наблюдал одну и ту же реакцию: люди согласно кивали.

По всей видимости, эта книга просто не могла не появиться.

Широкий круг читателей считает, что я одержим тайм-менеджментом, и не видит другой, более педантичной и гораздо более нелепой одержимости.

Я вел записи почти обо всех тренировках, которые провел начиная с 18 лет. С 2004 года я более тысячи раз сдавал кровь на анализ[3 - Тест на множество показателей часто выполняется при единичном заборе крови в 10–12 пробирок.], иногда с периодичностью в две недели, и следил за множеством показателей – от уровня липидов, инсулина и гликогемоглобина (гемоглобина A1c) до инсулиноподобного фактора роста ИФР-1 и свободного тестостерона. Я привез из Израиля фактор роста стволовых клеток, чтобы вылечить «необратимые» травмы, я побывал у китайских чаеводов, чтобы обсудить с ними влияние чая пуэр на сжигание жира. В общей сложности за последнее десятилетие я

потратил на анализы и доработку методики более 250 тысяч долларов.

Кто-то предпочитает скупать авангардную мебель и предметы искусства, чтобы украшать дом; меня же интересуют пульсоксиметры, ультразвуковая аппаратура и медицинские приборы для анализа всевозможных показателей и состояний организма – от кожно-гальванического рефлекса до фазы быстрого сна. Мои кухня и ванная больше напоминают пункт скорой помощи.

Вы можете решить, что я одержимый, – и это недалеко от истины. К счастью, вам незачем становиться подопытным кроликом, чтобы ощутить на себе эффективность методики.

За последние два года сотни мужчин и женщин опробовали приемы, изложенные в книге «Совершенное тело за 4 часа», а я отслеживал результаты и строил графики на основании полученных данных (в исследованиях для этой книги участвовало 194 человека). Многие из них сбросили более 9 кг жира в первый же месяц эксперимента, и подавляющему большинству удалось сделать это впервые в жизни.

Почему же методика Т4Ч[4 - Т4Ч – «Тело за 4 часа», сокращенное название методики, которым автор пользуется для удобства. – Прим. пер.] эффективна, в отличие от многих других?

Потому что она предполагает изменения, которые либо незначительны, либо просты, а зачастую обладают и тем, и другим свойством. Рекомендации в рамках этой методики практически невозможно неправильно истолковать, быстрые и ощутимые результаты подстегивают, побуждают не останавливаться на достигнутом. Если позитивные результаты появляются быстро и поддаются количественной оценке[5 - А не просто заметны.], необходимость в жесткой самодисциплине отпадает.

Суть всех популярных диет я могу изложить в четырех пунктах. Готовы?

1. Ешьте больше зелени.

2. Ешьте меньше насыщенных жиров.

3. Увеличьте количество физической нагрузки и сжигайте больше калорий.

4. Ешьте больше жирных кислот омега-3.

О перечисленных положениях мы говорить не будем. Не потому, что эти рекомендации не помогают – они помогают… в какой-то степени. Даже если вы станете следовать им, друзья вряд ли начнут приветствовать вас потрясенным «ни хрена себе, как тебе это удалось?!», встретив в раздевалке или на спортивной площадке.

Для достижения таких результатов требуется совсем иной подход.

Темная лошадка поневоле

Поясню сразу: я не врач, у меня нет ученой степени. Я – педантичный обработчик данных, имеющий возможность общаться с самыми выдающимися спортсменами и учеными мира.

Поэтому я нахожусь в очень удачном положении.

Я могу черпать сведения из дисциплин и субкультур, которые редко соприкасаются друг с другом, могу проверять гипотезы, прибегая к таким экспериментам над собой, которые не могут себе позволить официально практикующие специалисты (хотя их закулисная помощь играет в этих экспериментах решающую роль). Бросая вызов общепринятым догмам, можно случайно наткнуться на простые и нестандартные решения давно назревших проблем.

Избыток жира в организме? Принимай протеин и лимонный сок строго по графику.

Дефицит мышечной массы? Ешь имбирь и квашеную капусту.

Плохо спится? Увеличь потребление насыщенных жиров или сделай воздух в спальне более прохладным.

В эту книгу включены находки и открытия более 100 докторов философии, специалистов НАСА, докторов медицины, спортсменов-олимпийцев, профессиональных спортивных тренеров (от Национальной футбольной лиги до Высшей лиги бейсбола), мировых рекордсменов, специалистов по реабилитации, участников Суперкубка и даже бывших тренеров из стран Восточной Европы. Вы познакомитесь с удивительными примерами, в том числе станете свидетелями самых поразительных метаморфоз «до и после».

Мне незачем спасать свою академическую карьеру под девизом «публикуй, а то проиграешь», и это к лучшему. Как-то раз один доктор медицины из очень известного университета Лиги плюща сказал мне за обедом: «Нас 20 лет учат уходить от риска. Я был бы рад поэкспериментировать, если бы при этом не рисковал всем, чего добился за двадцать лет обучения и преподавания. Мне понадобился бы защитный тотем, ожерелье, дающее иммунитет. Университет бы этого не потерпел».

И потом он добавил: «А вам позволительно быть темной лошадкой».

Выражение прозвучало странно, но мой собеседник был прав. И не только потому, что у меня нет авторитета и репутации, которые обидно потерять. Ко всему прочему, я не новичок в этой индустрии.

В 2001–2009 гг. я занимал пост генерального директора компании-производителя спортивного питания, поставляющего свою продукцию в более дюжины стран, и если мы следовали правилам, то так поступали далеко не все, на что были вполне очевидные причины. Следование правилам прибыли не приносило. Я сталкивался и с откровенной ложью в таблицах пищевой ценности, и с тем, как отделы маркетинга закладывали в бюджет штрафы Федеральной торговой комиссии, предвидя судебные разбирательства, а также с более серьезными нарушениями со стороны самых известных производителей в этой сфере[6 - Существуют, конечно, и выдающиеся компании с отделами исследований и разработок, верные этическим принципам, но они немногочисленны.]. Мне известно, как и где обманывают потребителей. Наиболее грязные уловки в производстве пищевых добавок и спортивного питания – в качестве пары примеров можно назвать фальсификацию результатов «клинических испытаний» и «креативный» подход к составлению

текста этикеток – мало чем отличаются от тех, что распространены в сфере биотехнологий и Большой Фармацевтики.

Я научу вас отличать науку от псевдонауки, а значит, распознавать вредные рекомендации и некачественные продукты.

Однажды поздно вечером осенью 2009 года я ел рагу с утиными ножками в компании доктора Ли Вулфер, сидя в густом тумане Сан-Франциско. Вино текло рекой, я разглагольствовал о своей мечте вернуться в Беркли или Стэнфорд и защитить диссертацию по биологии. В Принстонском университете я некоторое время специализировался на нейробиологии и грезил о буквах PhD (доктор философии) после своей фамилии. Ли регулярно публиковалась в реферативных журналах и занималась по лучшим в мире программам, в том числе в Калифорнийском университете в Сан-Франциско (UCSF, получила степень доктора медицины), в Беркли (получила степень магистра точных наук), в Гарвардской школе медицины (прошла резидентуру), в Реабилитационном институте Чикаго (аспирантура), в Центре спинальной диагностики в Дейли-Сити, Калифорния (аспирантура).

В ответ на мои речи она только улыбнулась, подняла бокал с вином и сказала:

– Тим Феррис, вне этой системы от тебя больше толку, чем внутри нее.

Лаборатория одиночки

Многим из этих теорий пришел конец лишь после того, как некий убедительный эксперимент выявлял их несостоятельность… таким образом, в любой науке находится дело вольному стрелку… подобную работу выполняет экспериментатор, задача которого – проверять теории на практике.

Митио Каку («Гиперпространство»), физик-теоретик, один из авторов струнной теории поля

Большинство достижений в сфере улучшения мышечной деятельности (и внешнего вида) сначала испытываются на животных и дальше становятся

доступны следующим кругам потребителей:

Скаковые лошади ? больные СПИДом (с мышечной атрофией) и бодибилдеры ? спортивная элита ? богатые люди ? все остальные

Последний переход от богачей к широкому кругу потребителей может занять 10–20 лет, если вообще произойдет. Зачастую этого не случается.

Я вовсе не предлагаю вам начать колоться неизвестными веществами, которые никогда прежде не испытывали на людях. Но я утверждаю, что правительственные органы (Министерство сельского хозяйства США, Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств) отстают от современных исследований по меньшей мере на 10 лет, а от убедительных доказательств в своей сфере – не менее чем на 20 лет.

Более десяти лет назад мой близкий друг Пол попал в аварию, и в результате травмы мозга у него снизилась выработка тестостерона. Несмотря на вспомогательную терапию (тестостероновые кремы, гели, инъекции краткого действия) и визиты к лучшим эндокринологам, он продолжал страдать от симптомов пониженного содержания тестостерона. Все изменилось буквально в один день, когда он начал употреблять тестостерон энантат, редко применяемый в США в медицинских целях. Кто дал ему такой совет? Известный бодибилдер, разбирающийся в биохимии.

Пользуются ли врачи более чем пятидесятилетним опытом тестирования и даже синтезирования эфиров тестостерона, которым располагают профессиональные бодибилдеры? Нет. Большинство врачей считают бодибилдеров наглыми дилетантами, а бодибилдеры врачей – излишне осторожными, не желающими рисковать и потому не признающими никаких новшеств.

От такого разделения опыта страдают обе стороны, не достигая оптимальных результатов.

Доверить заботу о своем здоровье самому большому громиле из тренажерного зала – неудачная мысль, но в поисках открытий важно сходить с проторенного пути. Тот, кто вплотную занимается проблемой, зачастую меньше всех способен

взглянуть на нее свежим взглядом.

Несмотря на невероятный прогресс, достигнутый в некоторых областях медицины за последние 100 лет, 60-летний человек в 2009 году имел шансы прожить в среднем всего на 6 лет дольше, чем его ровесник в 1900 году.

Что касается меня, то я намерен дожить до 120 лет, питаясь лучшими бифштексами, какие только удастся найти. Подробности – позднее.

Можно утверждать одно: чтобы найти нестандартное решение, нужно применить нетрадиционный подход.

Будущее уже с нами

В современном мире, даже если взять для примера испытания, которые финансируются как положено и проводятся в целях изучения проблемы ожирения, достижение результатов может занять 10–20 лет. Вы готовы ждать?

Надеюсь, нет.

– Компания Kaiser не ведет переговоров с UCSF, а UCSF – с Blue Shield. Только вы можете оценить всю информацию, касающуюся вашего здоровья.

Эти слова я услышал от ведущего хирурга медицинского центра при Калифорнийском университете в Сан-Франциско (UCSF), который настоятельно советовал мне забрать мои бумаги с собой, пока они не попали в больничный архив.

А теперь – хорошие новости: располагая некоторой помощью, никогда еще не было так легко и без специальной подготовки собирать данные о своем здоровье, отслеживать их и вносить в свою жизнь небольшие изменения, дающие невероятные результаты.

Пациенты с диабетом второго типа, обходящиеся без лекарств уже через 48 часов после начала соблюдения диеты? Прикованные к инвалидному креслу

пожилые люди, способные ходить самостоятельно уже через 14 недель тренировок? Это не научная фантастика. Всего этого можно добиться уже сегодня. Как сказал Уильям Гибсон, автор термина «киберпространство», «будущее уже с нами, просто распределено неравномерно».

Принцип 80/20: от Уолл-стрит до человека-машины

Эта книга предназначена для того, чтобы указать вам на самые важные 2,5 % усилий, необходимые для совершенствования тела и улучшения физической формы. Объяснить, почему именно 2,5 %, поможет короткий экскурс в историю.

Вильфредо Парето – неоднозначная фигура, экономист и социолог, живший в 1848–1923 годах. В его основополагающем труде «Cours d’economie politique» («Курс политической экономии») упоминался в то время малоизученный «закон» распределения доходов, позднее названный его именем, – «закон Парето», или «распределение Парето». Он наиболее известен как «принцип 80/20».

Парето продемонстрировал, что богатство в обществе распределено чудовищно неравномерным, но закономерным образом: владение 80 % богатства и доходов приходится на долю 20 % населения. Кроме того, он показал, что принцип 80/20 справедлив не только для экономики, но и почти для любой другой сферы. К примеру, 80 % гороха в огороде Парето выросло из 20 % посаженных им растений.

На практике принцип 80/20 зачастую дает еще более непропорциональное соотношение.

Так, чтобы научиться бегло изъясняться на испанском, необходимо усвоить активный словарь, включающий примерно 2500 наиболее употребительных слов. Это даст возможность понимать более 95 % разговоров. Чтобы достичь 98-процентного понимания, понадобится не пять месяцев, а как минимум пять лет практики. Выполнив подсчеты, выясним, что 2500 слов – это лишь 2,5 % от приблизительно 100 тысяч слов испанского языка.

Следовательно:

1. Изучение предмета на 2,5 % в целом дает 95 % желаемого результата.

2. Те же самые 2,5 % приносят всего на 3 % меньше пользы, чем при затрате в 12 раз больше усилий.

Эти невероятно ценные 2,5 % – ключ, архимедов рычаг для тех, кто хочет добиться наилучших результатов с наименьшими затратами времени. Весь фокус в том, чтобы найти эти 2,5 %[7 - Философ Нассим Н. Талеб отмечал важное различие между языком и биологией, на котором я хотел бы заострить внимание: первый в целом изучен, вторая в целом не изучена. Таким образом, наши 2,5 % – не 2,5 % от абсолютной совокупности знаний, а эмпирически наиболее ценные 2,5 % от того, что нам известно сейчас.].

Эта книга не была задумана как всеобъемлющий трактат обо всем, что имеет отношение к организму человека. Моя цель – поделиться найденными 2,5 % знаний, которые дают 95 % результатов в деле быстрой реконструкции тела и совершенствования его деятельности. Если у вас и без того 5 % жира в организме или если вы лежа выжимаете 182 кг, значит, вы принадлежите к наиболее совершенному 1 % всех людей и теперь улучшаете результаты понемногу. Эта книга предназначена для остальных 99 %, чтобы они могли достичь поразительных результатов за короткое время.

Как пользоваться этой книгой: пять правил

Следовать пяти правилам пользования этой книгой очень важно. Игнорируя их, вы будете действовать на свой страх и риск.

Правило № 1. Воспринимайте эту книгу как «шведский стол»

Ни в коем случае не читайте ее с начала до конца.

Большинству людей не понадобится более 150 страниц текста, чтобы изменить себя. Просмотрите содержание, выберите самые актуальные для вас разделы, а об остальном забудьте… на данном этапе. Для начала выберите одну цель, имеющую отношение к внешности, и одну, касающуюся улучшения физической формы и самочувствия.

Единственные разделы, обязательные к прочтению для всех, – это «Основы» и «Исходная точка». Вот некоторые популярные цели и соответствующие разделы и главы, расставленные в порядке чтения:

Быстрый сброс избыточного веса

Все главы раздела «Основы»

Все главы раздела «Исходная точка»

«Медленноуглеводная диета (части 1 и 2)»

«Создаем идеальные ягодицы»

Всего страниц: 101

Быстрое наращивание мускулатуры

Все главы раздела «Основы»

Все главы раздела «Исходная точка»

«От сморчка до качка»

«Протокол Оккама (части 1 и 2)»

Всего страниц: 97

Быстрое обретение силы

Все главы раздела «Основы»

Все главы раздела «Исходная точка»

«Сверхчеловек без усилий» (значительное увеличение силы при совсем небольшом наращивании мышечной массы)

«Преабилитация»

Всего страниц: 92

Быстрое улучшение общего самочувствия

Все главы раздела «Основы»

Все главы раздела «Исходная точка»

Все главы раздела «Совершенствование сексуальной жизни»

Все главы раздела «Улучшение качества сна»

«Обратимость «необратимых» травм»

Всего страниц: 140

Как только выберете самый минимум для начала, приступайте к чтению. Определившись с планом действий, на досуге углубитесь в книгу, изучите ее. Практические советы содержатся в каждой главе, поэтому не пренебрегайте ни одной из них только на основании заголовка. Например, даже если вы мясоед, как я, вам наверняка пойдет на пользу глава о безмясном питании.

Но только не читайте все сразу.

Правило № 2. Если не хотите лезть в научные дебри, пропустите их

Вам незачем быть ученым, чтобы читать эту книгу.

Но для увлеченных наукой и просто любознательных читателей я привожу много научных сведений. Зачастую они помогают улучшить результаты, но к обязательному чтению не относятся. Такая информация помещена во врезки и помечена буквами «ЛН» – «Любителям науки».

Но даже если раньше наука внушала вам робость, советую хотя бы бегло просмотреть часть разделов ЛН – по крайней мере некоторые из них приведут вас к озарениям типа «ни хрена себе!» и помогут улучшить результаты не менее чем на 10 %.

Но если они сбивают вас с толку – пропустите их, прочтение этих материалов не обязательно для достижения цели, к которой вы стремитесь.

Правило № 3. Сомневайтесь сколько угодно

Не считайте ту или иную мысль истинной только потому, что узнали о ней от меня.

Легендарный Тимоти Ноукс, доктор философии и автор или соавтор более 400 опубликованных научных трудов, любил говорить: «50 % того, что нам известно, ошибочно. Проблема в том, что мы не знаем, какие именно 50 %». Все советы в этой книге эффективны, но какие-то из механизмов я наверняка понял совершенно неправильно. Иными словами, я убежден, что ответы на все «как?» заслуживают доверия на 100 %, а вот многие ответы на вопросы «почему?», скорее всего, не выдержат проверки временем и практикой.

Правило № 4. Не пользуйтесь скептицизмом как предлогом для бездействия

Как однажды высказался об одном режиме тренировки олимпийцев все тот же доктор Ноукс, «даже если этот подход в корне ошибочен, как гипотеза он достоин опровержения».

Важно выискивать гипотезы, которые заслуживают того, чтобы их опровергли.

Наука начинается с догадок, основанных на определенных (читай «бредовых») данных. Все остальное – пробы и ошибки. Иногда изначальные прогнозы оправдываются, но чаще они оказываются не совсем верными, приводят к неожиданным открытиям и порождают новые вопросы. Если вам по душе роль стороннего наблюдателя и вечного скептика, откладывающего решительные действия до тех пор, пока не будет достигнут научный консенсус, – дело ваше. Просто поймите, что наука, увы, зачастую так же политизирована, как вечеринка, на которую приглашены и рьяные демократы, и столь же несгибаемые республиканцы. В лучшем случае консенсус будет достигнут с большим опозданием.

Не пользуйтесь скептицизмом как слабо завуалированным предлогом для бездействия и пребывания в зоне комфорта. Оставайтесь скептиком, но лишь по той веской причине, что вы ищете наиболее перспективные решения, чтобы опробовать их на практике.

Будьте активным, а не пассивно обороняющимся скептиком.

Если сделаете удачное открытие или докажете, что я ошибся, – дайте мне знать. Благодаря обратной связи с вами и вашей помощи эта книга будет совершенствоваться.

Правило № 5. Получайте удовольствие от чтения

Я включил в книгу случаи из жизни, в том числе рассказы о промахах и неудачах, просто затем, чтобы вас поразвлечь. Иначе недолго и со скуки помереть.

Большая часть текста в этой книге написана в духе заметок сумасшедшего. Читайте и развлекайтесь. В первую очередь мне хотелось поделиться радостью исследований и открытий. Помните: это не учебник с заданиями на дом. Продвигайтесь в том темпе, который вам удобен.

Секрет продуктивности миллиардера и экспериментальный образ жизни

– Как вы повышаете свою продуктивность?

Ричард Брэнсон сел поудобнее и на секунду задумался. Фоном для беседы служили тропические звуки принадлежащего ему оазиса – острова Неккер. Двадцать человек, рассевшихся вокруг, ловили каждое слово Ричарда, пытаясь угадать, каким будет ответ миллиардера на один из главных, а может, и на самый главный вопрос с точки зрения бизнеса. Эту группу собрал импресарио в сфере маркетинга Джо Полиш с тем, чтобы методом мозгового штурма выявить новые пути развития детища Брэнсона – благотворительного фонда Virgin Unite. Это лишь один из множества начатых им новых перспективных проектов. В конгломерат Virgin Group уже входит более 300 компаний с более чем 50 тысяч сотрудников и 25 миллиардами долларов годового дохода. Иными словами, Брэнсон лично построил империю с капиталом, превышающим ВВП некоторых развивающихся стран. Наконец он нарушил молчание:

– Тренируюсь.

Он серьезно и подробно пояснил: тренировки дали ему по меньшей мере четыре дополнительных часа продуктивного времени в сутки.

Дуновение прохладного бриза, словно восклицательный знак, дополнило его ответ.

Т4Ч – это не просто книга.

Я воспринимаю Т4Ч как манифест, призыв взять на вооружение новую ментальную модель: экспериментальный стиль жизни. Только вам – не вашему врачу, не газете, а вам – решать, что для вас работает. Такой подход применим

не только к физическому самосовершенствованию.

Если вы разбираетесь в политике достаточно хорошо, чтобы голосовать за президента, если вам хоть когда-нибудь приходилось заполнять налоговую декларацию, значит, вы способны усвоить несколько самых важных научных принципов переустройства собственного тела. Эти правила станут вашими друзьями, абсолютно надежными и заслуживающими доверия.

И все изменится.

Если вас мучает неудовлетворенность собственным телом и вы уже запутались в диетах и комплексах упражнений, я искренне надеюсь, что ваша жизнь вскоре разделится на жизнь до Т4Ч и после Т4Ч. Эта книга поможет вам совершить то, что большинство людей сочтут сверхчеловеческим усилием, будь то сброс 45 кг веса или умение задерживать дыхание на пять минут. Все это достижимо.

Нет никакого священнодейства – есть причина и следствие.

Добро пожаловать в кресло руководителя.

Alles mit Ma? und Ziel,

(нем. все хорошо в меру)

Тимоти Феррис,

Сан-Франциско, Калифорния

10 июня 2010 г.

Для удобства читателя

Анализы

В этой книге упоминаются десятки тестов. Задавшись вопросом «как бы мне это проверить?» и гадая, с чего начать, обратитесь к списку анализов (#litres_trial_promo) – это ваше пошаговое руководство.

Краткий справочник

Не знаете, что такое один грамм или четыре унции? Обратитесь к таблице распространенных единиц измерения (#litres_trial_promo)[8 - В русском издании все количественные показатели, приведенные автором в английской системе мер, переведены в метрическую систему. – Прим. ред.] и откройте в себе способности Джулии Чайлд[9 - Американский шеф-повар, телеведущая и автор нескольких книг.].

Примечания и ссылки

Материалы для этой книги собраны и проверены со всей тщательностью.

А еще она настолько увесиста, что ею можно оглушить тюлененка. Если вам и вправду не лень напрягать глаза, более 500 ссылок на серьезные научные работы можно найти по адресу www.fourhourbody.com/endnotes (http://www.fourhourbody.com/endnotes), с разделением по главам и с фразами, к которым эти ссылки относятся.

Ресурсы

Чтобы избавить вас от головной боли и необходимости вводить URL размером с абзац, все длинные адреса веб-страниц заменены краткими – например, www.fourhourbody.com (http://www.fourhourbody.com/), – на этих сайтах вы легко найдете то, что вам нужно.

Все ясно? Вот и хорошо. А теперь повеселимся.

Основы

Первое и самое важное

Минимальная эффективная доза

От микроволн до сжигания жира

Совершенство достигается не тогда, когда уже нечего прибавить, но когда уже ничего нельзя отнять.

Антуан де Сент-Экзюпери, «Планета людей» (пер. Н. Галь)

Артур Джонс был не по возрасту развитым ребенком и питал особое пристрастие к крокодилам.

К 12 годам он прочел всю отцовскую медицинскую библиотеку. Видимо, повлияла домашняя обстановка: его родители, дед, прадед, сводный брат и сестра – все были врачами.

Скромно начав жизненный путь в Оклахоме, с возрастом он стал одной из самых влиятельных фигур в сфере изучения физических упражнений. И кроме того, по словам немалого количества очевидцев, превратился в «злого гения».

Один из его протеже, доктор философии Эллингтон Дарден, поделится рассказом о типичном случае из жизни Джонса:

В 1970 году Артур пригласил Арнольда [Шварценеггера] и Франко Коломбо в гости в Лейк-Хэлен, Флорида, сразу после конкурса «Мистер Олимпия». Артур встретил гостей в аэропорту на своем «кадиллаке», усадил Арнольда на пассажирское сиденье, а Франко – на заднее. От федерального шоссе аэропорт отделяло не менее 12 светофоров, так что предстояла езда с постоянными

разгонами и торможениями.

Надо сказать, что Артур был громогласным собеседником, доминировавшим в каждом разговоре. Но заставить замолчать Арнольда ему никак не удавалось. Тот все лопотал то ли по-немецки, то ли на каком-то другом языке, так что Артур с трудом понимал, о чем речь. Наконец Артур разозлился и велел Арнольду замолчать, но тот не унимался.

К тому времени, как они свернули на шоссе между штатами, терпение Артура лопнуло. Он съехал на обочину, вышел, обежал вокруг машины, открыл дверцу со стороны Арнольда, схватил его за воротник рубашки, выволок наружу и обратился к нему со словами, общий смысл которых был таким: «Слушай, сукин ты сын, если сейчас же не заткнешься нахрен, человек, который вдвое старше тебя, надерет тебе задницу прямо здесь, на шоссе I-4. Лучше не зли меня».

Не прошло и пяти секунд, как Арнольд извинился, сел обратно в машину и следующие три или четыре дня вел себя безупречно, как настоящий джентльмен.

Джонс постоянно психовал.

Его приводило в ярость любое высказывание касательно физической активности человека, которое он считал глупостью, и подстегнутый этим гневом, он бросал вызов судьбе и совершал невероятное – например, помог чемпиону бодибилдинга Кейси Вайатору набрать 28,7 кг всего за 28 дней и попал в список Forbes 400 благодаря тому, что основал и продал компанию Nautilus, специализировавшуюся на производстве тренажеров. В зените славы ее общий доход по оценкам составлял 300 миллионов долларов в год.

Артур не выносил неясностей в сферах, напрямую зависящих от научной точности. В ответ на выводы ученых, исследовавших мышечные функции с помощью электромиографии (ЭМГ), Артур подключил их аппаратуру к трупу и сам двигал его конечности, чтобы зафиксировать подобную «активность». То есть внутреннее трение.

Артур сетовал на быстротечность времени: «Я нахожусь в таком возрасте, что дело, которым мы занимаемся сейчас, при моей жизни не получит всемирного

признания, тем не менее это когда-то произойдет, потому что все, что мы делаем, опирается на простые физические законы, которые невозможно отрицать до бесконечности». Он умер своей смертью 28 августа 2007 г. в возрасте 80 лет, раздражительный и задиристый, как и прежде.

Джонс оставил после себя обширное и важное наследие, в том числе краеугольный камень нашего дальнейшего обсуждения – понятие о минимальной эффективной дозе.

Минимальная эффективная доза

Определение минимальной эффективной дозы (МЭД) очень простое: это наименьшая из доз, способных дать желаемый результат.

Джонс называл эту критическую точку «минимальной эффективной нагрузкой», так как говорил о ней применительно к силовым упражнениям, но мы рассмотрим точную «дозировку» и упражнений, и еды[10 - Не без помощи доктора Дуга Макгаффа, автора многочисленных работ по этому вопросу, с которым мы еще встретимся на страницах книги.].

Все, что выходит за пределы МЭД, – напрасные затраты.

При кипячении воды МЭД – это температура 212 градусов Фаренгейта (100 градусов Цельсия) при нормальном атмосферном давлении. Кипяток – он и есть кипяток. Более высокая температура не сделает его «кипятковее». Повышение температуры сверх этого предела – лишние затраты ресурсов, которым можно было бы найти другое, более целесообразное применение.

Если вам требуется провести на солнце 15 минут, чтобы спровоцировать меланиновую реакцию, значит, ваша МЭД для загара – 15 минут. Периоды загорания, превышающие 15 минут, избыточны, их результатом станет лишь то, что вы обгорите и будете вынуждены на время завязать с посещениями пляжа. А пока вы отсиживаетесь дома в течение несколько дней, кто-нибудь другой, принимающий во внимание свою естественную МЭД (15 минут), получит на четыре сеанса загара больше. Его кожа станет темнее на четыре оттенка, а вы

снова побледнеете, как до начала посещений пляжа. Грустный крошка ламантин. Когда речь идет о живом организме, превышение МЭД способно затормозить процесс на недели и даже на месяцы.

Применительно к совершенствованию тела следует помнить о двух основных МЭД:

Хотите избавиться от накопленного жира ? делайте то наименьшее, что спровоцирует каскадную реакцию специфических гормонов, сопровождающуюся сжиганием жира.

Хотите нарастить малый или значительный объемы мышц ? делайте то наименьшее, что запустит локальные (для конкретных мышц) и системные (гормональные[11 - Или, пользуясь более изысканным и точным термином, нейроэндокринные.]) механизмы роста.

Усилий для того, чтобы спровоцировать эти события, требуется на удивление мало. Не усложняйте этот процесс.

Так, включение механизма роста для конкретной группы мышц, например плечевых, может потребовать всего 80-секундной тренировки с нагрузкой 23 кг раз в неделю. Такой стимуляции, как и 100 градусов Цельсия для кипячения воды, достаточно, чтобы активизировать определенные простагландины, факторы транскрипции и всевозможные сложные биореакции. Что такое «факторы транскрипции»? А это вам знать незачем. Вам вообще ни к чему разбираться в биологии, как ни к чему знать, что такое излучение, чтобы пользоваться микроволновкой. Достаточно лишь нажать кнопки в нужном порядке.

Применительно к описанному случаю это означает, что 80-секундная тренировка – это и есть наша «кнопка».

Если же вместо 80-секундной тренировки выполнять комплексы упражнений из глянцевых журналов – скажем, делать условные 5 подходов по 10 повторов – это будет сродни пребыванию на солнце в течение часа, если МЭД равна 15

минутам. Это не только пустая трата времени и сил, но и верный путь к тому, чтобы достичь результатов, прямо противоположных намеченным. У органов и желез, помогающих привести в порядок поврежденные ткани, гораздо больше ограничений, чем у нашего энтузиазма. Всего один пример: почки способны ежедневно очищать кровь с предельной максимальной концентрацией отходов приблизительно 450 ммоль, или миллимоль на литр. Устроив трехчасовую тренировку и превратив собственный кровоток в подобие оживленных транспортных магистралей Лос-Анджелеса, вы с большой вероятностью спровоцируете биохимическую «пробку».

Еще раз: к счастью, незачем знать, как работают почки, чтобы пользоваться полезной информацией. Нужно знать только одно:

80 секунд – это прописанная доза.

Больше не значит лучше. По сути, одна из главных задач – справиться с соблазном переусердствовать.

МЭД не только позволяет добиться самых впечатляющих результатов, но и сделать это с минимальными затратами времени. Слова Джонса должны звучать у вас в ушах: «ЗАПОМНИТЕ: невозможно оценить или даже понять то, что нельзя измерить».

80 сек., 9 кг.

10 мин., вода температурой 12 градусов Цельсия.

200 мг экстракта аллицина перед сном.

Вот так выглядят предписания, которые стоят внимания, и именно такие я и предложу вам.

Правила, которые меняют правила

Все популярное неверно

Все популярное неверно.

Оскар Уайльд, «Как важно быть серьезным»[12 - Казус, с момента выхода книги «Как работать по 4 часа в неделю» вошедший в Википедию: в пьесе «Как важно быть серьезным» такой фразы нет. Она фигурирует в лекции Оскара Уайльда «Ценность искусства в домашнем быту». – Прим. пер.]

Досконально знайте правила, чтобы успешно нарушать их.

Далай-лама XIV

«Заведомая ложь. Чтобы набрать 15 кг за 28 дней, надо съедать в сутки лишних 4300 калорий, а для мужчины его габаритов это означает потребление 7000 калорий в сутки. И он рассчитывает, что я поверю, будто бы он сбросил 4 % телесного жира в результате потребления 7000 калорий?»

Я отпил большой глоток мальбека и еще раз перечитал этот комментарий в блоге. Ох уж этот интернет. Недалеко мы уехали.

Этот комментарий, похожий на сотни других комментариев к одному посту в блоге, выглядел забавно, но факт оставался фактом: я действительно набрал 15 кг мышечной массы, потерял 1,8 кг жира, снизил общий уровень холестерина с 222 до 147 единиц всего за 28 дней, причем без анаболиков или статинов вроде липитора.

Весь эксперимент происходил под наблюдением доктора Пегги Плато, руководителя программы развития спорта и фитнеса государственного университета в Сан-Хосе. Она пользовалась методикой гидростатического взвешивания, медицинскими весами и сантиметровой лентой, чтобы следить за изменением всех параметров – от окружности талии до процентного содержания жира в организме. Спросите, сколько времени в общей сложности я провел в спортивном зале за эти четыре недели?

Четыре часа[13 - В этом смысле название книги, «Совершенное тело за 4 часа», можно понимать буквально.]. Восемь 30-минутных тренировок.

Цифры не лгали.

Но действительно ли потеря или прибавление веса – это простое потребление или сжигание калорий?

Безусловно, этот тезис притягателен своей простотой – как и популярное объяснение принципов холодного ядерного синтеза. Однако сам процесс происходит не совсем так, как это принято считать.

Немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гёте мыслил верно: «Тайны – это не обязательно чудеса». Чтобы совершить невозможное (кругосветное плавание под парусом; преодоление дистанции 1,6 км менее чем за четыре минуты, полет на Луну), надо пренебречь популярными убеждениями.

Чарльз Мангер, правая рука богатейшего человека планеты Уоррена Баффета, прославился несравненной ясностью мышления и почти безупречным послужным списком. Как ему удалось отточить мышление и приложить руку к созданию компании Berkshire Hathaway стоимостью 3 триллиона долларов?

Благодаря «ментальным моделям», или интуитивно выведенным правилам[14 - Эти ментальные модели часто называют эвристическими или аналитическими структурами.], позаимствованным из дисциплин, не относящихся к инвестированию, – от физики до эволюционной биологии.

80–90 моделей помогли Чарльзу Мангеру развить, по словам Уоррена Баффета, «лучшее тридцатисекундное мышление в мире. Расстояние от А до Я он преодолевает одним махом. Он ухватывает самую суть еще до того, как успеваешь закончить фразу».

Чарльз Мангер часто цитирует Чарльза Дарвина:

Даже тот, кто далеко не гениален, способен превзойти остальное человечество, сумев развить в себе определенные привычки мышления.

Ментальные модели Т4Ч, позаимствованные из различных дисциплин, позволят превзойти в результатах остальное человечество.

Новые правила совершенствования тела

Упражнений, сжигающих много калорий, не бывает

Вы съели половинку печенья «Орео»? Не беда. Если вы мужчина весом 100 кг, вам достаточно всего лишь подняться вверх по 27 лестничным пролетам, чтобы сжечь эти калории.

ЛН(любителям науки)

(Напоминаю: пропускайте врезки с пометкой ЛН, если не хотите углубляться в научные сведения.)

Иначе говоря, для того, чтобы передвинуть 100 кг на 100 м (около 27 лестничных пролетов), требуется 100 кДж (килоджоулей) энергии, или 23,9 калории (ученые называют их большими калориями или килокалориями – ккал). В 450 г жира содержится примерно 4082 калории. А сколько калорий может сжечь бегун, пробежав марафон? 2600 или около того.

Сжигание калорий как довод в пользу занятий на тренажерах вгоняет в депрессию. Помните те 107 калорий, которые вы сожгли, когда битый час корячились на тренажере Stairmaster? Не забудьте вычесть свой уровень базального метаболизма (УБМ), то есть количество калорий, которое вы сожгли бы, если бы не терзали себя упражнениями, а валялись на диване и смотрели «Симпсонов». У большинства людей на поддержание температуры тела тратится

около 100 калорий в час.

Час занятий на Stairmaster привел к избавлению от семи лишних калорий. Как нарочно, три съеденных стебелька сельдерея – шесть калорий, так что остается всего одна. Но подождите минутку: а сколько калорий содержится в спортивных напитках и сытном обеде, полагающемся после тренировки? Не забывайте, что сжигать надо больше калорий, чем будет съедено за последующим обедом, когда после тренировки разыграется аппетит.

Офигеть, да? От такого впору разрыдаться. Если вы растерялись и разозлились, в этом нет ничего странного. Как это обычно и происходит, наибольшее внимание уделяется наименее важной детали головоломки.

Но почему же тогда ученые талдычат о калориях? Все очень просто: их количественная оценка обходится дешево, и это популярный показатель для публикации в журналах. Это, дорогие мои, и есть «подфонарная наука», названная так в напоминание об анекдоте про одного пьяного, который ночью обронил ключи на улице. Приятели застали его ползающим на четвереньках под уличным фонарем, а узнав, что ключи были потеряны совсем в другом месте, очень удивились.

– Так почему ты ищешь ключи здесь? – спросили они.

И услышали уверенный ответ:

– Под фонарем лучше видно.

Чтобы найти работу, получить грант или заключить контракт на консультирование с щедрой компанией, исследователь вынужден действовать под девизом «публикуй, а то проиграешь». Если в исследовании должно фигурировать 100 или 1000 участников, а оценить можно лишь несколько простых параметров, поневоле будешь безбожно преувеличивать их значимость.

Увы, всю жизнь проползать на воображаемых четвереньках не лучше, чем мозолить задницу на велотренажере.

Вместо того, чтобы сосредоточиться на сжигании калорий как процессе, напрямую зависящем от физической активности, мы обратимся к двум малоизученным аспектам: теплу и гормонам.

Так что расслабьтесь. Вы сможете есть, сколько заходите, и даже больше. Проблему решат новые «выхлопные трубы».

Препараты

Когда какое-либо вещество называют препаратом, БАДом, безрецептурным лекарственным средством или нутрицевтиком, в эти определения заложены юридические, а не химические различия.

Ни один из подобных ярлыков не означает безопасность или эффективность вещества. Безрецептурные растительные средства могут убить вас точно так же, как нелегальные наркотики. Добавки, зачастую непатентоспособные и потому непривлекательные для разработки препаратов на их основе, могут снизить уровень холестерина с 222 до 147 единиц за четыре недели, в чем я убедился лично, или же оставаться инертными и абсолютно ни на что не влиять.

Думаете, «полностью натуральное» безопаснее синтетического? Лущеный горох полностью натурален. Как и мышьяк. Гормон роста человека (ГРЧ) можно извлекать из мозга абсолютно натуральных трупов, но, к сожалению, он часто провоцирует болезнь Кройцфельдта-Якоба – вот почему в настоящее время ГРЧ производят из рекомбинантной ДНК.

Помимо исключительно пищевых продуктов (которые мы будем называть просто «продуктами», «пищей» или «едой»), все, что попадает к нам в рот или в кровоток и оказывает определенный эффект, – все мази, инъекции, таблетки и порошки – это препараты. Так к ним и следует относиться. Не отвлекайтесь на их классификацию, которая для нас не имеет значения.

Цель – реструктуризация 9 кг

Для подавляющего большинства читателей этой книги, имеющих вес более 54 кг, девять реструктурированных (определение приводится далее) килограмм означают радикальное изменение ощущений и внешнего облика, превращение в нового человека, потому я и предлагаю вам поставить перед собой именно такую цель. Если ваш вес меньше 54 кг, наметьте реструктуризацию 4,5 кг. Во всех прочих случаях вашей новой конкретной целью будут 9 кг.

Даже если вам надо сбросить 45 кг или больше, начните с девяти.

По шкале привлекательности от одного до десяти реструктуризация 9 кг даст повышение оценки с шестерки до девятки и даже до десятки, по крайней мере применительно к восприятию женщин мужчинами.

Термин «реструктуризация» имеет особое значение. Это не обязательно снижение веса на 9 кг – это какое-либо «9-килограммовое» изменение тела. Реструктуризация 9 кг может означать и потерю 9 кг жира, и наращивание 9 кг мышечной массы, но чаще всего представляет собой сброс примерно 7 кг жира и наращивание 2 кг мышц.

При формировании максимально привлекательной внешности не обойтись без сложения и вычитания.

Составляющие успеха: диета, препараты и упражнения

Так из чего же сложится это изменение на 9 кг?

Представьте себе линейку со 100 делениями на ней и двумя ползунками. Они дают нам возможность разделить эти 100 единиц на три участка, вместе составляющие сотню. Эти участки – диета, препараты и упражнения.

При делении на равные части линейка выглядит так:

___/___/___ (33 % диеты, 33 % препаратов, 33 % упражнений).

Достичь цели, то есть реструктуризации 9 кг, можно при любой комбинации этих трех компонентов, но среди этих комбинаций есть как более эффективные, так и менее эффективные. К примеру, если отвести 100-процентную роль препаратам, это приведет вас к той же цели, но даст максимально сильные побочные эффекты. 100 % упражнений будут не менее результативны, но если выполнять их помешают травмы или другие обстоятельства, вы быстро вернетесь в начальную точку.

/____/ (100 % препаратов) = побочные эффекты.

//____ (100 % упражнений) = высокая вероятность срыва планов.

А теперь приведем соотношение, соответствующее большинству примеров со сжиганием жира в этой книге:

____/_/__(60 % диеты, 10 % препаратов, 30 % упражнений).

Если вам не удается следовать предписанной диете, с чем сталкиваются, например, путешественники и вегетарианцы, придется сместить ползунки таким образом, чтобы увеличить роль упражнений и препаратов. Например:

_/___/___ (10 % диеты, 45 % препаратов, 45 % упражнений).

Элементы, формирующие это соотношение, незачем досконально вымерять: важно лишь держать в уме задачу в целом, поскольку мир обычно вмешивается в наши планы. Изучение принципов влияния диеты и упражнений – приоритетная задача, поскольку это наиболее важные составляющие успеха. Слишком сильно налегать на препараты – значит огорчать собственную печенку и почки.

Процентное соотношение перечисленных элементов также будет зависеть от личных предпочтений и «строгости соблюдения» предписаний, о которых мы поговорим далее.

Выберите подходящий метод

Съедать хотя бы один кочан латука в день полезно, когда требуется сбросить жир и регулировать уровень инсулина.

И это необходимо для пациентов, чье здоровье требует принятия решительных мер, – например, для больного диабетом первого типа, страдающего от ожирения. Как объясняют врачи таким пациентам, вариантов у них два: 1) следовать предписанной диете или 2) умереть. Неудивительно, что в таких случаях «строгость соблюдения» весьма высока. А тот, кто хотел бы сбросить 9 кг, но мотивирован лишь заботой о том, как его задница смотрится в джинсах, делает не столь поразительные успехи в «строгости соблюдения». Необходимость шинковать овощи и трижды в день мыть кухонный комбайн приводит к одному: к отказу от метода в целом. Значит ли это, что такой метод похудения никуда не годится? Нет. Это лишь означает, что он непригоден для большинства людей. В рамках этой книги мы будем избегать методов с высокой вероятностью неудач, пусть даже вы и причисляете себя к меньшинству с невероятной силой воли. Все мы верим, что принадлежим к этому меньшинству.

Что касается «строгости соблюдения», задайте себе вопрос: действительно ли вы готовы мириться с переменами до тех пор, пока не достигнете цели?

Если нет, найдите другой метод, даже если он менее действенен. Неплохой метод, которому следуешь, лучше наиболее эффективного, но с высоким риском срыва.

Не путайте активный отдых с физической нагрузкой

К активному отдыху можно отнести бейсбол, плавание, йогу, альпинизм, кручение хвостов коровам… список бесконечен. С другой стороны, физическая нагрузка, или упражнения, – это МЭД точных движений, дающих желаемый результат. Вот и все. Почти невозможно выявить причинно-следственную связь изменений в организме с активным отдыхом: переменных слишком много. А эффективные упражнения просты, их результат легко отследить.

Активный отдых – это замечательно. Играть в догонялки с собаками на площадке я люблю так же, как все. Но упражнения в контексте нашей методики

– это применение измеримой стимуляции с целью уменьшения жировой массы, увеличения мышечной массы или улучшения самочувствия.

Активный отдых – для развлечения. Упражнения – для того, чтобы измениться. Не надо путать одно с другим.

Не путайте корреляцию с причинно-следственной связью

Хотите выглядеть как марафонец, быть стройным и подтянутым? Тренируйтесь как марафонец.

Хотите выглядеть как спринтер, быть поджарым и мускулистым? Тренируйтесь как спринтер.

Хотите выглядеть как двухметровый баскетболист? Тренируйтесь как баскетболист.

Хотя постойте-ка, в последнем случае это бесполезно. Как и в двух первых. Эта логика ущербна, хотя привлекательна и соблазнительна в своей простоте. Вот три несложных вопроса, ответить на которые достаточно для того, чтобы избежать подобных ошибок в суждениях:

1. Можно ли направить причинно-следственную связь в обратную сторону? Например, действительно ли люди, поджарые и мускулистые от природы, часто становятся спринтерами? Пожалуй, да.

2. Не путаем ли мы наличие и отсутствие? Например, если, согласно утверждению, вегетарианская диета продлевает жизнь в среднем на 5–15 %, может ли быть так, что жизнь продлевается благодаря обилию овощей в рационе, а не отсутствию мяса? Очень даже может быть.

3. Возможно ли, что под наблюдение попала определенная группа населения и что конечная разница обусловлена другими переменными? Например, если, согласно утверждению, йога укрепляет сердце, а экспериментальная группа состояла из представителей высшего класса, возможно ли, что эти люди с

большей вероятностью, нежели представители контрольной группы, ели качественную пищу? Это так же легко допустить, как задрать зад в позе йоги «собака с опущенной головой».

Но суть не в том, чтобы придумывать сотни возможных объяснений.

Она в том, чтобы проявлять разумный скептицизм, особенно при виде сенсационных заголовков. Большинство «последних исследований», упоминающихся в СМИ, – на самом деле исследования путем наблюдений, способные в лучшем случае установить корреляцию (А происходит в то же время, что и Б), а не причинно-следственную связь (А вызывает Б).

Если я начну ковырять в носу как раз в тот момент, когда трансляцию Суперкубка прервут на рекламу, значит ли это, что я вызвал изменения в эфире канала? Вряд ли. Вывод: корреляция не доказывает причинно-следственную связь. Относитесь скептически к заявлениям о том, что А влечет за собой Б.

Они оказываются ошибочными более чем в 50 % случаев.

Используйте эффект йо-йо: найдите применение циклическим колебаниям

У свойственного диетам эффекта йо-йо дурная репутация.

Вместо того, чтобы казнить себя, бежать к психиатру, пускаться во все тяжкие и съедать чизкейк целиком только потому, что вы нарушили диету, соблазнившись маленьким кусочком, послушайте, что я вам скажу: в этом нет ничего страшного.

Если вы будете сначала есть больше, потом меньше, потом снова больше и так далее, по синусоиде, вы создадите импульс, которым можно воспользоваться ради скорейшего достижения целей. При попытках минимизировать эти колебания, к примеру, придерживаясь низкокалорийной диеты, эффект йо-йо становится патологическим и неуправляемым. А когда переедание происходит строго по графику, проблему удается устранить вместо того, чтобы создавать ее.

Лучшие бодибилдеры мира понимают это и даже на этапе диет перед состязаниями варьируют калорийность, чтобы предотвратить негативную регуляцию гормонов[15 - Пример – преобразование гормона щитовидной железы Т4 в более активный Т3.]. Среднесуточное потребление может составлять 4000 калорий, и при этом меняется следующим образом: в понедельник – 4000, во вторник – 4500, в среду – 3500, и так далее.

Эд Коэн, которого прозвали «Майклом Джорданом пауэрлифтинга», установил в своем виде спорта более 70 мировых рекордов. Помимо всего прочего, он показал в становой тяге невероятный результат – 409 кг при примерно 100 кг веса тела, побив даже супертяжеловесов. Его тогдашний тренер Марти Галлахер деловито заявил, что «круглый год держаться на пике формы – верный способ загреметь в психушку».

Так что вы сможете достать свой припрятанный чизкейк и съесть его, если вам так уж этого хочется. Приятнее всего сознавать, что эти запланированные вольности способствуют прогрессу, а не регрессу.

Забудьте о стабильности, смиритесь с циклическими колебаниями. Это ключевой элемент быстрого совершенствования тела.

Предрасположенность или предопределенность

Кенийские марафонцы – живые легенды.

Мужчины-кенийцы выиграли все 12 Бостонских марафонов, кроме последнего. На Олимпийских играх 1988 года кенийцам досталось золото в беге на дистанции 800 м, 1500 м, 5000 м, а также в беге с препятствиями на 3000 м. Если учесть, что численность населения Кении около 30 миллионов, статистическая вероятность подобного исхода международных состязаний олимпийского масштаба составляет примерно 1: 1 600 000 000.

Если вы когда-либо изучали физиологию, то можете догадаться об особенности их мышечных волокон, передающейся по наследству, – способности медленно сокращаться. Медленно сокращающиеся мышечные волокна («медленные

мышцы») пригодны для работы, требующей выносливости. Повезло паршивцам!

Но не все так гладко: в действительности дело обстоит иначе. К изумлению исследователей, проводивших биопсию мышц кенийских бегунов, у них оказался высокий процент быстро сокращающихся мышечных волокон («быстрых мышц») – волокон того типа, которые логичнее было бы обнаружить у толкателей ядра или спринтеров. Почему? Потому что, как выяснилось, они часто тренируются в беге на небольшие расстояния, но с высокой скоростью.

Если у нас есть избыточный вес и у наших родителей есть избыточный вес, нам свойственно полагать, что во всем виновата природа и гены, но это лишь одно из возможных объяснений.

Что же все-таки передается – гены ожирения или привычка переедать? В конце концов, у толстых людей и домашние животные зачастую бывают толстыми.

Даже если вы предрасположены к избыточному весу, это еще не значит, что вам предопределено быть толстым.

Эрик Ландер, руководитель проекта «Геном человека», неоднократно подчеркивал глупость беспомощности, усвоенной посредством генетического детерминизма:

Люди считают, что если гены играют некую роль в чем-то, значит, они определяют все. Мы вновь и вновь слышим, как они повторяют: «Во всем виноваты гены. Тут уж ничего не поделаешь». Это абсурд. Наличие генетической составляющей еще не означает неизменности и постоянства.

Не миритесь с предрасположенностью. Это вам ни к чему, с помощью диеты и тренировок мы создадим для вас и вашего тела иное будущее[16 - Одними только генами не может объясняться многообразие характеристик, с которыми мы сталкиваемся. Информационная РНК (иРНК) в настоящее время считается ответственной за большую часть этого многообразия. Хорошая новость: можно не только «включать» и «отключать» гены, но и с помощью окружения кардинальным образом влиять на иРНК, вплоть до полного прекращения некоторых процессов методом подобного вмешательства.]. Почти все мои

личные эксперименты предполагали улучшение тех или иных свойств, которые должны бы быть закрепленными генетически.

Переориентация генетического профиля, доставшегося вам от рождения, возможна. Теперь «неудачные гены» перестанут быть вашим спасительным оправданием.

Долой пропаганду и туманные термины

Название «аэробика» возникло, когда инструкторы собрались и решили: «Если мы хотим брать по 10 долларов за час, недопустимо называть эти занятия просто прыжками и приседаниями».

Рита Раднер

Услышав рекламный слоган, возьмите в привычку задаваться единственным вопросом: «Если бы этот метод (товар, диета и так далее) не действовал согласно заявленному в рекламе, как бы они попытались мне его впарить?»

Допустим, вы выбрали занятия аэробикой. Довод, на который вы купились, – «аэробика эффективнее других упражнений». Истинная причина, по которой ее рекламировали: отсутствие дополнительных затрат на оснащение при увеличении количества посещающих на квадратный метр спортивного зала. В основе многих «новых и революционных» рекомендаций лежат в первую очередь подсчеты потенциальной прибыли, исходя из которых инициируются поиски преимуществ методики.

Маркетинговым уловкам и невнятным объяснениям не место в Т4Ч, они не имеют никакого отношения к вашему успеху. И то, и другое всплывает в разговорах с друзьями, которые стремятся помочь из самых лучших побуждений, но приносят больше вреда, чем пользы. Одной такой беседы достаточно, чтобы свести на нет все шансы на успех неподготовленного человека.

Существует две категории слов, употребление и выслушивание которых должно быть под запретом. К первым, маркетинговым выражениям, относятся все

термины, которые применяются для внушения или продажи и не имеют под собой конкретной физиологической основы:

Улучшение тонуса

Целлюлит

Повышение упругости

Шейпинг

Аэробика

Например, слово «целлюлит» впервые появилось 15 апреля 1968 г. в журнале Vogue, и вера в эту выдуманную болезнь вскоре нашла своих приверженцев во всем мире:

Vogue начал делать акцент на теле в той же мере, что и на одежде, отчасти потому, что в условиях полной анархии стилей мало что мог диктовать… Благодаря одному неожиданному шагу появилась целая культура подмен, когда «проблему» усматривали там, где она едва ли существовала прежде, внушали женщинам ее беспрецедентную важность, возводили в ранг экзистенциальной женской дилеммы… Количество статей, посвященных диетам, в 1968–1972 гг. увеличилось на 70 %.

Целлюлит – это жир. Не что-то особенное, не болезнь, не исключительно женская проблема, с которой крайне сложно справиться. От целлюлита можно избавиться.

Менее очевидными, но зачастую более опасными и вредными, чем маркетинговые выражения, оказываются наукообразные слова, значение которых стерлось от постоянного употребления:

Здоровье

Фитнес

Оптимальный

Отличать запретные слова, которые будут лишь помехой на пути к совершенствованию тела, рекомендуется с помощью вопроса: можно ли это измерить?

Фраза «я просто хочу быть здоровым» не несет в себе никакой мотивации к действию, а «я хочу повысить уровень холестерина липопротеинов высокой плотности и пробегать (или проходить пешком) полтора километра трусцой за меньшее время» – дает. «Здоровье» – предмет модных поверий и цель новейших диет, но при этом остается абсолютно никчемным понятием.

Слово «оптимальный» тоже обычно произносится под звуки фанфар. «Даже если уровень прогестерона у вас снизился до нормальных пределов, он не оптимален». После такой фразы напрашивается вопрос, который однако редко задают: оптимален для чего? Для соревнований по троеборью? Для увеличения продолжительности жизни на 40 %? Для повышения плотности костей на 20 %? Для возможности заниматься сексом три раза в день?

«Оптимальность» всецело зависит от ваших целей, а эти цели должны быть количественно точными. Слово «оптимальный» можно употреблять, но лишь в контексте, объясняющем предназначение этой «оптимальности».

Ну а вне контекста воспринимайте «оптимальность» как обтекаемое понятие.

Почему калории – это не калории

Все калории одинаковы, и неважно, из говядины они или бурбона, из сахара или из крахмала, или из сыра и крекеров. Лишние калории – они и есть лишние калории».

Фред Стэр, основатель и бывший глава кафедры диетологии Гарвардского университета

Приведенное выше высказывание попросту абсурдно; предлагаю рассмотреть этот вопрос на примере гипотетических ситуаций.

Ситуация № 1. Два однояйцевых близнеца мужского пола едят на протяжении 30 дней абсолютно одинаковую пищу. С единственной разницей: один из близнецов только что прошел интенсивный курс лечения антибиотиками, и теперь для полноценного пищеварения ему недостает полезных бактерий.

Будут ли одинаковы результаты усилий, направленных на совершенствование тела?

Конечно, нет. Правило № 1: Важно не то, что вы кладете в рот, а то, что оказывает влияние на кровь. Все, что проходит «незамеченным», не в счет.

Уилбур Олин Этуотер, химик XIX века, который изобрел способ подсчета калорийности, не располагал достижениями техники, которыми мы пользуемся сейчас. Он сжигал пищу. Сжигание не равноценно перевариванию человеческим организмом; что касается количества сожженых калорий, съедание полена для топки не будет равноценно сжиганию того же полена. Желудку будет нелегко справиться с корой, как и со многими другими вещами.

Ситуация № 2: Каждая из трех женщин одинаковой расовой принадлежности, возраста и телосложения потребляет 2000 калорий в сутки на протяжении 30 дней. Первая участница эксперимента не ест ничего, кроме столового сахара, вторая питается только постной куриной грудкой, а третья ест один майонез (2000 калорий – это всего 19,4 столовые ложки, на случай если вам интересно знать).

Скажутся ли такие диеты одинаково на телосложении?

Разумеется, нет. Правило № 2: Гормональные реакции (ответ) на углеводы, белки и жиры различны.

Клинических исследований, подтверждающих, что калории из говядины[17 - К примеру, белки вызывают более значительный термический эффект пищи (ТЭП) по сравнению с углеводами или жирами – попросту говоря, при переваривании пищи с более высоким содержанием белков сжигается, то есть «теряется»,

больше калорий. Это позволило ученым предположить, что общепринятое значение в 4 калории на грамм белков следует снизить на 20 %, то есть до 3,2 калории.] не равноценны калориям из бурбона, хватает с избытком.

В одном из таких исследований, которое провели Кеквик и Паван, сравнивались три группы людей, сидящих на одинаковых по калорийности (изокалорийных) диетах: одни употребляли 90 % жиров, другие – 90 % белков, а третьи – 90 % углеводов. Хотя обеспечить полное соответствие условиям эксперимента было непросто, полученные результаты для трех групп оказались явно различными:

1000 калорий при 90 % жиров = потеря 0,4 кг в день

1000 калорий при 90 % белков = потеря 0,3 кг в день

1000 калорий при 90 % углеводов = набор 0,12 кг в день

Разные источники калорий = разные результаты

На распределение калорий влияют (и могут быть модифицированы с целью уменьшения жировой и увеличения мышечной массы) такие факторы, как особенности процесса пищеварения, соотношение белков, углеводов и жиров, а также время приема пищи. Мы обратимся ко всем трем.

Маркетинг для начинающих: сексуальность помогает продавать

В более чем 50 % примеров в этой книге рассмотрены случаи из опыта женщин. Маркетологи приучили женщин считать, что им нужны специальные «женские» комплексы упражнений и диеты. Вот образец капитализма в его наихудшем проявлении: создание искусственной потребности и путаницы.

Означает ли это, что я намерен рекомендовать женщине действовать по примеру какого-нибудь качка весом 113 кг, размечтавшегося о бицепсах 50 см в обхвате? Конечно, нет. Эти двое преследуют совершенно разные цели. Но в 99 % случаев представители обоих полов хотят одного и того же: чтобы у них было меньше жира и немного больше мышц там, где они уместны. И знаете что? В

этих 99 случаях из ста женщины и мужчины должны действовать абсолютно одинаково.

В среднем содержание тестостерона в крови у женщин не превышает одной десятой (а чаще – менее одной сороковой) доли содержания тестостерона у мужчин. Такой биохимический состав не способствует быстрому росту мышечной массы (если, конечно, вы не ходячая аномалия), поэтому, пожалуйста, не бойтесь «раскабанеть», занимаясь по этой книге.

Мэрилин Монро наращивает свою всемирно известную сексапильность.

Если ваш организм быстро отреагирует на тренировки, то, наблюдая за изменениями, можно пропускать отдельные части комплексов упражнений или снизить частоту тренировок. Не пугайтесь, наутро после первой же тренировки вы не увидите в зеркале Халка. Этого не произойдет и с мужчинами, как бы они об этом ни мечтали. У вас будет возможность и точно скорректировать фигуру, и пойти на попятный, сбавив обороты.

Ученые наверняка возразят: «Но разве в организме женщин не больше «медленных» мышечных волокон? Разве это не значит, что режим тренировок для женщин должен быть другим?» Нет, и это не только мое мнение. Данные и в этой книге, и в других источниках свидетельствуют о том, что 1) состав мышечных волокон можно изменить, и 2) есть и тренироваться надо в соответствии с желаемыми результатами, а не с нынешним состоянием.

Не становитесь жертвой сексизма в сфере физической культуры: он почти всегда оказывается мошенничеством или рекламным ходом.

Полезные ресурсы

«В поисках мудрости: от Дарвина до Мангера» (Seeking Wisdom: From Darwin to Munger, www.fourhourbody.com/wisdom (http://www.fourhourbody.com/wisdom)). Одна из лучших книг о ментальных моделях, их применении и о том, как не выставить себя на посмешище. С этим руководством для критически мыслящего читателя меня познакомил Дерек Сайверс, продавший свою компанию CD Baby за 22 миллиона долларов.

«Альманах бедного Чарли: ум и остроумие Чарльза Т. Мангера» (Poor Charlie’s Almanac: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger, www.fourhourbody.com/almanac (http://www.fourhourbody.com/almanac)). В этой книге содержится большинство бесед и лекций Чарли Мангера, вице-председателя компании Berkshire Hathaway. Она была распродана в количестве почти 50 тысяч экземпляров без какой бы то ни было рекламы или специальной выкладки в книжных магазинах.

«Житейская мудрость Мангера» (Munger’s Worldly Wisdom, www.fourhourbody.com/munger (http://www.fourhourbody.com/munger)). Расшифрованная стенограмма речи, произнесенной Чарли Мангером в Школе бизнеса университета Южной Каролины. В этой речи обсуждались 80–90 важных ментальных моделей, достаточных для принятия 90 % его решений.

Исходная точка

Первые шаги и сварадж[18 - Сварадж (букв. «свое правление», хинди) – учение Махатмы Ганди о независимости Индии и лозунг национально-освободительного движения в этой стране. – Прим. пер.]

На индивидуальном уровне сварадж неразрывно связан со способностью к беспристрастной самооценке, с непрестанным духовным очищением и ростом уверенности в своих силах… Когда мы учимся править собой – это сварадж.

Махатма Ганди. «Молодая Индия», 28 июня 1928 г.

Момент Харадзюку

Решение стать полноценным человеком

Я не должен поддаваться страху. Страх убивает разум. Страх – маленькая смерть, несущая полное разрушение. Я встречусь со своим страхом лицом к лицу. Я пропущу его через себя. А когда он отступит, я обращу взгляд в себя, чтобы узреть его путь. Там, откуда ушел страх, не будет ничего. Останусь лишь я.

Бене Гессерит, «Литания против страха» из «Дюны» Фрэнка Херберта

Для нас, большинства людей, книги категории «помоги себе сам» на полках – символ растущего списка дел, а не советов, которым мы следуем.

Несколько небезызвестных руководителей компаний в Сан-Франциско в разное время обратились ко мне с одинаковой просьбой: составить список ключевых инструкций, необходимых, чтобы убрать жир с живота, но так, чтобы этот список помещался на каталожной карточке. Все мои собеседники выразились ясно: «Просто скажите мне, что надо делать, и я буду это делать».

Я изложил все необходимые предписания на карточке размерами 7 ? 12 см, заранее зная, каким будет результат. Доля успешных попыток впечатляла… 0 %.

Следовать советам у людей получается хреново. С этой задачей плохо справляются даже самые эффективные личности. Тому есть две причины:

1. Нехватка мотивации. Люди страдают недостаточно сильно. Место «обязательно надо» занимает «было бы неплохо». «Момент Харадзюку» отсутствует как таковой.

2. Отсутствие напоминаний. Нет постоянного отслеживания = нет осознания = нет изменений поведения. Отслеживание изменений даже в случаях, когда мы мало что знаем о сжигании жира и упражнениях, по эффективности зачастую превосходит советы тренеров мирового класса.

Но что это за столь важный «момент Харадзюку»? Это озарение, которое превращает «было бы неплохо» в «обязательно надо». Пока оно не произошло, браться за дело бессмысленно. Это правило относится и к сжиганию жира, и к наращиванию силы, и к развитию выносливости, и к совершенствованию секса. Сколько бы ключевых инструкций и советов я ни привел, для придания импульса изменениям все равно необходим «момент Харадзюку».

Чеду Фаулеру это доподлинно известно.

Как главный инженер компании InfoEther, Чед большую часть времени решает сложные проблемы клиентов, связанные с языком программирования Ruby. Кроме того, Чед – один из организаторов ежегодных конференций RubyConf и RailsConf, где мы с ним и познакомились. Во время нашей второй встречи в Боулдере, Колорадо, Чед использовал естественный язык хинди, чтобы растолковать одному туповатому качку (мне) азы языка Ruby.

Чед – замечательный учитель, умеющий приводить наглядные примеры, но во время нашего занятия мне не давала сосредоточиться одна подробность, которую он мимоходом упомянул. Недавно он сбросил 32 кг менее чем за 12 месяцев.

Меня поразило не количество сброшенного веса, а время. Чед страдал ожирением более десяти лет, а потом вдруг ни с того ни с сего изменил себя. После возвращения в Сан-Франциско я задал ему по электронной почте единственный вопрос:

Что стало последней каплей, какой момент стал решающим, какое открытие побудило тебя сбросить 32 кг?

Мне хотелось понять, какая ситуация или разговор стали определяющими, какое озарение снизошло на него и заставило взяться за дело после 10 лет бездействия.

Его ответу посвящена эта глава.

Даже если избавление от жира вас не интересует, ключевые аспекты описанного опыта (осознание неполноценности, сбор данных и чрезмерное упрощение) помогут вам поднять 200 кг, пробежать 50 км, сбросить 25 кг лишнего веса или добиться других целей, перечисленных в этой книге.

Но прежде поговорим о подсчете калорий. Я только что не оставил камня на камне от этой методики, и в качестве еще одного доказательства привожу подход Чеда к потреблению калорий.

Этой книги еще не существовало, когда Чед сбросил вес; на свете есть дела поинтереснее, чем следить за количеством калорий. Однако можете не сомневаться в том, что я порекомендовал бы подсчитывать количество калорий вместо того, чтобы не подсчитывать ничего. Следить хоть за чем-нибудь лучше, чем вообще ни за чем не следить.

Если вы очень страдаете от избыточного веса, вы очень слабы, вам очень недостает гибкости, если вы вообще можете сказать о себе нечто негативное, прибавив «очень», наблюдение даже за не самой главной переменной поможет вам развить внимание, в результате чего и ваше поведение начнет меняться в верном направлении.

Я еще раз подчеркиваю – вам вовсе незачем строго следовать правилам. Достаточно иметь четкое представление о некоторых принципах.

Результаты не заставят себя ждать.

Итак, слово Чеду Фаулеру.

Момент Харадзюку

«Почему я на протяжении 10 лет все ощутимее терял форму (вдобавок я никогда не мог похвастаться богатырским здоровьем), а занялся ее восстановлением только теперь?

Я отчетливо помню тот самый момент, когда решил: надо что-то делать.

Это случилось, когда я был в Токио вместе с друзьями. Мы все отправились в Харадзюку, поглазеть на причудливо одетую молодежь и побродить по магазинам модной одежды, которыми славится этот район. Двое из нас были рьяными модниками и заранее знали, что хотят купить. Мы заглянули в несколько магазинов и вышли, даже не примерив ничего, после чего мы с одним из друзей сдались и решили просто подождать на улице, пока остальные увлечены шопингом.

Мы оба сетовали на то, что страшно далеки от моды.

И вдруг я поймал себя на сказанных собеседнику словах: «А мне вообще без разницы, что на мне надето, – все равно красавцем не стану».

Кажется, он со мной согласился – не помню, но дело не в этом. Главное, что едва я произнес эти слова, они повисли в воздухе – как бывает, когда ляпнешь что-нибудь ужасно неловкое в комнате, где стоит гул голосов, и, как назло, попадешь в случайную паузу, в момент тишины, которая кажется бесконечной. И вот уже все глазеют на тебя, как на кретина. Но на этот раз критическим взглядом на меня смотрел я сам. Я услышал себя словно со стороны, меня зацепил не смысл фразы, а то, как беспомощно она прозвучала. В большинстве областей своей деятельности я весьма преуспевающий человек. Я принимаю решения – и осуществляю их. Так я поступал во всем, чем бы ни занимался, – на протяжении всей своей карьеры, при обучении музыке и иностранным языкам.

Уже давно я усвоил: если желаешь отличиться в какой-либо области, чтобы сделать первые шаги на пути к этой цели, надо просто начать действовать.

Если я хочу построить карьеру лучше среднестатистической, нельзя просто плыть по течению и в конце концов приплыть к цели. Большинство людей так и делают: мечтают о результате, но не предпринимают целенаправленных действий, чтобы приблизиться к нему. Сделав хоть малейший шаг, большинство людей обнаружили бы, что добились желаемого результата в той или иной степени. В этом и заключался мой секрет: хватит мечтать, начни действовать.

И вот теперь я рассуждал, бесспорно, о самом важном аспекте своей жизни – моем здоровье – так, словно следить за ним не в моей власти. По этому течению я плыл уже много лет. Мечтал о результатах и ждал, что они появятся сами собой. Оказалось, что и мне свойственно то же пассивное, безвольное эго,

которое я терпеть не мог в окружающих.

Но поскольку меня как школьного ботана всегда выбирали в любую команду последним, я не считал «успехи в спорте» и «хорошую физическую форму» обязательными компонентами своей индивидуальности. В конечном итоге у меня сложилось представление о себе как о неполноценном человеке. И несмотря на то, что я, возможно, решал проблему этой неполноценности путем гиперкомпенсации, стараясь изо всех сил везде, где только мог, я по-прежнему хранил в себе это бессилие, и оно медленно и незаметно разъедало меня изнутри.

Да, модная и оригинальная одежда не превратила бы меня в красавца, но этот вроде бы несущественный факт оказался катализатором и побудил меня, наконец, к серьезным действиям. Он выкорчевал глубоко уходящий корень проблем, который, как мне кажется, управлял важной частью моей личности практически всю мою жизнь.

Теперь вижу в этом закономерность. В культуре программистов и технарей, к которой я принадлежу, такая неполноценность не просто распространена, но и считается нормой. В последнее время фокус в моей жизни сместился в сторону корчевания вредных корней, устранения пробелов в себе, которых я раньше не замечал. А теперь я заполняю их по одному.

Как только я начал сбрасывать вес, процесс похудения оказался не только легким, но и приятным.

Я начал не спеша. Просто следил за своим питанием и три-четыре раза в неделю проводил несложные кардиотренировки. Я решил каждый день добиваться хоть немного более лучших результатов, чем в предыдущий. В первый день это было легко. Любое упражнение получалось лучше, чем раньше.

Попробуйте спросить среднестатистического человека, страдающего ожирением: «Ты согласился бы тренироваться в течение ОДНОГО года, если бы знал, что за это время «придешь в форму»?» Думаю, чуть ли не каждый с воодушевлением воскликнул бы: «Да само собой!» Беда в том, что у большинства обычных людей нет четкого представления о пути от ожирения к нормальному телосложению, который можно было бы пройти за год. Почти для всех такой путь существует, и он очевиден, если знать, что делаешь, но

результат, до которого еще так далеко, представить себе почти невозможно.

Первое осознание, которое не дало мне сойти с пути и позволило принимать верные решения, касалось применения данных.

Я узнал об уровне базального метаболизма (УБМ), который также называется метаболическим темпом покоя, и поразился, выяснив, как много калорий мне требуется потреблять, чтобы поддерживать один и тот же вес. Эта цифра была чудовищна. Я начал интересоваться калорийностью пищи, и эти числа были не столь велики, поэтому у меня создалось ощущение, что если я хочу остаться толстым, мне придется просто обжираться сутки напролет. УБМ помог мне понять, что 1) сократить потребление калорий будет нетрудно, и 2) вероятно, прежде, потребляя эти калории, я делал БОЛЬШИЕ, а не маленькие ошибки. Это обнадеживало. Большие ошибки означали возможность легких успехов[19 - Комментарий Тима: такие легкие возможности часто находят те, кто мечтает набрать вес, – это происходит, когда они впервые фиксируют потребление белка. Многие потребляют всего 40–50 г белка в сутки.].

Далее выяснилось, что 4000 калорий равноценны примерно 454 г жира. Я в курсе, что это чрезмерное упрощение, однако здесь оно приемлемо. Чрезмерное упрощение – еще один прием, о котором пойдет речь. Но если 4000 калорий – это, грубо говоря, полкило жира, а мой УБМ дает возможность сравнительно легко избежать излишнего суточного потребления калорий, становится ясно, как можно сильно похудеть, даже не пытаясь выполнять упражнения. А если прибавить количество калорий, которые можно сжечь, скажем, за 30-минутную тренировку, получится формула примерно такого вида:

УБМ = 2900 ккал

Фактическое потребление = 1800 ккал

Дефицит потребления = УБМ – фактическое потребление = 1100 ккал

Сожжено за 30-минутную кардиотренировку = 500 ккал

25. Суммарный дефицит = дефицит потребления + сожжено за 30-минутную кардиотренировку = 1600 ккал

Получается суточное сокращение 1600 калорий, или почти 230 г лишнего веса, которые можно сбросить всего за один день. Выходит, что за полторы недели я смогу сбросить почти 2,3 кг и при этом даже не перетруждать себя тренировками. Если у вас 23 кг лишнего веса, достичь 10 % цели такими темпами вполне реально.

Важный момент, о котором я уже упоминал: все эти цифры по большому счету чушь собачья, что абсолютно нормально. Понимание этого факта стало для меня одним из самых значительных шагов. Когда у тебя 20–30 кг лишнего веса (или, скажем, в любых других случаях, когда требуются большие изменения), беспокойство по поводу неточности подсчета потребляемых или сожженных калорий смерти подобно. Дело в том, что не существует доступных обычным людям инструментов, способных точно сказать нам, сколько энергии мы сжигаем или потребляем. Но если вы вроде как правы и, что еще важнее, если числа меняются в нужном направлении, от них многое зависит.

Есть и другое полезное псевдонаучное число: 4,5 кг потерянного веса приблизительно соответствуют разнице между размерами одежды [XL–L – M]. Этот фактор имел колоссальное значение для мотивации. Мне понравилось весь год отдавать одежду в благотворительные организации и с легким сердцем отправляться за новой.

Меня как неисправимого «ботаника» совершенно обескураживали проекты, предполагающие сбор информации, в рамках которых, однако, получение точных данных оказывалось трудным или невозможным. Все изменилось, когда я приучил себя забывать об этом.

К перечисленным знаниям прибавились общие представления о принципах метаболизма. Вот самые значительные изменения, которые я ввел в свою жизнь: завтрак в первые полчаса после пробуждения и 5–6 приемов пищи в день примерно по 200 калорий каждый. Как я считал калории? Я их не считал. Просто составил точную программу питания всего на ОДНУ неделю вперед, закупил все необходимые ингредиенты и строго придерживался своей диеты. С тех пор мне больше не пришлось так перетруждаться. Всего за одну неделю я понял, сколько примерно калорий содержится в порциях разных продуктов и

приблизительно определял калорийность съеденной пищи. Повторюсь: точный и утомительный подсчет калорий – отстой, это занятие напрочь лишает мотивации. А составление жесткого расписания на неделю и применение его в качестве ориентира вполне доступно и увлекательно.

Вот еще несколько отдельных советов.

Я обустроил себе рабочее место так, чтобы во время работы крутить педали велотренажера. Я работал, писал тексты для своей книги «Увлеченный программист» (The Passionate Programmer), играл в видеоигры, чатился с друзьями, смотрел дурацкие телепередачи, на которые в ином случае постыдился бы тратить время, и одновременно подвергал себя аэробным нагрузкам. Я знаю множество творческих людей, которые терпеть не могут упражнения только потому, что считают их скучными. К ним относился и я (но это уже в прошлом: втянулся сразу, как только приступил к тренировкам). Стол-велотренажер стал моим спасителем. Занятия я сочетал с измерениями физиологических показателей.

Я обзавелся монитором сердечного ритма (МСР) и начал применять его ПОСТОЯННО. Я использовал его, пока крутил педали, убеждаясь, что даже играя на компьютере я приношу себе пользу. Если вам известен ваш диапазон частоты сердечных сокращений, неопределенное, «дилетантское» отношение к упражнениям исчезает. Тридцать минут в аэробном диапазоне – хорошая тренировка, при которой сжигается жир. Подсчитайте, сколько калорий вы сжигаете (продвинутый МСР сделает это за вас), и этот результат порадует и подстегнет вас. Я не расставался с МСР, пока занимался, например, бесконечной и утомительной уборкой. Оказалось, можно и навести порядок в доме, и сжечь довольно много жира. Это вам не какое-нибудь заявление ведущего собственного шоу Монтела Уильямса. Это реальность. Благодаря постоянному применению МСР я научился сочетать развлечения и работу по дому с тренировками, и в итоге любое дело становилось более благодарным, а вероятность того, что я вдруг заленюсь и решу ничего не делать, снижалась.

Как вам известно, наращивание мышц – один из лучших способов сжигания жира. Но чокнутые технари не знают, как наращивать мышцы. Как я уже говорил, им не нравится заниматься чем-нибудь и не знать, что именно происходит. Мы любим данные. Мы ценим опыт. И я нанял инструктора, чтобы он объяснил мне, как надо действовать. Я мог бы отказаться от услуг уже после нескольких тренировок, так как все «правильные» упражнения я запомнил

сразу, но тем не менее продолжал заниматься со своей инструкторшей весь прошлый год.

И наконец, как сказал один мой друг, узнав, что мне сложно описать свои открытия, связанные с потерей веса, ключевое открытие заключается в том, что никаких особых открытий здесь нет.

Я могу ответить так – нужны лишь диета и упражнения. И никаких премудростей. Я пользовался данными, которые доступны каждому, и просто надеялся, что биология сделает свое дело. Установив для себя тестовый период в 20 дней, я сбросил довольно большую долю лишнего веса. Мало того, я начал просыпаться с мыслью об упражнениях, потому что хорошо себя чувствовал.

Это было легко».

Чеду было легко благодаря его «моменту Харадзюку». Он добился успеха потому, что пользовался цифрами.

В следующей главе у вас появятся свои цифры.

Тогда и начнется веселье.

Чед Фаулер до «момента Харадзюку» и после него (фото Джеймса Дункана Дэвидсона).

Полезные ресурсы

«Практический пессимизм: стоицизм как система повышения продуктивности» (Practical Pessimism: Stoicism as Productivity System, Google Ignite, www.fourhourbody.com/stoicism (http://www.fourhourbody.com/stoicism)). Это

пятиминутная презентация, посвященная моему личному «моменту Харадзюку», которую я создал в 2009 году. Видеоматериалы помогут вам понять, как заставить свои страхи работать на себя и с их помощью добиться желаемого.

Клайв Томпсон, «Это друзья делают вас толстым?» (Clive Thompson, Are Your Friends Making You Fat? New York Times, 10 сентября 2009 г., www.fourhourbody.com/friends (http://www.fourhourbody.com/friends)). Достижение желаемой физической формы – это, по сути, результат уподобления людям, которых вы выбрали за образец для подражания. В статье объясняется значение и последствия выбора группы поддержки и собственного окружения.

Ускользающий жир

Где же он на самом деле?

Первый принцип – нельзя обманывать себя, между тем как обмануть самого себя проще простого.

Ричард Фейнман, физик и нобелевский лауреат

????? ??????? [«Познай самого себя».]

Надпись на храме Аполлона в Дельфах

Думаете, жир скапливается только под кожей? Напрасно. На МРТ женщины весом в 114 кг, показанном в сравнении с МРТ женщины весом 54 кг, видны обширные отложения жира вокруг внутренних органов.

Новые письма, присланные по электронной почте читателем Икс (мужского пола):

27.12.08 Начальный вес – 111 кг

30.1.09 Конец первого месяца – 103,5 кг

1.3.09 Конец второго месяца – 101 кг

[Слишком мало белка по утрам в последние 4 недели; добавлено 30 г в первые полчаса после пробуждения, чтобы возобновить потерю веса.]

2.4.09 Конец третьего месяца – 92,5 кг [Вес, потерянный за 90 дней, – 18,5 кг]

1.5.09 Конец четвертого месяца – 91 кг

1.6.09 Конец пятого месяца – 88 кг

1.7.09 Конец шестого месяца – 85 кг

31.7.09 Конец седьмого месяца – 84 кг

Есть что-то деморализующее в том, что за последние 2 месяца сброшено всего 4 кг.

Что касается силовых упражнений, то их пять основных[20 - У этого человека более десяти трещин в коленях, в связи с чем он не может выполнять упражнения для нижней части тела.]. Привожу две цифры для каждого: вес, с которого я начал, и нынешний вес.

Жим от плеч – 10 медленных повторов[21 - Повторами в тяжелой атлетике называется количество выполняемых движений. Если сказано «подъем – 20 повторов», значит, надо 20 раз поднять вес.]. Начальный вес – 7 кг. Нынешний вес – 34 кг.

Тяга вниз – 8 медленных повторов. Начальный вес – 23 кг. Нынешний вес – 61 кг.

Жим лежа – 8 медленных повторов. Начальный вес – 14 кг. Нынешний вес – 41 кг.

Тяга в наклоне – 8 медленных повторов. Начальный вес – 23 кг. Нынешний вес – 54 кг.

Сгибание рук – 12 медленных повторов. Начальный вес – 7 кг. Нынешний вес – 23 кг.

Читатель Икс, 65 лет, расстроен тем, как медленно снижается вес. Вопрос в следующем: а стоит ли ему расстраиваться?

Весы-обманщики

Если обратиться к его журналу занятий, можно увидеть, что всего за три месяца с наименьшей потерей веса ему удалось существенно нарастить силу.

Не думаю, что это совпадение. Он почти втрое увеличил нагрузку во всех упражнениях, и предполагать, что он набрал 4,5 кг нежировой мышечной массы за три месяца – значит преуменьшать его достижения. Следовательно, на самом деле его потери жира ближе к 8 кг, а не к четырем, как показывают весы.

Уже после написания этого письма увеличение мышечной массы у него замедлилось, а весы снова стали показывать, что доля жира падает. Вес тела снизился с 84 кг до 78,5 кг. Общая потеря веса составила 32,5 кг.

Что касается общей потери жира, то точное значение невозможно определить. Спеша взяться за дело, я не настоял на определении начальной процентной доли жира в организме участника эксперимента. Но это меня почти не заботило, потому что впервые за всю свою жизнь я видел, что мой отец весит меньше меня. Спустя четыре месяца, во время ежегодного медосмотра, врач отметил: «Как вы сами понимаете, по сравнению с прошлым годом вы помолодели. Возможно, вы будете жить вечно». Человек перед ним был мало похож на того, кто приходил к нему на прием в прошлом году, находясь в весе 111 кг при росте 165 см. Всего за год мой отец преодолел путь от высокого риска внезапного сердечного приступа до внешности и самочувствия человека десятью годами

моложе.

Тем не менее он впал в депрессию из-за результатов тренировок как раз в тот момент, когда ему следовало бы кричать всем подряд «дай пять!». Один-единственный инцидент чуть было не погубил всю программу с месяцами прогресса.

А как вы можете отбросить ненужные сомнения?

Чтобы управлять этим кораблем, понадобится лишь несколько простых чисел – и мы сможем точно знать, когда метод действует, а когда нет.

Ни за что не беритесь, пока не дочитаете эту главу.

Если же вы хотите перейти прямо к делу, откройте статью «Запуск системы навигации своего тела» (#zsnst).

Выбор правильных инструментов

Одно время у меня сложилась своеобразная манера вождения.

Не доезжая каких-то 500 м до пункта назначения, куда я добирался впервые, долго и с большим трудом, я вдруг приходил к однозначному выводу, что заехал слишком далеко. Тогда я делал разворот и рулил в обратном направлении, только для того, чтобы вскоре повторить тот же маневр, как пес, бегающий на привязи вдоль веревки между столбами. В лучшем случае этот челночный ход вдвое увеличивал время, затраченное на поездку. В худшем я так злился, что решал плюнуть и никуда не ездить.

Именно так поступает большинство людей, когда дело касается сжигания жира и упражнений.

Пользуясь таким тупым инструментом, как весы (аналог одометра из моего примера), люди часто делают вывод, что не добиваются никакого прогресса, тогда как на самом деле их прогресс колоссален. Это приводит к метаниям от

одной новомодной диеты к другой и деморализующим отчаянным усилиям, которые приносят больше вреда, чем пользы. Для достижения цели, реструктуризации 9 кг веса, необходимо правильно выбрать параметры, за которыми предстоит следить.

Весы – лишь один из необходимых инструментов, но отнюдь не главный из них. Они могут ввести в заблуждение. Возьмем, к примеру, этот отклик от Энджел, которая две недели просидела на медленноуглеводной диете (см. главы «Медленноуглеводная диета (части 1 и 2)»):

После субботы, «дня расслабухи», я набрала 450 г, что для меня нормально… за следующую неделю я сбросила эти граммы. Больше за эту неделю я не сбросила ничего, но это меня не обескуражило. Зато в сантиметрах я явно уменьшилась. Обхват бедер сократился на 1,2 см – потрясающе. Обхват обеих ляжек уменьшился на 2,5 см. Тоже ничего. Значит, в целом убыль за неделю составила 3,7 см. Значит, будем и дальше подсчитывать сантиметры. Общее количество сантиметров, потерянных с первого дня: целых 12,5… Ура! И это без упражнений.

Моим дорожным мытарствам положила конец покупка GPS-навигатора.

GPS решил мою проблему потому, что дал мне ответ на простой вопрос: приближаюсь ли я к месту назначения?

При реконструировании тела «пункт назначения» – это, скорее, соотношение составляющих тела, чем вес.

Какой процент вашего организма составляют полезные мышцы, а какой – бесполезный жир? Нашими постоянными помощниками будут замеры объемов тела и процентной доли жира в организме. К концу этой главы у вас появится отправная точка для GPS собственного тела, которая направит вас к цели – реструктуризации 9 кг.

Измерить объемы вашего тела довольно просто – надо лишь вооружиться сантиметровой лентой. Подробности изложены в конце этой главы.

А вот как измерить долю жира в организме?

Оказывается, существует уйма способов, причем наихудшие из них – наиболее распространенные.

Возможности и варианты

Однажды за 24 часа[22 - С полудня 3 октября 2009 г. до полудня 4 октября 2009 г.] я более десяти раз измерил долю жира у себя в организме, пользуясь как самым простым и доступным, так и наиболее продвинутым оборудованием из существующих.

Вот некоторые из полученных результатов в порядке возрастания:

26. 7 % – замер по 3 точкам калипером SlimGuide – инструментом для измерения кожной складки;

7,1–9,4 % – замер механическим калипером Accu-measure;

9,5 % – замер ультразвуковым измерителем жирового слоя BodyMetrix;

11,3 % – замер аппаратом DEXA;

13,3 % – замер аппаратом BodPod;

31. 14,7–15,4 % – замер ручным прибором биоимпедансной диагностики Omron (вторая цифра получена после двух выпитых литров воды через пять минут);

15,46–16,51 % – замер по 4 точкам калипером SlimGuide.

Разброс значений от 7 % до 16,51 %. Ну и какой из этих приборов не врет?

На самом деле точных приборов среди них нет. Более того, точность совершенно не важна. Нам просто необходимо убедиться в постоянстве выбранного средства.

В таблице приведены различные испробованные мной способы замера доли жира, расставленные в порядке от наименее точных к наиболее точным[23 - В такие диапазоны укладываются ошибки при измерении опытными специалистами в оптимальных условиях (например, при достаточном уровне насыщения организма водой для биоимпедансометрии). Порядок расстановки был определен по средней погрешности между низшим и высшим процентом ошибок.].

Сравнение методов оценки процентного содержания жировой массы

Данные предоставлены доктором Луишем Да Силва, членом научного совета Национального центра биофотоники и технологии научного фонда Дэвиса при университете Калифорнии.

В результате десятков испытаний с большим количеством участников, исходя из постоянства результатов, удобства и стоимости, были определены три победителя[24 - В идеальном мире следовало бы обратиться к компьютерной томографии и МРТ, но я вычеркнул их из-за облучения и дороговизны соответственно.]:

Сравнение методов оценки процентного содержания жировой массы

Данные предоставлены доктором Луишем Да Силва, членом научного совета Национального центра биофотоники и технологии научного фонда Дэвиса при университете Калифорнии.

В результате десятков испытаний с большим количеством участников, исходя из постоянства результатов, удобства и стоимости, были определены три победителя[25 - В идеальном мире следовало бы обратиться к компьютерной томографии и МРТ, но я вычеркнул их из-за облучения и дороговизны соответственно.]:

1. DEXA

2. Bodpod

3. Ультразвуковой метод (BodyMetrix)

Лучшая тройка методов

DEXA

Двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (DEXA), стоимость сеанса которой около 50–100 долларов, стала моим излюбленным методом, так как она обеспечивает стабильность замера и дает ценную информацию помимо сведений о доле жира в организме. Аппарат GE Lunar Progidy, которым пользовался я, предназначен для определения плотности костей, во время которого он делит тело на зоны.

Изображение моего тела, полученное с помощью DEXA.

Почему это должно быть интересно тем, кто не боится остеопороза?

Потому что это помогает выявить мышечный дисбаланс левой и правой сторон тела. В моем случае:

Левая рука – 4,6 кг

Правая рука – 4,7 кг (неудивительно, я же правша)

Левая нога – 12,4 кг

Правая нога – 12,8 кг

Левая часть туловища – 18,9 кг

Правая часть туловища – 17,9 кг

Как мы убедимся в главе «Преабилитация», чтобы стать неуязвимым для травм, требуется прежде всего устранить дисбаланс правой и левой сторон тела. За 5–10 минут DEXA дает мне четкое представление о дисбалансе масс, в том числе о нюансах, которые может упустить даже опытный физиотерапевт, несмотря на многочасовые наблюдения.

BodPod

Стоимость процедуры измерения BodPod составляет всего 25–50 долларов. Это средство действует по принципу вытеснения воздуха и сравним с клиническим «золотым стандартом» – методом гидростатического взвешивания под водой. Участник исследования садится в запечатанную капсулу, и благодаря чередованию давления воздуха приборы определяют состав его тела. Будучи значительно более быстрым и удобным, чем подводное взвешивание, BodPod – официальный метод для определения доли телесного жира во время отборов Национальной футбольной лиги (НФЛ) NFL Combine, когда результаты 330 лучших футболистов из колледжей оценивают тренеры НФЛ, а агенты определяют, на что способны кандидаты в команды.

В отличие от калиперов и некоторых других устройств, аппаратура BodPod пригодна для людей с избыточным весом более 230 кг.

BodyMetrix

BodyMetrix – это ручной ультразвуковой прибор, определяющий точную толщину жировой прослойки (в мм) в тех или иных частях тела. Этим прибором я стал пользоваться чаще остальных и продолжаю пользоваться до сих пор.

Ультразвук уже более десятилетия применяется для определения соотношения мяса и жира у скота. Потребовалось поразительно много времени для того, чтобы этот метод начал применяться в спорте. Приборы BodyMetrix нового поколения достаточно компактны, чтобы уместиться в кармане пиджака, и подключаются к любому компьютеру с помощью USB-кабеля; в настоящее время ими пользуются такие команды с мировой известностью, как New York Yankees и AC Milan. Это устройство – воплощение простоты: показания можно снимать с любой частотой, замер длится менее двух минут, данные и изображения автоматически загружаются в мой «Макинтош». (Программное обеспечение для PC обычно работает быстрее на «Маке», если на последнем установлена программа Parallels, позволяющая пользоваться программами для PC.)

Вместо того, чтобы искать тренажерный зал, где предлагают эту услугу сканирования, цена которой включена в стоимость занятий, я решил обзавестись собственным прибором. Профессиональный прибор стоимостью 2000 долларов полностью оправдывает себя. В настоящее время разрабатывается вариант для личного применения, цена которого не будет превышать 500 долларов.

Не нашли навороченной техники?

Если вы остановили свой выбор на калиперах или биоимпедансометрии потому, что считаете эти средства замера более удобными, или чтобы использовать их параллельно с приборами из лучшей тройки, вот несколько важных моментов, о которых следует помнить:

1. Не сравнивайте результаты «до и после», полученные с помощью разных приборов[26 - Не следует также сравнивать разные алгоритмы замера для одной аппаратуры. Чаще всего замешательство вызывают результаты, полученные с помощью калиперов разными инструкторами. И человек, проводящий измерения, и алгоритм должны быть одними и теми же (например, трехточечный замер Джексона-Поллока).]

Результаты, полученные с помощью разных приборов, сравнивать нельзя. Во время моего 24-часового марафона тестирования BodPod намерил мне 13,3 % жира, а DEXA – 11,3 %. Представим, что сначала я тестировался бы только на DEXA и получил 11,3 %, затем, по прошествии некоторого времени, измерил бы долю жира с помощью BodPod, и получил бы 12,3 %. Я мог бы прийти к ошибочному выводу, что набрал целый процент жира, но если бы в обоих случаях пользовался BodPod, то увидел бы более близкий к истине результат – 1 % потерянного жира.

2. При выборе биоимпедансометрии (БИМ)[27 - Также встречается сокращение БИ.] следите за насыщением организма жидкостью

С помощью биоимпедансометрии мне удалось «повысить» долю жира в организме почти на 1 % за каких-нибудь 5 минут – выпив в промежутке между измерениями 2 литра воды. Вот простой подход, который обычно устраняет проблемы с гидратацией:

Сразу после пробуждения выпейте 1,5 л холодной воды[28 - Холодная вода также помогает избавляться от жира.] – следите за тем, чтобы температура воды изо дня в день была одинакова, – и подождите 30 минут. Помочитесь, а затем определите содержание жира в организме методом биоимпедансометрии. Перед тестированием ничего не ешьте и не пейте (кроме той воды). Я пользуюсь двумя пустыми бутылками из-под бурбона Bulleit (750 мл ? 2 = 1,5 л), так как мне нравятся старомодные бутылки. Но простые пластиковые бутылки Nalgene обычно вмещают литр каждая, сбоку у них есть мерная шкала. Вино и большинство спиртных напитков разливают в бутылки емкостью 750 мл.

3. Если остановили свой выбор на калиперах, определитесь с алгоритмом

Даже если калипер у вас один и тот же, вычисления разными способами могут дать разные результаты. Советую попросить инструктора или тренера пользоваться трехили семиточечным алгоритмом Джексона – Поллока: я убедился, что он дает наиболее достоверные результаты, если ориентироваться на лучшую тройку методов[29 - Есть также формулы, разработанные специально для отдельных групп населения. Они дают лучшие результаты, но применяются не так широко, поскольку большинство фитнес-клубов и личных инструкторов работают с представителями самых разных групп.]. Для смены алгоритма достаточно выбрать соответствующую строчку в программном меню.

Запуск системы навигации своего тела

Начинать работу по программе реструктуризации тела, не имея данных измерений, – все равно что планировать поездку, не зная отправной точки. Гарантирую: поступив так, вы вскоре об этом пожалеете. Не пытайтесь передвигаться вслепую.

Мой отец, который сбросил более 32 кг и стал втрое сильнее, до сих пор ругает себя за то, что не определил начальный процент жира в организме.

Потратьте энную сумму и получите свои данные. Если понадобится, сэкономьте на нескольких чашках латте и ужине в ресторане.

Дальнейшие шаги:

1. Измерьте объемы своего тела «до». Возьмите обычную сантиметровую ленту и измерьте обхваты в четырех местах: обхват руки между локтем и плечом (середина бицепса), обхват талии (строго горизонтально на уровне пупка), обхват бедер (по самому широкому месту ниже талии) и обхват обеих ног (на уровне середины бедра). Просуммируйте полученные числа, чтобы найти общее количество сантиметров (всего сантиметров – ВС). Изменения этой величины достаточно значительны, чтобы следить за ними.

2. Визуально оцените процентную долю жира в своем организме (#okzh).

3. Зафиксируйте параметры удобным вам способом.

Если у вас более 30 % жира в организме, откажитесь от калиперов и воспользуйтесь DEXA, BodPod или ультразвуком – именно в таком порядке. Если найти нужную аппаратуру не удалось, остановитесь на биоимпедансометрии и следите за насыщением организма водой, как описано выше.

Если у вас менее 25 % телесного жира, отдайте предпочтение DEXA, BodPod или ультразвуку. Если найти их не удается, ограничьтесь помощью квалифицированных специалистов с калиперами (обращайтесь к одному и тому же человеку при всех последующих визитах) и попросите пользоваться трехили семиточечным алгоритмом Джексона-Поллока. Если ни тот, ни другой не доступен, выберите алгоритм, который требует измерять ногу и основывается на данных, взятых из трех точек. Жир в ногах коварен, его необходимо включать в расчеты. Запишите название алгоритма, чтобы пользоваться им и в будущем.

Полезные ресурсы

Сантиметровая лента для измерений одной рукой Orbi’Tape (Orbi’Tape One-handed Tape Measure, www.fourhourbody.com/orbitape (http://www.fourhourbody.com/orbitape)). С помощью этой ленты измерьте любую часть тела с армейской точностью. Она применяется при осмотрах в вооруженных силах.

Поиск DEXA. Аппаратом DEXA должен пользоваться медицинский персонал, имеющий специальное разрешение, поэтому его может не оказаться в большинстве тренажерных залов и фитнес-клубов. Сначала найдите в Google свой город, введите запрос «DEXA жир». Если такой запрос ничего не даст, попробуйте ключевые слова «DEXA», «тест на остеопороз», «проверка плотности костей» для вашего индекса или города. Я потратил 49 долларов на тестирование в Редвуд-сити, Калифорния, в Центре состава тела (www.bodycompositioncenter.com (http://www.bodycompositioncenter.com/)).

Поиск BodPod (BodPod Locator, www.lifemeasurement.com/clients/locator (http://www.lifemeasurement.com/clients/locator)). С помощью аппаратов BodPod на сборах НФЛ проверяют содержание жира и массу нежировых тканей у спортсменов, а также объем легких. С помощью этого сайта можно найти все центры обследования, имеющие BodPod, в США.

BodyMetrix (www.fourhourbody.com/bodymetrix (http://www.fourhourbody.com/bodymetrix)). Ручное устройство BodyMetrix с помощью ультразвука позволяет определять состав тела с точностью до миллиметра. Для тех, кто может себе это позволить, BodyMetrix – идеальный вариант, которому я отдаю предпочтение.

Весы биоимпедансометрические Escali (Escali Bio-impedance Scale, www.fourhourbody.com/escalibio (http://www.fourhourbody.com/escalibio)). Эти весы позволяют измерять вес и долю жира в организме до десяти пользователей.

Калиперы Slim Guide Skinfold Calipers (www.fourhourbody.com/slimguide (http://www.fourhourbody.com/slimguide)). Эти калиперы применяются во всем мире наиболее широко. Они недорогостоящи, но при использовании профессионалами достаточно точны. Постарайтесь включать во все подсчеты измерения хотя бы для одной ноги.

«Косметический жир или вредный жир: как оценить количество внутреннего жира» (Cosmetic Fat vs. Evil Fat – How to Measure Visceral Fat, www.fourhourbody.com/evil (http://www.fourhourbody.com/evil)). Вы никогда не задумывались, почему у некоторых людей, особенно у пожилых мужчин, пивные животы кажутся тугими, как барабаны? Почему эти плотно обтянутые кожей животы похожи на мышцу, если ткнуть в них пальцем? Ответ не радует: жир в них находится не под кожей, а вокруг внутренних органов, в итоге брюшная стенка выпячивается вперед.

Один из недостатков калиперов и ультразвуковых приборов заключается в том, что они способны измерять только подкожный жир, а не внутренний,

находящийся вокруг органов.

В этой статье докторов медицины Майкла Идса и Мэри Дэн Идс излагается низкотехнологический метод оценки доли внутреннего жира, что особенно важно для людей среднего и старшего возраста, у которых доля телесного жира превышает 25 %.

На глазок: руководство по визуальному определению количества жира

Какими должны быть ваши цели в борьбе с жиром?

Большинству людей я рекомендую начать с одной из следующих целей:

Для мужчин:

При ожирении – задайтесь целью снизить долю жира в организме до 20 %

При сравнительно небольшом избытке жира – задайтесь целью снизить долю жира в организме до 12 %

Для женщин:

При ожирении – задайтесь целью снизить долю жира в организме до 25 %

При сравнительно небольшом избытке жира – задайтесь целью снизить долю жира в организме до 18 %

Если вам (независимо от пола) требуется довести долю жира до 5 %, этот случай мы обсудим позднее.

Руководствуйтесь описаниями и снимками на следующем развороте (в зависимости от того, что вам удобнее), чтобы оценить процентную долю жира в своем организме в настоящий момент. Как именно обстоят ваши дела? Сначала посмотрите на снимки, а потом читайте остальное. Возможно, читать текст вам даже не понадобится.

Приведенные далее значения и описания относятся к процентному содержанию жира, определенному у мужчин с помощью высокоточных калиперов, но они в общем применимы и для женщин. Помните, что поскольку калиперами измеряют кожные складки, эти цифры отражают содержание подкожного жира и подкожной воды. Особая благодарность Surferph34 за рекомендации и ссылки на снимки[30 - www.fourhourbody.com/bodyfat-examples (http://www.fourhourbody.com/bodyfat-examples)].

20 % жира

Контуры мышц не видны, есть только намек на границы между группами мышц, если эти группы достаточно крупны и развиты. Например:

www.fourhourbody.com/20a (http://www.fourhourbody.com/20a)

www.fourhourbody.com/20b (http://www.fourhourbody.com/20b)

www.fourhourbody.com/20c (http://www.fourhourbody.com/20c)

15 % жира

Отдельные границы между мышцами заметны в области плеч (дельтовидные мышцы) и верхней части рук. Мышц брюшного пресса не видно. Например:

www.fourhourbody.com/15a (http://www.fourhourbody.com/15a)

12 % жира

Видно больше границ между мышцами, особенно на груди и спине, заметны очертания мышц брюшного пресса. Если встать так, чтобы свет падал сверху, при благоприятном расположении теней можно разглядеть намечающиеся кубики на животе. Например:

www.fourhourbody.com/12a (http://www.fourhourbody.com/12a)

www.fourhourbody.com/12b (http://www.fourhourbody.com/12b)

10 % жира

Четче границы между мышцами на руках, груди, ногах и спине, шесть кубиков мышц брюшного пресса видны при напряжении. Например:

www.fourhourbody.com/10a (http://www.fourhourbody.com/10a)

7–9 % жира

Мышцы брюшного пресса видны отчетливо и без напряжения, видны вены на руках, границы мышц на груди и спине очевидны, черты лица кажутся более заостренными. Например:

www.fourhourbody.com/7a (http://www.fourhourbody.com/7a)

www.fourhourbody.com/7b (http://www.fourhourbody.com/7b)

5–7 % жира

Рельефность появляется на больших группах мышц при напряжении. Вены заметны в нижней части живота и на ногах. Бодибилдеры, участвующие в состязаниях, часто ставят перед собой цель прийти к такому состоянию организма в решающий день. Например:

www.fourhourbody.com/5a (http://www.fourhourbody.com/5a)

Мужчины

Тревор Ньюэлл: 33 % жира; 19 % жира; 9 % жира

Тревор Ньюэлл: 33 % жира; 19 % жира; 9 % жира

Рей Кронис: 31,56 % жира; 24,7 % жира; 12,65 % жира

Ник Ирвин: 22 % жира; 5 % жира

Натан Зару: 8 % жира. Несмотря на освещение в стиле «Невероятного Халка», я считаю этот снимок наиболее наглядным: он дает возможность представить себе, как выглядят 8 % жира у мужчин с приличным мышечным тонусом. Люди склонны недооценивать долю телесного жира. Если у вас есть хоть немного мышц, а доля жира не превышает 10 %, вы наверняка выглядите почти как на этом снимке.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Строго говоря, речь здесь идет о килокалориях (или «пищевых калориях»), в которых обычно измеряется энергетическая ценность продуктов питания. Для удобства здесь и далее – как это обычно делается при указании калорийности продуктов – мы вслед за автором опускаем приставку «кило». – Прим. пер.

2

Выпечка из дрожжевого теста с миндалем в форме медвежьих лап с когтями. – Прим. пер.

3

Тест на множество показателей часто выполняется при единичном заборе крови в 10–12 пробирок.

4

Т4Ч – «Тело за 4 часа», сокращенное название методики, которым автор пользуется для удобства. – Прим. пер.

5

А не просто заметны.

6

Существуют, конечно, и выдающиеся компании с отделами исследований и разработок, верные этическим принципам, но они немногочисленны.

7

Философ Нассим Н. Талеб отмечал важное различие между языком и биологией, на котором я хотел бы заострить внимание: первый в целом изучен, вторая в целом не изучена. Таким образом, наши 2,5 % – не 2,5 % от абсолютной совокупности знаний, а эмпирически наиболее ценные 2,5 % от того, что нам известно сейчас.

8

В русском издании все количественные показатели, приведенные автором в английской системе мер, переведены в метрическую систему. – Прим. ред.

9

Американский шеф-повар, телеведущая и автор нескольких книг.

10

Не без помощи доктора Дуга Макгаффа, автора многочисленных работ по этому вопросу, с которым мы еще встретимся на страницах книги.

11

Или, пользуясь более изысканным и точным термином, нейроэндокринные.

12

Казус, с момента выхода книги «Как работать по 4 часа в неделю» вошедший в Википедию: в пьесе «Как важно быть серьезным» такой фразы нет. Она фигурирует в лекции Оскара Уайльда «Ценность искусства в домашнем быту». – Прим. пер.

13

В этом смысле название книги, «Совершенное тело за 4 часа», можно понимать буквально.

14

Эти ментальные модели часто называют эвристическими или аналитическими структурами.

15

Пример – преобразование гормона щитовидной железы Т4 в более активный Т3.

16

Одними только генами не может объясняться многообразие характеристик, с которыми мы сталкиваемся. Информационная РНК (иРНК) в настоящее время считается ответственной за большую часть этого многообразия. Хорошая новость: можно не только «включать» и «отключать» гены, но и с помощью окружения кардинальным образом влиять на иРНК, вплоть до полного прекращения некоторых процессов методом подобного вмешательства.

17

К примеру, белки вызывают более значительный термический эффект пищи (ТЭП) по сравнению с углеводами или жирами – попросту говоря, при переваривании пищи с более высоким содержанием белков сжигается, то есть «теряется», больше калорий. Это позволило ученым предположить, что общепринятое значение в 4 калории на грамм белков следует снизить на 20 %, то есть до 3,2 калории.

18

Сварадж (букв. «свое правление», хинди) – учение Махатмы Ганди о независимости Индии и лозунг национально-освободительного движения в этой стране. – Прим. пер.

19

Комментарий Тима: такие легкие возможности часто находят те, кто мечтает набрать вес, – это происходит, когда они впервые фиксируют потребление белка. Многие потребляют всего 40–50 г белка в сутки.

20

У этого человека более десяти трещин в коленях, в связи с чем он не может выполнять упражнения для нижней части тела.

21

Повторами в тяжелой атлетике называется количество выполняемых движений. Если сказано «подъем – 20 повторов», значит, надо 20 раз поднять вес.

22

С полудня 3 октября 2009 г. до полудня 4 октября 2009 г.

23

В такие диапазоны укладываются ошибки при измерении опытными специалистами в оптимальных условиях (например, при достаточном уровне насыщения организма водой для биоимпедансометрии). Порядок расстановки был определен по средней погрешности между низшим и высшим процентом ошибок.

24

В идеальном мире следовало бы обратиться к компьютерной томографии и МРТ, но я вычеркнул их из-за облучения и дороговизны соответственно.

25

В идеальном мире следовало бы обратиться к компьютерной томографии и МРТ, но я вычеркнул их из-за облучения и дороговизны соответственно.

26

Не следует также сравнивать разные алгоритмы замера для одной аппаратуры. Чаще всего замешательство вызывают результаты, полученные с помощью калиперов разными инструкторами. И человек, проводящий измерения, и алгоритм должны быть одними и теми же (например, трехточечный замер Джексона-Поллока).

27

Также встречается сокращение БИ.

28

Холодная вода также помогает избавляться от жира.

29

Есть также формулы, разработанные специально для отдельных групп населения. Они дают лучшие результаты, но применяются не так широко, поскольку большинство фитнес-клубов и личных инструкторов работают с представителями самых разных групп.

30

www.fourhourbody.com/bodyfat-examples (http://www.fourhourbody.com/bodyfat-examples)

Купить: https://tellnovel.com/timoti-ferris/sovershennoe-telo-za-4-chasa

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити