Диета для ускорения метаболизма

Автор:
Ив Адамсон

Диета для ускорения метаболизма

Хэйли Помрой

Ив Адамсон

Хэйли Помрой – автор уникальной методики, диетолог знаменитостей, «гуру метаболизма», как ее называют звездные пациенты, раскрывает тайны функционирования обмена веществ. С научной точки зрения она объясняет, что замедляет метаболизм и как с помощью здорового питания и умеренных физических нагрузок можно его ускорить, превратив организм в печь для сжигания жира. Благодаря этой программе за месяц вы сможете сбросить до 14 кг без голодания, подсчета калорий и изнуряющих тренировок. Вы не только станете стройнее, но и улучшите лабораторные показатели крови, снизите давление, отбалансируете гормональную систему и укрепите иммунитет. В книге вы найдете списки рекомендованных продуктов и еженедельные варианты меню, а также более 50 оригинальных авторских рецептов необычайно полезных, вкусных и вместе с тем простых блюд.

Ив Адамсон, Хэйли Помрой

Диета для ускорения метаболизма

Посвящается моему сыну Эйланду и дочери Грэйсен

Предисловие

«Как вовремя мы с тобой познакомились!» Это были первые слова, которые я сказал Хэйли Помрой, диетологу, к практике которой я недавно присоединился в городе Бербанк, штат Калифорния. Рабочие графики у нас с Хэйли не совпадали, но я был наслышан об этом блестящем диетологе от своих пациентов и практикующих врачей других специальностей. Когда я наконец познакомился с Хэйли, должен был признать, что в ней действительно есть нечто-то исключительное. Не говоря уже о притягательности ее личности и о той глубокой заботе, которой она окружала своих пациентов. Меня поразил эмоциональный настрой ее пациентов; все они были такими счастливыми, довольными и на быстром пути к полному оздоровлению после значительной, даже ошеломляющей потери веса с помощью программы Хэйли. Результат диеты был налицо.

Я начал отправлять к ней своих пациентов, особо настойчиво – пациентов с ожирением, больных диабетом и гипертонией, для которых потеря веса была в буквальном смысле вопросом жизни и смерти. Они приходили ко мне на следующий прием, превознося Хэйли и натуральную, вкусную и питательную пищу, которую они начали употреблять по ее рекомендации. Все они искренне благодарили меня за то, что я направил их к Хэйли. Прежде я никогда не видел столь точного соблюдения назначений, некоторые даже делились со мной рецептами!

Поначалу, ознакомившись с достижениями клиентов Хэйли – количеством килограммов и скоростью их потери, – я подумал, что это всего лишь очередная программа нестабильного сбрасывания веса, в результате которой неизбежны разочарование и недовольство пациентов, вернувшихся к прежнему нездоровому весу. Но, когда Хэйли ознакомила меня со своей программой, я понял, что был далек от истины. Методика Хэйли имеет медицинское обоснование, эффективность программы подтверждена реальной наукой, а не непроверенной теорией или случайными свидетельствами. В ней нет шарлатанства! Хэйли обладает глубоким знанием о функционировании обмена веществ, о том, как биохимические реакции, вызванные употреблением тех или иных продуктов или блюд, могут ускорить или замедлить этот процесс. Программа Хэйли Помрой действительно работает, более того – она работает быстро.

Эффективность программы заключается еще и в том, что соблюдать предложенную диету легко и приятно. Оригинальная система подбора продуктов и дробность приемов пищи тренирует и ускоряет метаболизм. Я видел, как снижается вес, падает уровень холестерина, стабилизируется сахар в крови, улучшается сон, исчезает депрессия, причем не кратковременно: эти результаты выдерживают испытание временем. Хэйли всегда говорит: «Пусть еда работает на вас». И она знает, как запустить процесс похудения даже у пациентов с избыточным весом, на которых другие диеты не действовали.

Хэйли показала свет в конце пресловутого туннеля диетического отчаяния. Я желал бы, чтобы каждый мог лично встретиться с Хэйли, потому что она, как никто, может вдохновить и мотивировать. Но так как личный контакт со всеми желающими сбросить вес невозможен, я необычайно рад, что Хэйли наконец написала книгу. Теперь любой сможет иметь доступ к ее замечательной программе, заряженной позитивной энергией ее создательницы. Хэйли, помимо прочего, отличный наставник: необходимую в некоторых случаях твердость она сочетает с юмором, не скупится на подбадривание худеющих. В комплексе это приводит к столь радостным изменениям, о которых многие из нас и не мечтают! Поверьте мне, снизить вес, оздоровить организм и изменить собственную жизнь к лучшему можно! Я убежден в эффективности методики Хэйли и не могу дождаться, когда смогу вручить экземпляр этой книги каждому из своих пациентов.

Тот факт, что вы читаете сейчас эти слова, вполне может означать, что вам никогда больше не придется прибегать к медицинской помощи из-за разрушительного воздействия хронических заболеваний, вызванных неправильной диетой. Если я и потеряю нескольких пациентов, оттого что эти люди станут здоровее, что ж, это очень даже неплохо.

Так что поздравляю! С помощью Хэйли Помрой вы и ваш метаболизм на пути к исцелению.

Брюс М. Старк, доктор медицинских наук, специалист по внутренним болезням, наркологии и возрастной медицине

Часть первая

ЗНАКОМИМСЯ С СОБСТВЕННЫМ МЕТАБОЛИЗМОМ

Введение

Я прислушиваюсь к своему телу.

Я знаю, почему вы не можете этого сделать, почему ваш организм больше не реагирует на неустанные диеты, отупляющие физические упражнения, низкоуглеводные диеты, диеты с низким содержанием жира и высоким содержанием белка. Я знаю, почему вы не худеете… и я знаю, как это исправить.

Я – механик тела, персональный тренер вашего обмена веществ. Я новатор, не подражатель. Меня даже обвиняли в черной магии, поскольку мой план диеты срабатывает, по-видимому, до смешного просто, а результаты бросают вызов прошлому опыту с другими диетами. Могу вас заверить: здесь нет никакой черной магии.

Я всеми силами стремлюсь революционизировать ваше пищевое поведение и пищевое мышление. Вы можете потерять 10 кг за четыре недели, употребляя настоящую еду, не считая калорий, а также восстановить и ускорить обмен веществ. Тут нет ни магии, ни обмана. Даже врачи просят у меня совета и прислушиваются к моему мнению. Мою программу копируют, перенимают систему питания и рецепты блюд, а пациенты выходят из моего кабинета, как иногда выражается моя тактичная сестра, «готовые верить каждому моему слову».

Но такая вера – это то, что действительно заставит вас стать стройным, здоровым и… совершенным, освободившимся наконец от лишнего веса. Мои пациенты не из тех, кто готов довольствоваться малоэффективной диетой или диетой, придерживаться которой слишком трудно и безрадостно. Среди моих пациентов спортсмены Национальной футбольной лиги и их жены, звезды кино и телевидения. Ко мне на консультацию прилетал даже эмир Дубая по совету

своего врача из университета Джонса Хопкинса.

Я консультировала множество людей, которые не слишком знамениты, но которым нужно было похудеть, и похудеть по настоянию их врача прямо сейчас. В течение нескольких лет я была сосредоточена на консультировании пациентов лицом к лицу, один на один. Сотрудничала с диетологами и центрами интенсивной потери веса. Заглядывала на съемочные площадки шоу по снижению веса для крупных телевизионных компаний. По многочисленным просьбам производителей продуктов питания и рекламных агентств я анализировала их товары: от спортивных напитков для детей до комплексных программ здоровых обедов. Я консультировала Сейфвей[1 - С е й ф в е й – крупная сеть супермаркетов в США. (Примеч. ред.)], давала советы кинокомпании «Уорнер Бразерс» для их мультсериала «Луни Тюнз. Снова в школу», участвовала в проекте по созданию социально значимого телефильма «Корпорация «Еда».

Я помогаю людям встать на путь здорового образа жизни и способствую реальному снижению веса. В этом мое предназначение, моя миссия. Вот кто я такая. И вот почему я могу вам помочь.

Я говорю вам все это, чтобы вы поняли, что диета для ускорения обмена веществ не является непроверенной теорией, продуктом принятия желаемого за действительное. Я назначаю эту диету сотням пациентов и вижу, как они теряют десятки килограммов, а потому я знаю, что она работает. Она не может не работать, ведь в противном случае я потеряла бы работу. Она работает, и потому во всех моих клиниках запись на месяцы вперед. Клиенты высылают за мной частные самолеты, чтобы я проконсультировала их на дому, летят на встречу со мной за тысячи километров.

А теперь я ваш личный диетолог. С помощью этой книги я познакомлю вас со своей программой. Я хочу, чтобы каждый, кто хочет сбросить вес и стать здоровым, был бы в состоянии сделать это быстро и навсегда.

Годы исследований и клиническая работа научили меня, что главное в похудении – понимание функционирования обмена веществ. Я знаю, как заставить ваш организм начать сжигание жира, который отягощает вас долгие годы. В этой книге я расскажу вам, что именно нужно сделать, чтобы запустить процесс.

Эта книга не для тех, кто садится на диету в первый раз. Эта книга для тех, кто садится на диету в последний раз. Это книга для тех, на ком старые уловки больше не срабатывают. Эта книга для тех, кто любит поесть, но кто устал от борьбы со своим аппетитом, усталостью и выдающимся животом, книга предназначена для хронических диетчиков, которые уже не мечтают, что могут выдержать диету еще раз. Если вы собираетесь отказаться от попыток достичь своего идеального веса, если вы думаете, что вам суждено быть тяжелее, чем вы хотите, то эта книга для вас. Ваша битва закончена. Настало время полюбить еду и узнать, как ее использовать, чтобы добиться реального и стабильного снижения веса.

Хроническое сидение на диетах замедляет ваш метаболизм, а диета для ускорения метаболизма снова разжигает его огонь. Метаболизм работает по простому принципу: его нужно спровоцировать, чтобы запустить с новой силой. Так же как тренировка тела позволяет улучшить спортивные показатели, тренировка обмена веществ стимулирует сжигание жира, создает и восстанавливает механизмы, чтобы максимизировать ваши усилия.

Посредством систематического чередования периодов активного восстановления обмена веществ и отдыха, употребления целевых продуктов в определенные дни тело трансформируется, а организм оздоравливается!

Очень скоро ваш организм с удивлением обнаружит себя сытым и оздоровленным, а со временем ваш метаболизм превратится в лесной пожар для сжигания жира, а вес наконец приблизится к идеальному. Диета для ускорения метаболизма сделает вас здоровее и легче.

Вы будете питаться тремя различными способами каждую неделю – в соответствии с фазами: Первой, Второй и Третьей. Такое чередование фаз будет продолжаться в течение четырех недель, чтобы охватить все возможные биохимические сценарии в вашем организме за 30-дневный цикл (что подходит и для женщин, и для мужчин). Вы получите от еды больше полезного, чем предполагаете, а ваш организм откроет новые возможности. С помощью питания вы начнете сжигать жир и очищать организм как никогда прежде. Вы хотите быстрых результатов, которые сохранятся надолго? Все зависит от вашего рациона.

Вы завершите чтение этой книги с пониманием того, как работает организм и почему он реагирует на ваши действия, так или иначе. Вам не придется

голодать. Вы никогда не останетесь голодными. Но вы будете терять вес.

Это не пустые обещания. Вы можете это сделать. Много раз я наблюдала, как это происходит у женщин и мужчин, у 20-летних юнцов и у тех, кому за 70. Я разработала четкое меню, которое можно адаптировать для людей с любыми пищевыми привычками, аллергиков, вегетарианцев и веганов, и для тех, кто не может обходиться без мяса. Программы легко придерживаться и очень трудно удержаться, чтобы не испытать ее на себе.

Многие из моих пациентов в шутку говорят мне, что я самонадеянна и даже нахальна: когда они делятся своими диетическими страшилками, я говорю им, что они не безнадежны. Потом они начинают питаться по моей системе и говорят, что у них внутри будто спичку зажгли. По окончании приема мне нравится говорить своим пациентам, что я с нетерпением жду, когда увижу их в меньшем объеме. И я обещаю им, что, если они будут соблюдать диету, впредь им придется беспокоиться лишь о смене гардероба. Потому что их метаболизм будет огнем, а избыток жира – топливом, которое неумолимо сгорает, вот так-то!

Будьте готовы изменить вашу жизнь, потому что еда – это и есть жизнь. Именно еда идет на построение тела, благодаря этому источнику энергии бьется сердце, кости остаются крепкими, а мышцы сильными, полезные вещества, получаемые из пищи, поддерживают здоровое состояние кожи, волос и ногтей. То, что мы едим, организм использует в качестве сырья для выработки гормонов, которые регулируют все жизненно важные процессы. Пища не просто энергия. Это жизнь. Пора перестать бояться есть, нужно научиться делать это правильно. А начинается все с розжига!

ЗАЖГИТЕ СВОЙ МЕТАБОЛИЗМ! О СЖИГАНИИ

В снижении веса нет ничего сложного или загадочного. Суть похудения заключается вовсе не в подсчете калорий, граммов жира или процентов углеводов. Говорят, что для снижения веса нужно просто потреблять меньше калорий, чем вы привыкли сжигать. Калории внутрь, калории наружу… Я никогда не верила в это и на примере большинства пациентов снова и снова убеждалась, насколько вся эта калькуляция бессмысленна. Для снижения веса важнее не уменьшение объема пищи и количества калорий, а интенсивность их сжигания.

Если вы сумеете зажечь свой метаболизм, вы будете сжигать все, что едите, как на костре, даже если вы едите много. Вам встречались худые люди, которые всегда основательно заправляются? У них быстрый метаболизм. И есть люди, которые едят ничтожно мало, но при этом остаются полными. У них замедленный метаболизм, который остыл и не сжигает потребленное, как положено.

Подавляя свой метаболизм, вы превращаете его в груду мокрых, ни на что не годных поленьев. Бросая мусор на сырые дрова, вы превращаете ваш костер в кучу сырого мусора. Разжечь огонь и избавиться от мусора вам не удастся. Когда вы забрасываете вредную пищу: сладости и все те общеизвестные неполезные, замусоривающие продукты в «топку» организма с замедленным обменом веществ, жир не сгорает, а накапливается.

Но вам не нужен лишний жир. Вы хотите быть стройным и мускулистым. Вам нужна энергия, отлично функционирующая гормональная система, сбалансированный уровень холестерина, нормальный процент сахара в крови, сияющие волосы, кожа и ногти. Вы хотите излучать здоровье и получать удовольствие от процесса приближения к идеалу? Вы хотите выглядеть и чувствовать себя замечательно?

Нет проблем! Просто займитесь этими своими «сырыми дровами». Просушите их, плесните жидкости для розжига и поднесите горящую спичку. Разожгите свой внутренний костер, и вы сможете есть все что угодно (в разумных пределах), как «нормальные» люди, без катастрофических последствий для фигуры.

Проблема многих моих пациентов и, вполне возможно, и ваша состоит в том, что они просидели большую часть жизни на диетах, чтобы держать вес под контролем. Вы полагаете, что постоянное ограничение тех или иных продуктов, жизнь впроголодь помогают вам бороться за стройность? Нет! В действительности это причиняет вам вред. Длительные хронические диеты ослабляют ваш метаболизм, ваш внутренний огонь, медленно превращая его в эту самую груду отсыревших дров. Чем меньше вы едите, тем быстрее ваш метаболизм остывает и тем меньше съеденного вы будете в состоянии «переработать» завтра.

Именно в угасании метаболического огня кроется причина невозможности похудеть. Машина обмена веществ остановилась, остыла, переработка топлива прекратилась.

Однако ее можно перезапустить. Ей нужен резкий старт.

Эта книга поможет вам грамотно осуществить перезапуск собственного обмена веществ. Диета для ускорения метаболизма – это именно то, что вам нужно.

КАК РОДИЛАСЬ ДИЕТА ДЛЯ УСКОРЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА

Все началось с пары овец. Я не шучу! Видите ли, я – агги, то есть я получила образование в области сельскохозяйственных наук. Я с энтузиазмом участвовала в FFA (Future Farmers of America[2 - Будущие Фермеры Америки (англ.). (Примеч. ред.)]), я повернута на науке, и степень бакалавра получена мной вовсе не в области диетологии, как вы могли бы предположить. Она по животноводству. Вот где я впервые начала понимать, что пища может быть использована, систематически и целенаправленно, для формирования тела. Пища подобна скульптору, превращающему комок глины в фигуру.

Меня с детства интересовало, как все это работает, особенно то, как функционирует организм, физиология. Кроме того, я обожаю животных, поэтому в юности я решила стать ветеринаром. Мне казалось, что эти два увлечения, словно детали из разных наборов мозаики, будучи объединенными, образуют нечто совершенно новое и удивительное, что позволит взглянуть на насущные проблемы под другим углом.

В колледже моя выпускная работа была посвящена зоологии. Моим научным руководителем и личным наставником был Тэмпл Грандин – автор бестселлеров, профессор зоологии и известный специалист в области животноводства. Я посещала занятия по производству баранины, говядины, животноводству и кормлению скота. Я работала помощником ветеринарного хирурга, и после колледжа перед поступлением в высшую ветеринарную школу я проходила стажировку по вопросам кормления в штате Колорадо. Все это помогло мне сформировать особый взгляд на питание. Чем больше я узнавала о кормлении животных, тем больше я думала о том, как можно применить те же концепции к людям. Я поняла, что некоторые приемы откорма крупного рогатого скота можно с осторожностью применять и в диетике человека. С помощью этих принципов можно решать проблемы обмена веществ и бороться с ожирением.

Будьте скаковой лошадью

Я люблю лошадей и восхищаюсь красотой этих благородных животных. Я езжу верхом и изучаю лошадей. Я также думаю, что они могут помочь нам разобраться в тонкостях нашего метаболизма.

Одних лошадей мы называем «легкими в содержании». Их легко прокормить, они набирают жирок даже на небольшом количестве фуража. Другие являются живой иллюстрацией выражения «не в коня корм». Вы можете кормить и кормить их, но им с трудом удается сохранять свой вес.

В чем же разница? В метаболизме лошади. В зоотехнике есть понятие, называемое коэффициент корм/привес (отношение количества корма к набранному весу). Как нужно откармливать бычка, чтобы получить высококлассное мясо – мраморное, с идеальным распределением жира? Как следует кормить лошадь, в зависимости от того, требуется ли вам лошадь для скачек на короткие дистанции, для которой важна быстрая сокращаемость мышечных волокон, чтобы со старта развивать необычайно высокую скорость, или ваша цель получить выносливое животное, предназначенное для продолжительных забегов, для которого важна медленная сокращаемость мышц. Применение разных принципов кормления, как для скота, так и для индустрии скачек, – миллиардный бизнес. Так почему бы не применить знания из ветеринарии для регуляции веса человека? Это революционное открытие! Так вот, именно это открытие я дарю вам.

И какой лошадью вы хотите быть? Покрытой жирком,

«легкой в содержании» или худой и изящной «прорвой»? Вы стремитесь попасть на дерби в Кентукки или собираетесь пастись на пастбище?

Я решила сосредоточиться на оздоровлении, а не на болезнях. Что, если я смогу помочь сохранить людям здоровье, применив свое знание зооанатомии? А что, если я смогу сделать все это с помощью полной интеграции моего увлечения с диетикой? Все это заставило меня изменить курс профессиональной подготовки.

В 1995 году оздоровительный консалтинг только набирал популярность. Чтобы стать сертифицированным консультантом по оздоровлению, требовалось

окончить ряд учебных курсов, в том числе по анатомии и физиологии, физкультуре, диетологии, управлению стрессом, а также иметь сертификат по оказанию первой помощи и доврачебным реанимационным действиям. Мне это показалось привлекательным, поэтому я погрузилась в учебу. Я хотела иметь возможность оценивать состояние здоровья человека и давать по-настоящему полезные, компетентные рекомендации по правильному питанию, физическим упражнениям и управлению стрессом.

Я стала сертифицированным консультантом по оздоровительной медицине, специализирующимся на комплексной коррекции здоровья, питании, физических упражнениях, управлении стрессом. Но тогда я не могла остановиться и продолжала учиться! Помимо обязательного минимума я получила десяток дополнительных сертификатов. Я вошла во вкус и… нашла свое призвание! Я открыла частную практику в качестве диетолога и консультанта по оздоровительной медицине и не успела оглянуться, как у меня открылось несколько велнес-центров[3 - Wellness (англ.) – от be well – «хорошее самочувствие». Концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек. (Примеч. ред.)] и оздоровительных клиник. Моя первая клиника, комплексный центр по охране здоровья, открылась в Форт-Коллинз, штат Колорадо, вторая – вдохновленная философией дзен, с особой умиротворяющей атмосферой – в Беверли-Хиллз, третья – оживленная клиника в Бербанке, по соседству со студиями «Уорнер Бразерс» и «Дисней», и Лос-Анджелесский конный центр. Еще одна клиника открылась в городе Ирвин, штат Калифорния, там упор делается на мою систему питания с выверенным списком продуктов и блюдами по авторской рецептуре, в этой клинике я помогаю людям похудеть быстро и навсегда (предложенные мной продукты можно заменять, но придерживаться списка удобнее).

Я никогда не рекламировала своих услуг, но благодаря людской молве мой бизнес стал процветать почти с самого начала. Почему? Благодаря уникальной методике использования пищи для формирования тела. Когда вы получаете результаты, вести об этом распространяются быстро.

Многие пациенты обращались ко мне по рекомендации врачей, знакомых с моей программой и доверяющих ей. Многие из этих пациентов имели хронические проблемы со здоровьем, такие как диабет, целиакия, заболевания щитовидной железы, артрит, болезни сердца или гормональные проблемы. Многие боролись за возможность родить ребенка. Все они нуждались в общем оздоровлении

организма, чтобы сражаться с более серьезными недугами. Ведь пациенты со здоровым весом исцеляются быстрее. Помимо улучшения самочувствия и настроения, лабораторные показатели моих пациентов улучшаются. Уровень холестерина и сахара в крови нормализуется, кровяное давление и другие показатели анализов приближаются к норме.

Показатели менялись в лучшую сторону, и пациенты продолжали приходить. По мере продвижения моей карьеры дела шли отлично, но чем больше распространялись слухи, тем больше пациентов хотели видеть меня лично. Моя практика всегда была персонализированной – один на один. Пациенты приходили ко мне на прием еженедельно или раз в две недели, и по мере прогресса я адаптировала программу под их потребности. Однако с постоянно увеличивающимся количеством пациентов личное консультирование становилось затруднительным.

Я принимала пациентов, прилетающих ко мне на прием за сотни, даже тысячи километров, или сама летела к ним, чтобы помочь. Нередко вместе с пациентами я ходила на прием к их врачам и даже готовила с ними на их кухнях (я и сейчас делаю это для некоторых своих пациентов). Я люблю личный контакт, но со временем я начала сожалеть, что рядом нет еще одной Хэйли.

Я не могла быть сразу и везде, а люди, которые отчаянно хотели встретиться со мной, не всегда могли добраться до меня. Я поняла, что нужно найти способ быть с ними, даже когда я не могу физически присутствовать рядом. Мне нужно было выработать систему быстрого, эффективного, ощутимого и стабильного снижения веса, которую я могла бы разослать по всему миру. Поэтому я взяла концепции и методы, которыми пользовалась в индивидуальной практике, и стала излагать их в книге. Я сделала это, чтобы кто угодно и где угодно мог следовать моей диете и добиваться результатов. Быстро и кардинально.

Но есть одна хитрость в этом «сногсшибательном эффекте снижения веса»: вы должны делать то, что я говорю. На протяжении следующих четырех недель вы в моей власти, и вы должны это признавать. Если вы действительно хотите похудеть, вы должны позволить мне командовать. Вы должны подчиняться.

Пища может сделать для вас очень много. Отныне и на протяжении следующих нескольких недель она должна занять особое место в вашей жизни. Еда сменит амплуа. Теперь это ваш инструмент, а не способ порадовать гостей. И она определенно не ваш враг. Она вам слуга, а вы – ее хозяин. Вы должны заставить

ее работать на вас, и работать усердно. Через 28 дней вы почувствуете большую разницу.

Говорят, что я настойчивая. Даже властная. Однако я настойчива с вами не ради собственного удовольствия. Я не хочу быть одной из тех, кто призывает вас изменить вашу жизнь туманными вдохновляющими рекомендациями. Я покажу вам, как именно это сделать. Это книга действий, а не теорий. К счастью, это не так уж сложно. Программа насытит вас, как физически, так и эмоционально. Она даст вам энергию, откроет новые возможности и, что самое важное, улучшит ваше здоровье.

Я могу быть жесткой, когда дело доходит до соблюдения программы, но жесткость – следствие моей любви к вам. Я забочусь о вас. Я забочусь о вашей жизни и о вашем здоровье. Я здесь, чтобы помочь вам. Соблюдение диеты для ускорения метаболизма не требует подсчета калорий, граммов жира или чего-нибудь еще. Вы хотите худеть, а не заниматься математикой, верно? Все, что вам нужно сделать, – это есть: вкусную и настоящую – живую еду, в определенном порядке и так, как я вам скажу. Дайте мне четыре недели – и я разожгу ваш метаболизм.

Я БЫЛА ТАКОЙ И ЗНАЮ, ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Просто на случай, если вы все еще сомневаетесь, должны ли вы пойти на пресловутый риск и довериться моей системе. Позвольте мне вас заверить: я сама прошла через все это. Я не понаслышке знаю, что такое лишний вес, усталость, разочарованность и готовность сдаться. Я сама была такой. Как и многие из вас, свои переживания и проблемы я заедала чем придется. Я знаю, что это такое – пережить развод и быть матерью-одиночкой. Я знаю, что это такое – пытаться похудеть, находясь в сильнейшем стрессе, болеть, чувствовать себя брошенной и бессильной.

Но я также знаю, что это такое – почувствовать себя лучше, сбросить вес, вылечиться, обрести надежду и найти свой путь. Я прошла по этому пути. Я сделала свою «домашнюю работу». Я помешана на информации, и, когда мои пациенты хотят знать почему, я тоже хочу знать почему. Я потратила годы, читая книги по эндокринологии, посещая передовые медицинские семинары, изучая иммунологию и гормоны, узнавая о разновидностях пищевой аллергии и фитотерапии. Если пациент хочет узнать, какую воду нужно пить, я посещаю

семинар по воде, чтобы дать ему или ей компетентный ответ. Я окружила себя плеядой специалистов для поддержки моей практики, среди них сотрудники женского госпиталя имени Питера Бента Брайхема, Кливлендской клиники, клиники Хольтдорфа, детской больницы, клиники Майо, даже из клиник Германии и Мексики. Перечисляя все эти лечебные заведения, я обращаю ваше внимание на то, что моя программа основана на серьезной платформе и поддерживается медицинской наукой.

Близкий друг однажды спросил меня, почему я выхожу так далеко за пределы своей отрасли. Я пошутила, что в этом мое призвание, именно так я удовлетворяю страсть узнавать новое и получать ответы на свои «почему». В действительности я делаю это для вас, ради ваших результатов. Именно к этому я стремлюсь. Я страстно забочусь обо всех своих пациентах и обеспечиваю им наилучшие результаты. Я хочу, чтобы каждый из моих пациентов, в том числе и вы, был счастливым, здоровым и успешным.

Теперь вы знаете, что я написала эту книгу для вас. Мои читатели – это и мои пациенты тоже, и больше всего я хочу помочь вам совершить серьезные перемены в жизни. Я хочу, чтобы вы ощутили благотворные последствия от гармонизации химии собственного организма и увеличения внутренней скорости сжигания. Я хочу, чтобы с помощью этой книги вы стали знатоком своего метаболизма. Пища делает в организме разные вещи: одни компоненты используются для построения мышц, другие способствуют накоплению жира или увеличению сахара в крови, третьи обеспечивают нас быстрой энергией. Диета для ускорения метаболизма ускоряет метаболизм с помощью целевых функциональных продуктов питания, предназначенных для употребления в разные фазы, чтобы вызвать конкретные физиологические изменения в организме.

Во время каждой из фаз диеты для ускорения метаболизма вы заметите, что действительно ощущаете эти изменения в своем теле. К концу программы вы почувствуете, как ваш организм реагирует на ту или иную пищу, и будете знать, как ускорить ваш метаболизм.

Это диета полна удовольствий, а не ограничений. Я направлю вас на путь активизации вашего «отсыревшего» обмена веществ, благодаря чему вы сможете наслаждаться пищей, а не отказываться от нее или довольствоваться крошечными порциями. С диетой для ускорения метаболизма вам не придется сталкиваться с неприятными побочными эффектами. Голодание не допускается!

Вы правильно перезагрузите свой метаболизм, что приведет к увеличению соотношения мышц к жиру, а также к улучшению состояния здоровья и приливу энергии. Вас ожидает ни много ни мало – любовный роман с пищей!

Вот что такое диета для ускорения метаболизма.

Так что следуйте моим рекомендациям, наслаждайтесь едой и своим обновляющимся телом. Это будет интересно для нас обоих. Следуйте правилам – и вы ощутите, как разгорается пламя вашего обмена веществ. Вы не будете первопроходцем. Знаменитости, спортсмены и рок-звезды доверяют моей диете. Доверяют ей и люди с хроническими заболеваниями. А главное, ей доверяют врачи. Вы тоже можете ей доверять.

Так что добро пожаловать в мой кабинет. Присаживайтесь, теперь я ваш диетолог, и спустя четыре короткие недели я увижу вас в заметно уменьшившемся объеме.

Хэйли Помрой,

бакалавр естественных наук

ГЛАВА 1

Как мы дошли до такой жизни?

В современном мире мы требуем от нашего организма больше, чем в любую другую эпоху в истории цивилизации. Мы заставляем его довольствоваться продуктами питания гораздо более низкого качества, чем когда-либо, из-за обилия химических добавок, консервантов и сложной обработки. Мы накачиваем себя сахаром и искусственными подсластителями, молочными продуктами, изобилующими гормонами, генетически модифицированными продуктами, такими как пшеница, кукуруза и соя. Удивительно, как мы вообще все это перевариваем! Мы живем в мире с истощенной почвой, загрязненными воздухом и водой, в среде, насыщенной химикатами. Мы едим и пьем из пластиковых емкостей, выделяющих токсичные вещества в еду и напитки. И мы подвергаемся

стрессам, которые разрушают и подавляют нас.

Учитывая все это, неудивительно, что вы не чувствуете себя великолепно. Вы постоянно ощущаете усталость, слишком часто болеете, вас отягощают лишние килограммы, а то и десятки килограммов… Каждый день я вижу пациентов, которым необходимо изменить свою жизнь. Одни больны, другие еще не заболели, но движутся в этом направлении. И все они нуждаются в снижении веса, чтобы их организм мог функционировать лучше. И откладывать это не следует. Худеть нужно срочно. Не стоит терять драгоценное время – дни, часы и минуты. Время, которое жаль тратить на болезни. Время, которое они… вы… можете посвятить себе и близким, быть здоровыми, энергичными, сильными и живыми.

Вы устали сражаться с лишним весом, беспокоиться о том, что показывают ваши весы по утрам. Возможно, когда-то в прошлом вам удавалось сбрасывать вес – на 10, 20, 50(!) кг, но он постепенно набирается снова, и вы паникуете. Вас удручает сама мысль о диете, и вопреки всему вы надеетесь, что когда-нибудь изобретут способ, при котором можно есть и при этом терять вес.

Если бы вы знали, как на самом деле работает ваше тело, вы бы понимали, что всеми процессами, в том числе связанными с питанием, управляет химия вашего тела, а не вы сами. Стресс загоняет нас в замкнутый круг, из которого нет выхода, вы сердитесь или пребываете в подавленном состоянии, опасаетесь за свое здоровье… Я укажу вам выход!

Пища, которую вы едите, так же как и образ жизни, который вы выбираете, должны восстанавливать силы и давать энергию, а не усталость, ожирение, болезни, отчаяние и отвращение к себе. Метаболизм, замедлившийся от постоянного сидения на жестких диетах, нелегко вернуть к норме. Когда вы морите себя голодом, организм приспосабливается, чтобы существовать на небольшом количестве калорий, замедляя метаболизм. Это означает, что всякий раз, когда вы перестаете придерживаться диеты, вы, вероятно, набираете вес с лихвой. Ваше тело просто пытается спасти вас от будущего голода.

Когда вы находитесь в состоянии сильного стресса, ваш организм выделяет гормоны кризиса, сигнализирующие о необходимости сохранения жира и сжигания мышц. Когда вы перегружены химикалиями, пестицидами и загрязняющими веществами, организм создает новые жировые клетки для хранения этих токсинов, чтобы вы не подверглись отравлению. При

употреблении продуктов, лишенных питательных веществ или содержащих искусственные красители, ароматизаторы и подсластители, организм делает все возможное, чтобы вывести чужеродные вещества, и замедляет обмен веществ с целью минимизировать ущерб для организма в целом. Мир, в котором мы живем, и современный образ жизни в целом способствуют замедлению обмена веществ.

Мы собираемся изменить все это. Пора перешагнуть разочарованность и безынициативность, неприятие собственного тела и двигаться в будущее. Ваш организм нуждается в обновлении, перезагрузке. Вы по-новому взглянете на пищу – как на инструмент для ремонта повреждений и восстановления здоровья. Вы полюбите фрукты, зерновые, белки и здоровые жиры. Вы научитесь понимать свой организм и распознавать его реакции на определенную пищу и стратегические продукты питания. Вам будут доступны все ресурсы и инструменты для снижения веса и поддержания хорошей формы.

Вы нуждаетесь в обновлении, и мы начинаем этот процесс уже сейчас. Это потребует определенных усилий, но вы вполне в состоянии с этим справиться. Я не требую, чтобы вы морили себя голодом. Даже если вы привыкли жить впроголодь, на этом придется поставить точку. Отныне пища не враг, отныне пища – лекарство. Даже если у вас от 10 до 20 кг лишнего веса, вы нуждаетесь в этом лекарстве. Вам предстоит узнать, как унять стресс, разблокировать жир и подстегнуть ваш метаболизм.

Вы не станете пытаться ремонтировать телевизор или машину, не понимая, как они сделаны или как функционируют, и это справедливо и по отношению к удивительному биологическому шедевру, коим являетесь вы. А потому давайте разберемся, что же такое метаболизм и для чего он нужен. Затем мы рассмотрим некоторые распространенные заблуждения относительно питания и снижения веса, которые, возможно, сдерживали вас в прошлом.

ЧТО ТАКОЕ МЕТАБОЛИЗМ?

Эта книга о восстановлении метаболизма[4 - В наиболее употребительном значении термин «метаболизм» равнозначен обмену веществ и энергии (чему и посвящена книга Хэйли Помрой); в более точном и узком смысле метаболизм означает промежуточный обмен, то есть превращение веществ внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов. (БСЭ. – Ред.)], но что же такое метаболизм? Метаболизм – это процесс, а не предмет. В частности,

метаболический процесс, или процесс обмена веществ, – это совокупность химических реакций, которые происходят в клетках всех живых организмов для поддержания жизни. Это изменение или трансформация пищи либо в тепло и топливо, либо в субстанции (мышцы, жир, кровь, кости). В любой взятый момент ваш метаболизм – это либо сжигание, либо хранение, либо создание.

У вас есть метаболизм, потому что вы живете, а жизнь требует энергии. Нам всем нужна энергия, чтобы жить, дышать, двигаться, думать и реагировать, и единственный способ получения этой энергии – потребление и обмен веществ, то есть трансформация продуктов питания. Мудро! Нам нужно топливо, и нам нужны вещества. Здоровый метаболизм в избытке наделяет нас энергией, кроме того, он хранит достаточное количество готовой к использованию резервной энергии, а в случае сверхзатрат восполняет эти запасы, а также метаболизм поддерживает функционирование сильной и стабильной структуры (тела).

ВАШ ВНУТРЕННИЙ КОСТЕР

Перед тем как мы приступим к знакомству с механизмом диеты для ускорения метаболизма, рассмотрим, почему ваш метаболизм может замедляться и почему вам так непросто снизить вес.

Помните, ваш метаболизм – это система для работы с энергией, которую вы получаете, употребляя пищу. Метаболизм распределяет эту энергию в различных направлениях, по назначению, в соответствии с тем, что вы едите и что вы делаете. Прелесть метаболизма в том, что им можно манипулировать. То, как и сколько вы едите, двигаетесь и живете, влияет на распределение: сколько процентов от съеденного сохраняется в качестве балластного жира, сколько используется в качестве энергии и сколько тратится на создание и поддержание структуры, которая является вашим телом.

Манипулирование – это именно то, что я узнала, когда изучала зоологию. Промышленное животноводство использует знания о сохранении и структуре энергии для разведения домашнего скота. Коэффициенты воспроизводства скота для продовольственных целей и затраты на его разведение соразмерны и идеально выверены, так как на них зиждется продовольственная безопасность и прибыль корпораций.

Необдуманное или ошибочное манипулирование механизмами метаболизма у человека опасно тем, что можно спровоцировать обратный эффект и получить в лучшем случае нежелательные очертания или вес. А игнорирование принципов здорового питания – приверженность к радикальным диетам, употребление продуктов малой питательной ценности, жизнь в состоянии постоянного стресса – замедляет метаболизм.

Когда вы набираете вес, ощущаете недомогание и даже заболеваете хроническим заболеванием – все это является механизмами адаптации, которые создает ваш организм в ответ на ваши действия или влияние окружающей среды. Случается, что в загрязненном болоте лягушки вырастают с тремя лапками. Так же и характерные выпуклости нашего тела – попа, живот – могут стать сильно выступающими из-за очень загрязненной, эмоционально и биохимически, экосистемы, в которой вы живете.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ФАКТ

Метаболизм, повинуясь вашему пищевому поведению и образу жизни, создает тело, способное выживать в условиях, в которых он существует.

ТАЙНЫ T

И RT

Одной из причин, из-за чего хронические диеты замедляют ваш метаболизм, является то, что организм воспринимает экстремальную диету как голодание. Голодание усиливает работу надпочечников, что, в свою очередь, вызывает цепочку химических реакций и, как следствие, подавление выработки гормона щитовидной железы, который способствует сжиганию жира – T

, при этом усиливается продуцирование другого гормона щитовидной железы – RT

, который способствует накоплению жира. Это, конечно, сильное упрощение, но, в сущности, этот способствующий накоплению жира гормон, RT

, блокирует сайты гормональных рецепторов по всему вашему организму, особенно на животе, бедрах и попе, как вратарь, защищающий ворота от мяча. Сжигающие жир гормоны (T

) не могут попасть туда и сжечь тот жир.

RT

– необходимый гормон. Без него нам пришлось бы есть каждые 2 часа, чтобы не умереть от голода. Этот гормон секретируется, чтобы сообщить вашему организму, чтобы он не сжигал те 500 калорий, полученные за завтраком или за ужином слишком быстро. Он говорит организму: «Осторожно, это может быть все, что ты получишь» или «Не сжигай весь этот ужин, ты не получишь ничего существенного до завтрашнего обеда!». Это как если бы кто-то сказал вам, что у вас есть четыре чашки риса и две чашки фасоли, чтобы прожить весь следующий месяц. Вы бы наверняка разделили эту еду на порции, чтобы выжить. Вы не стали бы есть все это в первый же день. Постоянная угроза голода – это то, что «видит» RT

, когда вы находитесь в состоянии слишком большого стресса или едите недостаточно.

Когда ваш организм вырабатывает слишком много RT

, он начинает накапливать жир, вместо того чтобы сжигать его, даже когда у вас и так уже слишком много жира на борту. Как я говорила выше, RT

в отношении рецепторов T

действует как вратарь, блокируя удар мяча (T

). Ваш мозг, однако, обнаруживает присутствие большого количества гормонов щитовидной железы, независимо от того, какого вида гормоны циркулируют, так что он снижает выработку гормонов щитовидной железы по всем направлениям. В ответ ваш метаболизм замедляется, и тогда вы начинаете запасать все, что вы едите, в виде жира, даже здоровые продукты.

Единственный способ прервать и отбалансировать этот процесс – подстегнуть ваш метаболизм и отказаться от ошибочных убеждений относительно еды, которые буквально прибавляют вам вес.

Итак, давайте развенчаем некоторые мифы о метаболизме, которые стоят на вашем пути, а в следующей главе мы обсудим пять основных принципов снижения веса, которых мы должны будем точно придерживаться для ускорения метаболизма, прежде чем доберемся до вкусностей… еды!

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

С е й ф в е й – крупная сеть супермаркетов в США. (Примеч. ред.)

2

Будущие Фермеры Америки (англ.). (Примеч. ред.)

3

Wellness (англ.) – от be well – «хорошее самочувствие». Концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек. (Примеч. ред.)

4

В наиболее употребительном значении термин «метаболизм» равнозначен обмену веществ и энергии (чему и посвящена книга Хэйли Помрой); в более точном и узком смысле метаболизм означает промежуточный обмен, то есть превращение веществ внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов. (БСЭ. – Ред.)

Купить: https://tellnovel.com/ru/iv-adamson/dieta-dlya-uskoreniya-metabolizma-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить