

СИСТЕМА ОСНОВАНА НА НОВЕЙШИХ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ



Без отягощений!  
Без диет!  
Без аэробики!  
Без зонятий  
в спортивном  
зале.

# 7-МИНУТНОЕ ЧУДО

ПРОГРАММА,  
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ  
НАВСЕГДА СЖЕЧЬ  
ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ  
НА БЕДРАХ, ЖИВОТЕ,  
ЯГОДИЦАХ И РУКАХ

Шелдон ЛЕВИН

# 7 минутное ЧУДО

**Шелдон  
Левин**



МИНСК 2005

УДК 613  
ББК 51.2  
Л36

Серия основана в 1998 году

Переведено с английского по изданию:  
THE 7-MINUTE MIRACLE (The Breakthrough Program  
to Banish Spot Fat Forever) by Sheldon Levine, M. D.—  
Washington, D. C.: A Regnery Publishing Company, 2002.  
На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,  
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её  
части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Левин Ш.

Л36 7-минутное чудо/Ш. Левин//Пер. с англ. А. Н. Гор-  
диенко.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 224 с.:ил.—  
(Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ISBN 985-483-431-X.

Более чем полвека медики-исследователи оставались далеки от  
истины, утверждая, что залежалые скопления жира на животе или  
бёдрах невозможно одолеть с помощью диет и физических упражне-  
ний. Поработав с тысячами пациентов, использовав самые свежие  
находки генетиков, доктор Левин предлагает Вам свой «план прорыва».

Для широкого круга читателей.

УДК 613  
ББК 51.2

ISBN 985-483-431-X (рус.) © Перевод. Издание на русском языке.  
Оформление. ООО «Попурри», 2005  
ISBN 0-89526-182-0 (англ.) © 2002 by Sheldon M. Levine  
Exercise Photographs © by Jay Texter

Посвящается моим тетям  
САРЕ МЕУЭЛД и ХЕЛЕН КУЛЭНД,  
одарившим меня волшебным наследством

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарю Жанетт, Элисон и Дэвида, которые делают мой сегодняшний день лучше, чем вчерашний. Увы, я уже не молод и не могу ждать до завтра.

Огромное спасибо моим родителям, Бэлле и Солу Левин, которые постоянно поддерживают меня, доктору Илэне Ринднер, необычайно мудрой женщине, и Ричарду Ринднеру.

Также я благодарен Арлен и Юри Эшер, Марку Риндрену, эсквайру, и своему агенту, Мэлу Бергеру.

Однако все мы не смогли бы ничего сделать без издательства «Лайфлайн пресс», особенно без Майка Уарда, который задумал этот проект и вел его до конца. Майк, спасибо вам.

Хочу поблагодарить Молли Маллен, которая обладает потрясающей способностью вовремя соединять вместе людей и бумагу.

Спасибо Ричу Кешнеру, который разработал дизайн этой книги. Она наглядно демонстрирует его блестящий талант.

Благодарю публициста Лоурен Лоусон, которая помогла мне в работе над текстом книги.

Выражаю огромную признательность специалистам по маркетингу Джону Лейло и Шади Ахаван за продвижение моей книги на рынок. Редактор Джек Крофт проделал огромную работу: он привел книгу в порядок, сделал текст понятным и легким для чтения. Спасибо, Джек.

Менеджер проекта Лаура Шлуссель работала над этой книгой не покладая рук. Спасибо вам, Лаура.

Тренер Лейда Ст. Эмненд помогла мне подобрать упражнения для книги. Спасибо, Лейда. Хизер Генри и Скот Гримальди проработали систему тренировок. Спасибо вам, ребята.

Мне очень не хватает доктора Джона Кэмэрэта, который недавно покинул этот мир. Я скорблю о нем вместе с его пациентами и благодарен его жене Кэти за неоценимую помощь.

Большую помощь мне оказали Элизабет Летиция, Спенсер Дейлисл, Анн Диттамо, детектив Джэк Оппельт, Мэри и Джо Макфадден, Дарлен Кларк, Трейси Гэррисон, Стефани Клейн, Андро Леснак, Роббин Лейбовиц, Эрик Мэтью, Брэд Адамс и бывшая «Мисс Нью-Джерси» Донна Гэррэзона. Спасибо вам всем.

Благодарю Клайди Эллоко, директора медицинской библиотеки в больнице «Вэлли», за помощь в работе над книгой.

Отдельную благодарность хочу выразить рядовому морской пехоты США Сильвестру Коллинзу из Детройта. Вы найдете его имя на памятнике погибшим во Вьетнаме в округе Вашингтон.

И наконец, спасибо всем моим пациентам. В переводе с латинского языка слово «доктор» означает учитель. А моими учителями стали все мои пациенты, поскольку дали мне очень много. Спасибо всем вам!

## ВВЕДЕНИЕ

Цель этой книги — помочь вам избавиться от жировых отложений в проблемных частях тела. Еще несколько лет назад появление такой книги было бы невозможным. Это стало реальностью только благодаря новейшим открытиям в области генетики, которые раскрыли перед нами удивительные перспективы в борьбе с лишним весом и полностью изменили наш взгляд на эту проблему.

Последние исследования показали, что, если вы хотите избавиться от жировых отложений на бедрах, руках и ягодицах, первым делом нужно отказаться от высокобелковых, высокожировых и низкоуглеводных диет. Тренажеры тоже не помогут вам сделать свою талию тонкой. Жировые отложения вовсе не являются следствием неправильного питания или малоактивного образа жизни — они обусловлены генетически! Именно поэтому так часто можно услышать: «У меня точно такие же руки, как у отца!», «У меня точно такие же бедра, как у тети!».

Однако генетика — это не приговор. Если вы недовольны своей фигурой, ее можно изменить.

Программа «7-минутное чудо» при помощи генетических методов тренировок и питания поможет вам сжечь жировые отложения, сохранив при этом мышцы.

Большинство способов снижения веса основаны на работе с отягощениями и строительстве мышечной массы, поэтому они не способны обеспечить сжигание достаточного количества жира. Уникальная методика, на которой основана программа, позволяет отка-

заться от отягощений, занятий в спортивных залах, тренажеров и изнурительных диет.

В нормальном состоянии гены, контролирующие вес вашего тела, спят. Однако программа «7-минутное чудо» заставит их проснуться. Вы сможете активизировать эти гены и перепрограммировать их так, чтобы они уничтожали жировые отложения в тех частях тела, где это необходимо. К тому же это не займет много времени.

Настоящее чудо заключается в том, что всего 7 минут занятий способны запустить цепную реакцию, в ходе которой лишние жировые отложения будут сгорать часами. Причем происходить это будет именно в тех областях, где это действительно необходимо.

Это не фантастика, это наука. Та самая наука, которая доказывает, что, независимо от своего веса в данный момент, вы способны сотворить собственное 7-минутное чудо.

Удачи!

**Доктор Шелдон Левин,**  
*апрель 2002 г.*



# Часть I

---

## НОВАЯ ТЕОРИЯ О ГЕНЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

---

## Глава 1

# ЗА 7 МИНУТ В ДЕНЬ СОЗДАЙТЕ ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

Когда великий итальянский художник эпохи Возрождения Микеланджело создавал свою знаменитую статую — «Давид», то старался не следовать греческим и римским мускулистым образцам со слишком развитыми мышцами груди.

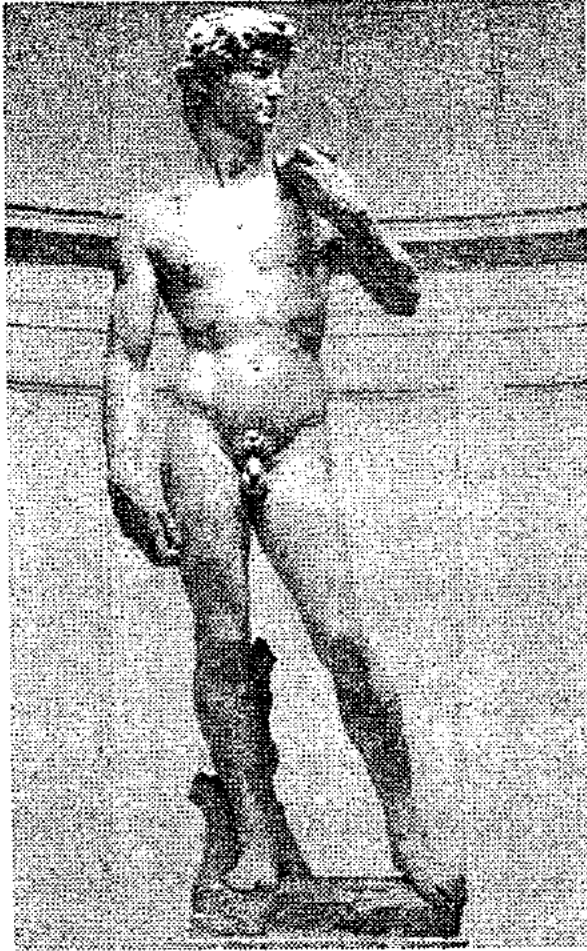
Несмотря на свои всего лишь 29 лет, Микеланджело смог опередить время на 500 лет, поняв, что каменные истуканы чрезмерно стилизованы и поэтому нереалистичны. Он хотел создать реальный образ, статую с телом среднего человека. Скульптор срубил тонны лишнего мраморного «жира», чтобы показать гармоничность мышц Давида.

Возможно, даже и не подозревая о своем открытии, Микеланджело предвидел и продемонстрировал простую истину, которую и сегодня не могут понять самозванные гуру похудения: наше тело формирует жир, а не мускулы. Поэтому, если хотите иметь хорошую фигуру, не нужно наращивать мышечную массу. Лучше уменьшить количество жира.

Почему? Потому что именно жир, а не мышцы, формирует внешние контуры вашего тела, определяя, как вы смотрите в одежде и без нее.

Обратите внимание: огромная глыба каррарского мрамора, из которой Микеланджело решил вытесать

6-метровую статую Давида, была даже не второсортным, а третьесортным куском скалы. Два других



скульптора, Агостино ди Дуччио и Антонио Росселлино, уже пытались работать с этой глыбой мрамора, но отказались от проекта.

По решению муниципалитета испорченный кусок мрамора был оставлен во внутреннем дворе флорентийского кафедрального собора и простоял там более 20 лет. В 1501 году Микеланджело спас эту глыбу мрамора, старый изуродованный кусок скалы, обрезав его и за три года создав бессмертное произведение.

### СОВЕРШЕНСТВО.

Микеланджело потребовалось три года, чтобы сотворить чудо с куском мрамора, превратив его в безупречно сложенный «Давида»

Ваше тело, скорее всего, также далеко не идеально. Но, как и из доставшегося Микеланджело

испорченного мрамора, из него можно создать шедевр. Для этого не потребуется брать в руки молот, долото и трудиться три года.

Все, что нужно, — 7 минут в день.

## **БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ В XXI ВЕКЕ**

Программа «7-минутное чудо» — научно обоснованная система, которая поможет создать собственный шедевр, стесав лишний жир с наиболее уязвимых частей тела: живота, ягодиц, бедер и рук.

Что такое жир становится ясно уже при первом знакомстве с анатомией человека. Первое, что вы видите и ощущаете, исследуя человеческое тело, — жир. Подкожные жировые отложения покрывают мышцы. Вся мускулатура тела скрыта под слоем жира.

Чтобы создать идеальное тело, необходимо удалить слой накопленного жира, который покрывает ваши мышцы. Именно этим и займется программа «7-минутное чудо». Используя последние научные открытия в области генетики, которые выявили, что вес человека генетически предопределен, эта программа мобилизует природные способности вашего организма к сбросу веса, подобно лазерному прицелу наведя их на ту часть тела, которая беспокоит больше всего.

Именно так и выглядит борьба с лишним весом в XXI веке.

Данная программа совмещает физические упражнения и систему питания, которые помогут вам избавиться от жира именно в той части тела, где это необходимо. Семь минут физических упражнений и правильно подобранный режим питания будут сжигать ваш жир в течение всего дня, вне зависимости от того, двигаетесь ли вы, читаете или сидите на диване перед телевизором.

Две вещи вам не придется делать в ходе этой программы: ходить пешком и заниматься с отягощения-

ми. В деле сброса лишнего веса и то и другое — пустая трата времени. Я знаю, что это утверждение противоречит всем тем, что вам скажет любой другой эксперт по борьбе с ожирением, но это истина, и я наглядно продемонстрирую, что это именно так.

Похоже на сказку, не правда ли? Однако это не сказка, а доказанная научная теория.

Перед тем как перейти непосредственно к программе, позвольте мне объяснить, как и почему она работает. Я не хочу, чтобы вы верили мне на слово. В конце концов, я вырос в Бруклине и знаю, что, когда кто-то говорит: «Верь мне», нужно проверить, на месте ли бумажник. Чтобы воплотить эту программу в жизнь, множество умных людей в белых халатах провели много времени в лабораториях, изучая, как работает человеческое тело.

И хотя научные исследования очень важны, мне бы не хотелось, чтобы у вас сложилось впечатление, будто эта система проверена лишь в стенах лаборатории. Я знаю, что система работает, потому что, кроме научных доказательств, накоплен и огромный практический опыт. Я многократно наблюдал, как люди, следовавшие ей, достигали удивительных результатов, избавляясь от жира, скрывавшего их красивые мускулы.

## **ЯБЛОКО И ГРЕЙПФРУТ**

Чтобы понять, как работает программа по борьбе с лишним весом, разберемся, как функционируют мышцы и жир. Несмотря на то что мускулатура и жировые отложения — соседи, это разные ткани организма, между которыми мало общего. У них отдельный

обмен веществ и они очень непохожи. Различия между ними начинаются уже на биохимическом уровне.

Мускулы состоят из длинных и прочных белковых жгутов — волокон. При получении нервного импульса они расслабляются или напрягаются. Жир — неупорядоченное скопление жировых клеток, которые перемещаются при любом движении тела. По консистенции он напоминает пенообразную резину, менее плотен, чем мускулы, и при равном весе в пять раз больше по объему.

---

### **Парадокс тренировок с грузами**

Предположим, что бедра стали слишком толстыми, дряблыми и вас это не устраивает. Без сомнения, мышцы — часть общей толщины бедра, но будем реалистами — ваши бедра состоят не только из мышц!

Они округлились, потому что увеличился объем покрывающего мышцы подкожного жира. Мышцы же находятся под этим уродующим слоем.

Наверняка те из вас, кто пытался исправить эту проблему при помощи тренировок, столкнулись с определенным биологическим парадоксом: занятия наращивали слой мускулатуры, который проталкивал подкожный жир вперед, и бедра становились еще толще.

Именно поэтому я утверждаю: наращивание мышечной массы не решит проблемы. С ней справится только сжигание лишнего жира.

---

Чтобы наглядно представить это различие, вспомните секцию фруктов в супермаркете. Если полкилограмма мышц принять за небольшое яблоко, то та-

кая же масса жира будет выглядеть как крупный грейпфрут.

Теперь понимаете, что потеря всего полкилограмма жира в проблемной части тела может коренным образом изменить вашу фигуру. Представьте, что вы удалили с живота, ягодиц, бедер или рук кусок жира размером с грейпфрут. При помощи программы «7-минутное чудо» вы можете не только мечтать, но и сделать это! План генетического изменения фигуры, состоящий из коротких, но интенсивных тренировок, 40-минутной паузы воздержания от пищи, и вкусное правильное питание помогут вам достигнуть этой цели.

## **7-МИНУТНАЯ ЧУДО-РАЗМИНКА**

Чтобы сделать живот плоским, бедра узкими, а талию тонкой, не нужно записываться в спортивный зал или заниматься дома. Нет необходимости наращивать мышечную массу, эффективнее — использовать «свой» объем мышц.

Занимаясь по программе 7-минутной чудо-разминки, вы не укрепляете мышцы. Вы сжигаете лишний жир. И тем самым улучшаете обмен веществ и свое здоровье, уменьшая аппетит. И всего этого можно добиться, занимаясь лишь 7 минут каждый день.

Дело в том, что глубоко внутри нас, на микроскопическом уровне, жировые клетки запрограммированы так, чтобы самоуничтожаться в местах отложений в проблемных частях тела. Чтобы запустить этот генетический механизм, необходимо лишь 7 минут в день выполнять специальные, активизирующие гены упражнения.

В принципе, сжигание жира происходит не во время выполнения упражнения, а *после* окончания разминки.

Вне зависимости от уровня физической подготовки, гибкости или ловкости, от того, какой мышечной массой вы обладаете, всего 7 минут занятий в день запустят процесс, который навсегда избавит вас от жировых отложений.

Предупреждаю вас: 7-минутная разминка должна проводиться очень интенсивно, «до седьмого пота». Однако помните, что становиться тоньше должны вы, а не ваш кошелек. Поэтому ни в коем случае не покупайте усиленно рекламируемое по телевизору дурацкое снаряжение, которое только занимает место в доме. Эти стальные чудища напоминают огородных пугал и отпугивают людей. Мало кто из купивших эти сооружения действительно занимается на них.

Есть более удобные приспособления и для просушки постиранного белья.

## 7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ

Вот моя любимая шутка о диетах:

Однажды я спросил у пациентки, на какой диете она сидит.

«О, сразу на трех», — ответила она.

«Почему на трех?»

«Потому что на одной диете я все время хочу есть!»

Никто не хочет соблюдать диету, не так ли?

И не нужно.

Вы можете представить свое будущее без диеты? Не можете? А ведь диета и не нужна вовсе, потому что голод не уменьшает жировые отложения. Чтобы избавиться от жира, нужно есть. И чтобы целый день



не мучиться проблемой, что съесть, проще сконцентрироваться на одном приеме пищи в день. В этом и заключается программа «7-минутное чудо».

Она основана на простейшем принципе: намного важнее то, *когда* вы едите, чем *сколько* съедаете. Определенная пища, съеденная раз в день, активизирует гены контроля веса и запускает механизм сжигания жира. Однако это сработает только в том случае, если вы принимаете ее *вслед* за 7-минутной чудо-разминкой. Если *перед* тренировкой — желаемого эффекта не будет.

Не имеет значения, принимаете ли вы 7-минутную чудо-пищу на завтрак, обед или ужин. Главное — сделать это после выполнения физических упражнений. Именно связь между упражнениями, активизирующими гены, и приемом сжигающей жир пищи обеспечивает потрясающий эффект программы.

И, как и все остальное в этой жизни, время решает все. Время приема «правильной» пищи — через 40 минут после 7-минутной чудо-разминки. Еще раз повторю: этот стратегически важный отрезок времени научно обоснован.

Только в последние годы наука начала понимать, какую важную роль в борьбе с лишним весом играет генетика. Теперь мы знаем, что большинство людей страдают ожирением совсем не потому, что они слабохарактерны или безвольны. Их организм генетически запрограммирован откладывать жир в определенных участках тела. И в этом нет никакой их вины. Однако не стоит проклинать свою наследственность, с ней надо работать.

И я покажу вам как.

# ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРАВДОЙ О ЖИРЕ

Прежде чем начать сжигать лишний жир, вам необходимо понять, какую роль он играет в организме человека и насколько эта роль важна.

И как исследования Жака Кусто изменили наше представление об океанах (огромные резервуары воды, заполненные рыбой), так электронный микроскоп и генные технологии раскрыли нам глаза на роль жира и жировых клеток.

Теперь совершенно ясно, что жировые клетки отвечают за многие функции организма. В организме человека находится 30 миллиардов жировых клеток, каждая из которых содержит примерно полмиллиардную часть килограмма жира. Из этого следует, что в теле среднего человека с нормальным весом содержится около 15 килограммов жира.

У людей с избыточным весом в клетках больше жира, а у тех, кто страдает ожирением, — больше еще и жировых клеток.

Жировые клетки так же органичны и необходимы вашему телу, как клетки сердца или почек. Они играют не менее важную роль, являясь микроскопически-ми фабриками по производству лептина, интерлейкина-6 и пропердина — веществ, которые модулируют иммунную систему, борются против инфекций и рака, помогают сбросить лишний вес и управляют фертильностью.

Следует знать, что жировые клетки не изолированы в организме. Они работают вместе с вашим мозгом, желудком, кишечником, печенью, поджелудочной железой и половыми органами. Проблемная часть организма, например бедра или живот, может содержать миллионы жировых клеток.

Не весь жир в организме одинаков. Жировые отложения в тазовой области отличаются от накоплений на талии. Жир в верхней части спины отличается от «запасов» на ваших руках. Вскоре вы убедитесь — все эти различия могут иметь глубокие последствия для вашего здоровья.

Жировые накопления различаются и по цвету, они бывают белыми или бурыми. И это различие очень важно. Жиров бурого цвета мало, но они отличаются высоким качеством. Расположенные главным образом вокруг главной артерии вашего организма, аорты, и между лопатками, бурые жиры синтезируют белки, которые управляют обменом веществ.

Одни из таких белков, «белки-разъединители», могут стать мощным «сжигателем жира» и помочь избавиться от лишнего веса, поскольку способны обмануть ваш организм, заставив его реагировать так, как он реагирует на физические упражнения, — даже когда вы едите! В данный момент идут лабораторные исследования этого свойства белков.

Большая часть телесного жира белого цвета.

Существует два типа белого жира: подкожные отложения, они составляют три четверти всего телесного жира, и внутренний жир. Последний расположен более глубоко, буквально подпирая ребра, он более жесткий. Это последний резерв вашего организма на

случай голода, и поддержание этих отложений связано со сложными биохимическими процессами.

Существует специальный вид внутреннего жира, который заслуживает отдельного разговора, — это висцеральный жир.

## НЕ ТРАТЬТЕ ПОНАПРАСНУ ВАШУ ЖИЗНЬ

В 1985 году шведский исследователь П. Бьорнторп описал мужской и женский типы распределения жира как «яблоко» и «грушу».

---

### Жертвенный жир

В течение многих тысячелетий люди с удовольствием ели жир. Не спорьте со мной. Так написано в Библии.

В Левите, третьей книге Ветхого Завета, целые главы посвящены тому, что еврейские жрецы имеют право на долю жертвенного жира. Например, глава 7, стих 3 описывает типичное жертвоприношение древних: «Приносящий должен представить из нее весь тук, курдюк и тук, покрывающий внутренности».

Только в одном предложении жир упоминается три раза! Это главное средство платежа!

Следующие стихи этой главы обязывают жрецов съесть жареный жир и мясо, превращая их в первых последователей диеты по доктору Аткинсу!

Хочется верить, что Господь заботился об уровне холестерина у своих слуг!

---

Он исследовал *связь* между жиром на животе и более глубоким слоем жировой клетчатки, окружающей кишечник, так называемым висцеральным жиром.

Это очень опасный жир. Именно поэтому его прозвали «инфарктным». В отличие от других телесных жиров, висцеральный жир содержит такие жутковатые субстанции, как фактор некроза опухоли, который повышает кровяное давление, уровень холестерина в крови, провоцирует развитие сахарного диабета и, конечно, инфаркта.

При помощи томографа с высоким разрешением исследователи установили: чем больше у человека висцерального жира, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это особенно верно для больных сахарным диабетом, которых только в США более 16 миллионов человек.

Темпы распространения диабета настолько высоки, что каждые 60 секунд этот диагноз ставят новому больному. И в данный момент 7 миллионов человек уже страдают диабетом, но пока еще не знают об этом!

В 90 процентах случаев заболевание диабетом связано с излишним весом, а именно с избытком висцерального жира. Поэтому-то и необходимо узнать, тикает ли внутри вас эта жировая мина с часовым механизмом.

Но как это сделать? Довольно просто: если есть жировые отложения на животе, то, скорее всего, висцерального жира на вашей брюшине больше, чем нужно. А значит, риск заработать серьезные проблемы со здоровьем довольно велик.

Избавляясь от жира вокруг талии, вы тем самым снижаете риск развития опасных болезней!

Ученые и врачи составили индекс размера талии, определяющий размер опасности. Вы должны знать эти цифры так четко, как свой уровень холестерина в крови и дату рождения.

Для мужчин: размер талии не должен превышать 1 метра.

Для женщин: размер талии не должен превышать 90 сантиметров.

Кто бы мог подумать, что уменьшение размера талии всего на несколько сантиметров делает вас намного здоровее!

Теперь закончим небольшое медицинское отступление и перейдем к более простым вещам, потому что, когда речь идет о сбросе веса, мы имеем дело с поверхностными подкожными жировыми отложениями.

## **ПРЕДСТАВИМ ПРОГУЛКУ «ПО ЖИРАМ»**

Жир, который делает ваши руки пухлыми и дряблыми, полностью, на 100 процентов, подкожный. А теперь давайте представим, что мы уменьшились до микроскопических размеров и можем подробно и близко рассмотреть жировую клетку.

Все жировые клетки имеют круглую форму, покрыты клейкими ворсинками и похожи на лысеющего дикобраза. Внутри клетки содержится капля жира (глицерол). При получении сигнала содержащийся в клетке фермент растапливает каплю, жир высвобождается из клетки и сгорает, запустив процесс *гормонально-чувствительного фермента липазы*.

Процесс высвобождения жира из клеток подкожной жировой клетчатки называется липолизом (в переводе с греческого — распад жира). Удивительно, что еще 25 веков назад греки знали разницу между жиром и мышцами.

Если слово «липолиз» наверняка вам знакомо, то вы слышали и о липосакции, в ходе которой тело

избавляется от лишнего жира. Однако эти два процесса диаметрально различны. В ходе липолиза тело освобождается от жира естественным путем, безболезненно и бесплатно. Кроме того, этим можно заняться дома. Выбор очевиден, не так ли?

Я уже говорил, что занятия с грузами не помогут вам похудеть и создать фигуру, о которой вы мечтаете. Кроме того, липолиз *не имеет ничего общего* с процессом строительства мышечной ткани (гипертрофия). Это процесс, направленный на разрушение, тогда как гипертрофия — процесс строительства ткани.

Липолиз — процесс разрушения только жировой ткани, сжигания лишнего жира, он помогает прорисоваться рельефу мускулатуры. Гипертрофия создает мышечную ткань и ведет к росту мышечной массы, но не к потере жира.

## **ПОПАСТЬ В «ЯБЛОЧКО»**

В желудочном, панкреотическом и кишечном соке человека содержится фермент липазы, который запускает механизм расщепления жира. До поры до времени этот фермент похож на льва, большую часть дня мирно спящего около дерева в саванне. Но так мирно дремлет он только до тех пор, пока его не разбудят.

Вы следите за моей мыслью? Прекрасно.

Ворсинки на поверхности клетки похожи на микроскопические удочки. Их называют рецепторами, потому что задача у них — улавливать сигналы. Они реагируют только на вещество-включатель — G-белок, который находится вне клетки.

## Гипертрофия против липолиза

Эта таблица наглядно демонстрирует различия между гипертрофией и липолизом.

	<b>ГИПЕРТРОФИЯ</b> Наращивание мышечной ткани	<b>ЛИПОЛИЗ</b> Сжигание жира
Толкование	Рост мышц	Сжигание жира
Метаболический процесс	Строительство	Уничтожение
Место действия	Мышечная ткань	Жировые клетки
Результат	Развитие мышц	Потеря жира
Показатели	Увеличение мышц	Нет эффекта
7-минутный чудо-план	Создание рельефа мышц	Исчезновение жировых отложений

Как видно из таблицы, в колонке «гипертрофия» речь идет только о мышцах и строительстве мышечной ткани, тогда как в колонке «липолиз» — о жире и уменьшении его отложений. Это наглядно иллюстрирует тот фундаментальный факт, что данные процессы различны. Несмотря на то что жир сжигается в мышечной ткани, этот процесс не может идти без липолиза и высвобождения жира из жировых клеток.

И в отличие от тяжелой атлетики, которая работает только на увеличение мышечной массы, программа «7-минутное чудо» не только избавляет от избыточного жира, но и очерчивает рельеф вашей мускулатуры.

Если вы хотите сжечь жир, то на рецепторы должен попасть G-белок. Затем внутрь клетки посылаются



приказ активизировать фермент липазы, который и запустит процесс высвобождения жира.

Вы только представьте, что все это происходит прямо сейчас, в каждой из миллионов клеток на ваших бедрах. Да! Это лихорадочное движение, о котором вы и не подозреваете, идет и в других проблемных частях вашего тела — на талии, ягодицах и бедрах.

Кто же контролирует весь этот процесс?

Ваши гены!

# НОВОЕ В НАУКЕ: БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ ГЕНЕТИЧЕСКИ ОБОСНОВАНА

Скорее всего, вы обнаружили гены, контролирующие вес тела, раньше, чем ученые.

Всякий раз, смотрясь в зеркало и говоря: «Да, у меня бедра — как у мамы», или «Ой, у меня бабушкина попа», вы ощущали всю силу генов.

Все это часть «генетического континуума жировых отложений». Размеры жировых накоплений передаются по невидимой цепочке от поколения к поколению. Это послание из прошлого, записанное в ДНК, а в роли почтальона выступают наши гены.

Давным-давно гены контроля веса влились в кровь вашего рода. Теперь они определяют, *какое* количество жира надо отложить и *где* его хранить. И именно от них зависит, как вы смотрите в новых джинсах!

Следует помнить, что гены — очень древние. Они были уже довольно стары, когда им пришлось принять участие в бесплатном средиземноморском круизе на лайнере капитана Ноя. Вы наследуете гены не только ваших родителей, но и дедушек, прадедушек, прапра-пра... и т. д. А это означает, что у вас могут быть бедра вашей неандертальской тети!

Другой признак неразрывной связи генетики и массы тела — те колебания веса, которые следуют за

некоторыми вехами вашей жизни — половой зрелостью, менопаузой и, особенно, рождением ребенка. Каждый день в США рождается 10 000 младенцев. Каждая четвертая мать после родов весит больше, чем перед началом беременности. Послеродовой период становится для них вехой на пути к излишкам веса или ожирению.

Невероятно, жировые отложения у счастливых мам образуются именно там и именно в таком же количестве, как и у их матерей, уродуя таз и бедра!

Вы можете сбросить десятки килограммов жира, но они вернутся. Вы наверняка заметили, что каждый раз жировые отложения появляются именно там, где и были.

В 1994 году наука нашла объяснение этому факту. Доктор Джеффри М. Фридман и его группа из Рокфеллеровского университета в Нью-Йорке обнаружили ген контроля веса, который был назван *ob* (сокращение от *obesity* — ожирение).

Исследование доктора Фридмана проложило для нас путь к новому способу контроля массы тела, суть которого можно изложить так: сброс веса регулируется генами, а не силой воли.

## КАК РАБОТАЮТ ГЕНЫ

Помните о *30 миллиардах* жировых клеток вашего организма? Прекрасно, каждая клетка содержит множество генов, контролирующих вес. Они, как сторожевые псы на посту, охраняют ваши жировые отложения от исчезновения. Ни малейшая частица жира не может покинуть клетку без их разрешения.

Эти гены представляют собой закрученные в двойную спираль ленты нуклеиновой кислоты глубоко в

жировой клетке. Они определяют, как и где распределяются жировые отложения по вашему телу.

---

### **10 принципов борьбы с лишним весом — генетически обоснованной**

1. Нерегулярные упражнения не помогут сбросить лишний вес.
  2. Успех принесут только регулярные непрерывные занятия.
  3. Чрезмерная физическая активность повышает аппетит.
  4. Углеводы и жиры повышают аппетит.
  5. Семь минут интенсивных упражнений уменьшают аппетит.
  6. Ходьба пешком не помогает сбросить лишний вес.
  7. То, что вы едите после упражнений, и сделает вас тонким и изящным.
  8. Неправильное питание после упражнений вызовет увеличение веса.
  9. Большая часть жира сгорает не во время выполнения упражнений, а после их окончания.
  10. Если промежуток между упражнениями и приемом пищи составит 40 минут, это поможет эффективно бороться с лишним весом.
- 

Если ваш генетический код запрограммирован на образование на бедрах и животе жировых отложений, то так и будет. То же касается и других частей вашего тела.

Несколько часов в спортивном зале и самая современная диета бессильны против тысяч лет генетического программирования.

Когда Робин П., 27-летняя программистка из Бронкса, жалуется мне: «Я не могу ничего сделать со своими толстыми руками», она чувствует себя полностью разбитой в борьбе с собственной генетикой. И когда Стивен Г., 40-летний механик, сообщает, что больше не пойдет в спортивный зал, потому что, сколько бы приседаний он ни делал, «у меня все равно живот, как у беременной», он также недоволен результатами борьбы со своими генами.

Бороться с генами — все равно что вести войну с самим собой, потому что гены не просто часть вас, они и *есть* вы!

Именно поэтому их не перехитрить, не опередить и не пережить. Однако они — не немые, застывшие на века, сфинксы. Гены гибки и могут адаптироваться к изменениям состояния организма, например к интенсивным тренировкам и диетам.

При помощи программы «7-минутное чудо» можно перепрограммировать гены так, чтобы они помогали избавляться от жира, а не наращивать его. И это единственный способ решить проблему лишнего веса, поскольку если жир накапливается генетически, то и исчезать он должен генетически.

Настоящее чудо, продемонстрированное наукой, заключается в том, что гены, контролирующие вес, откликаются на воздействие. Они постоянно реагируют на то, что вы едите и как двигаетесь.

Представление о генах как о чем-то неизменном и окаменевшем устарело. Правда в том, что функции нашего организма генетически обоснованы и большинство генов реагируют на изменения нашего тела.

Например, когда вы тренируетесь с грузами, мышцы увеличиваются в объеме, потому что находящиеся в них гены запустили механизм роста. Курильщи-

ки болеют раком легких и мочевого пузыря, потому что канцерогенные вещества, содержащиеся в сигаретах, заставляют гены мутировать, вызывая патологический рост клеток.

Также гены подвержены и влиянию питания. Среди японцев очень распространено такое заболевание, как рак желудка. Эта нация потребляет много копченых мяса и рыбы, содержащих большое количество канцерогенных веществ, вызывающих мутацию генов и появление злокачественных опухолей.

Когда ребенок растет, его рост и общее развитие зависят от питания, упражнений, сна и состояния здоровья. Все эти факторы влияют на гены, которые либо помогают ребенку расти, либо тормозят этот процесс.

Родни Дэнджерфилд шутит, что его организм находится в таком плачевном состоянии, что он не может пожертвовать его науке. Его можно пожертвовать только научной фантастике!

Чтобы уменьшить жировые отложения, вам не нужно быть гением генетики, клонировать себя и начать все сначала. У вас уже есть все, что нужно, чтобы при помощи упражнений и правильного питания естественным путем избавиться от лишних килограммов.

Совместив в день 7 минут упражнений, стимулирующих гены, с продуктами, обеспечивающими гены необходимой энергией, вы сможете убрать жировые отложения на животе, ягодицах, бедрах, руках, а также и с других частей тела.

## **СТАРАЯ ОШИБКА, НОВАЯ ЭРА**

Я называю время до открытия генов догеной эрой борьбы с лишним весом. Это была эпоха ошибочных взглядов, когда неудачи в сражении с ожирением объ-

ясняли чем угодно: инсулином, группой крови, чрезмерным потреблением углеводов, белка, цветом продуктов, «пустыми» калориями и даже неудачными браками.

Ныне мы вступили в постгенную эру. Сегодня роль генов в контроле массы тела — научно установленный факт. После открытия данных генов опубликовано более 3000 научных статей, доказывающих, что сброс веса значительно зависит от генетики.

Однако для меня важны два исследования, опубликованные с промежутком в один месяц, научно обосновавшие сокращение отложений подкожного жира.

Первой увидела свет статья французских ученых, которые доказали: некоторые продукты способны изменять гены, контролирующие массу тела и внутреннее состояние жировых клеток.

Они обнаружили, что одни продукты могут активизировать эти гены, тогда как другие, наоборот, замораживают их, не давая уменьшиться жировым отложениям. Семиминутный чудесный план питания, описанный во второй части этой книги, покажет, что следует есть, чтобы активизировать нужные гены и убрать жир с ваших бедер, таза, живота и рук.

Как только было установлено, что некоторые пищевые продукты активизируют гены контроля массы тела, сразу возник вопрос: существуют ли физические упражнения, которые, как и продукты питания, смогут активизировать гены? Положительный ответ на этот вопрос был найден.

На сей раз французские и американские ученые обнаружили, что некоторые физические упражнения стимулируют гены контроля массы тела, заставляя сжигать жир, уменьшая тем самым вес неизвестным способом. После опубликования результатов этого

исследования появились тысячи публикаций, подтверждающих выводы. Было точно доказано, что пища и физические упражнения способны повлиять на гены.

Каким же образом заставить гены вытапливать и сжигать жир из жировых клеток? Как разбудить «спящего льва» и активизировать фермент липазы? Что может стать той искрой, из которой возгорится пламя, сжигающее жировые отложения в проблемных частях тела? Этим веществом является адреналин — гормон, который стал основой программы генетического сброса лишнего веса. Во второй части этой книги я подробно объясню, какую важную роль играет адреналин в программе борьбы с жировыми отложениями.

А сейчас я расскажу о новых концепциях борьбы с ожирением, которые появились благодаря революции в науке о генах.

Вскоре вы приступите к работе над собственными генами, выполняя упражнения и питаясь так, чтобы убрать жировые отложения с проблемных участков тела. Поэтому-то вы должны познакомиться с научными концепциями, которыми будете пользоваться, работая по программе «7-минутное чудо», генетически создавая идеальное тело.



## Глава 4

### ЧЕТЫРЕ ЧАСТИ ТЕЛА, ЛЮБИМЫЕ ЖИРОМ

В войне с массой тела ваш главный враг — подкожные жировые отложения. Чтобы обнаружить, где они скрываются, не нужны разведчики и новейшие средства слежения. Они удобно расположились на виду, на своих любимых участках — животе, тазе, бедрах и руках.

Более того, последние донесения с научного фронта сообщают, что вы не можете контролировать эти части тела. Ими управляют гены контроля массы тела, которые находятся внутри жировых клеток и способны удерживать жировые отложения в проблемных частях — несмотря на физические упражнения и диеты.

Ваши гены действуют как магниты, притягивая жировые отложения на четыре проблемных участка человеческого тела и увеличивая в объеме бедра, живот, ягодицы и руки. Кроме того, именно эти гены, а вовсе не вы, контролируют потерю жира в данных областях.

Новейшие генные исследования взломали секретный код, который ваши гены используют, чтобы сбрасывать или же накапливать жир в том или ином участке тела.

В лучших традициях сериала «Секретные материалы» этот код принимает древнюю форму пирамиды.

## СХЕМА ПИРАМИДЫ

Вот как это происходит.

Как только вам исполняется 20 лет, обмен веществ начинает замедляться, что становится для организма сигналом к постепенному накоплению энергии, т. е. жира. Процесс начинается с ваших ягодиц, живота и бедер, затем жир ползет вверх на руки, и наконец, жировые отложения появляются на лице и шее.

Можно сказать, что схема ожирения напоминает пирамиду: от самой широкой части тела, таза и бедер, жир распространяется на самую узкую — шею и голову. Причем на бедрах и животе жира откладывается больше, чем в верхней части тела, что соответствует классической схеме ожирения для среднего возраста.

У каждого из вас — собственная пирамида ожирения. Если у вас жировые отложения накапливаются на ягодицах и бедрах, то у вашего лучшего друга — главным образом на животе. Однако схема пирамиды накопления веса верна для всех.

Личная пирамида зависит и от пола. У мужчин и женщин схемы пирамиды отличаются — из-за различного гормонального фона. Женские половые гормоны, эстроген и прогестерон, как и мужские — главным образом тестостерон, определяют, где именно расположатся жировые отложения. У мужчин жир скапливается в основном вокруг талии, а у женщин — на бедрах и руках. Женские половые гормоны и гены направляют жир поверх трицепсов.

В процентном отношении женщины более подвержены ожирению, чем мужчины. Этот процесс начинается в ранней молодости, и уже к 25-ти годам девушек с излишним весом больше, чем юношей.

Различие основано на том, что женская грудь состоит главным образом из жировой клетчатки, у женщин более округлые плечи, ягодицы и бедра.

Однако в деле потери лишнего веса женщины и мужчины имеют равные шансы. Здесь половая принадлежность не играет роли.

## **ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ**

Расположение на теле жировых отложений и сама форма тела далеко не случайны. Они более логичны, чем теория Чарльза Дарвина. Природа четко определила структуру вашей пирамиды, распределив жировые отложения по четырем «любимым» участкам тела.

Скорее всего, вам никогда и не приходило это в голову, особенно при покупке костюма все большего размера, что проблемные части тела — результат естественного отбора, назначение же жировых отложений — хранить запасы энергии на «черный день». Конфигурация пирамиды распределения жира предоставляет эволюционное преимущество тем, у кого отложения находятся в основании ее. И вот почему.

Наличие жировых отложений (но не слишком больших!) в основании вашего тела понижает центр тяжести и добавляет вам устойчивости, улучшая способность передвигаться.

Кроме того, есть и другие преимущества. Жировые отложения в средней и нижней частях тела защищают жизненно важные органы — толстый и тонкий кишечник, половые органы. Жир служит своего рода тепловой изоляцией, помогая телу сохранять высокую внутреннюю температуру, что особенно важно в регионах с холодным климатом.

Недавно было обнаружено, что небольшие жировые отложения в средних участках тела повышают половую функцию и помогают плоду нормально развиваться. Многие женщины-спортсменки (марафон и троеборье), у которых в нижней части тела жира практически нет, испытывают серьезные проблемы с менструальным циклом и порой даже не могут забеременеть.

Другое дело, что организм может хранить запасы энергии только в форме жира. Поэтому отложения располагаются именно там, где повышают шансы на выживание во время голода.

---

### **Разоблачение теории «широкой кости»**

Наша фигура — это не только мышцы и жировые отложения. Это еще и кости, определяющие, как выглядят проблемные участки нашего тела и вся фигура.

Выделяют три типа телосложения, о которых я скажу несколько слов.

**МЕЗОМОРФНЫЙ ТИП.** К нему относятся люди от природы «широкие» и мускулистые. Доктор Майкл Энчорс, автор книги «Безопасней, чем Фен-фен\*», когда-то сказал мне, что если человек не может полностью обхватить правой рукой свое левое запястье, то он, скорее всего, принадлежит к мезоморфному типу.

**ЭКТОМОРФНЫЙ ТИП.** К нему относятся стройные долговязые люди.

**ЭНДОМОРФНЫЙ ТИП.** К данному типу относятся люди с округлыми рыхлыми формами тела и неразвитой мускулатурой.

---

\* Препараты фенфлурамин и фентермин, которые используются для лечения ожирения. Официально применять данные лекарства на территории США не разрешено. — Прим. перев.

Как вы могли заметить, одно из главных отличий между тремя данными типами — в разном строении скелета. Мезоморфный тип обладает широкой толстой костью, эктоморфный тип тонкокостен, а эндоморфный занимает промежуточное положение. Таким образом, именно кости определяют высоту и ширину вашей фигуры. Современные технологии пока не в силах изменить эти параметры. Вы не можете стать выше или ниже, равно как вам не под силу сделать тазовые или плечевые кости узкими.

То, что вы действительно можете изменить, — не скелет и кости, это ваш вес.

Неважно, долговязы вы или коренасты, округлы или угловаты, если ваши бедра слишком толсты, вы можете сделать их уже. Если из-за выступающего живота вы не видите своих ботинок, это можно исправить, сбросив лишние жировые отложения.

Но на занятиях я по десять раз на день сталкиваюсь с теорией «широкой кости». Пациенты с излишним весом, глядя мне прямо в глаза, рассказывают, что причина их ожирения — в широких костях.

Это напоминает мне анекдот, рассказанный комиком Дэнисом Лэри:

Женщина приходит на прием к врачу, пытается обхватить правой рукой левое запястье и говорит: «Доктор, вы сами видите, я так много вешу потому, что у меня широкая кость». Врач смотрит на ее запястье и с улыбкой отвечает: «Дорогая моя, широкая кость — у бронтозавра, а у вас — просто ожирение».

Многие из моих пациентов верят в «широкую кость» больше, чем в теорию большого взрыва. Мое отношение к этой теории и таким людям такое: вы не избавитесь от жира на бедрах, похожих на ляжки тиранозавра, пока не перестанете мыслить как динозавр, веря в широкую кость.

За исключением внутренней части, где находится мозг, кости — твердые структуры, состоящие из кальция. Как только вы перестали расти, размер костей невозможно изменить, не нанеся серьезный вред здоровью. Однако вы можете изменить размер жировых отложений. Именно это и поможет вам изменить свою внешность.

---

## **НАРАСТИТЬ, А ПОТОМ СБРОСИТЬ**

Одно из самых интригующих в жировой пирамиде — как она реагирует на потерю веса. Пирамида не рушится, а уменьшается. Правило накопления жира проверено на поколениях приверженцев диет: нарастить, а потом сбросить.

Вы обращали внимание, что когда вы худеете, то сперва жир исчезает с вашего лица, а затем, если в течение долгого времени режим питания не меняется, начинают таять жировые отложения на средних и нижних участках тела? Жир покидает тело симметрично, начиная с головы и заканчивая ногами, как было установлено природой задолго до вашего появления на свет. Поэтому так трудно избавиться от жира именно на тех участках тела, где вам больше всего этого хочется, — на животе, ягодицах и бедрах.

Сколько бы вы ни сидели на диете и ни ходили в спортивный зал, приходит время, когда сила воли покидает вас, или процесс достигает стабилизации, сброс веса замедляется, а затем и вовсе останавливается. Так жировые отложения, упорно цепляющиеся за проблемные участки вашего тела, еще раз напоминают: все мы — жертвы древней генетической схемы пирамиды.

## У ВАС ОЖИРЕНИЕ ИЛИ НЕТ — ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Для все большего числа американцев схема пирамиды становится не просто проблемой нескольких лишних килограммов. Масса тела продолжает расти и пересекает грань, за которой — ожирение. И это, друзья мои, очень опасная грань.

В 1998 году Национальный институт здравоохранения опубликовал данные, согласно которым 97 миллионов жителей США имеют лишний вес или страдают ожирением. В своей практике я никогда не использую слово «ожирение». Это одно из основных правил борьбы с лишним весом, где на слово «ожирение» наложено строгое табу.

За всю мою карьеру я могу на пальцах пересчитать пациентов, которые в ходе первого же посещения употребили это слово. Даже самые тучные люди, с которыми я работал, отказывались признавать у себя ожирение. Все они считали ожиревшими кого угодно, только не себя. По их мнению у них были «небольшие проблемы с весом».

Но как узнать, что вы пересекли грань? Посмотрите на себя в зеркало. Если вы не больны крапивницей и почти все проблемные участки вашего тела увеличены в размерах, значит, речь уже не идет о «небольших проблемах с весом». Кроме того, если вы получили положительный ответ более чем по трем проблемным участкам тела в ходе теста на с. 59–60, можете быть уверены — вы перешли грань, отделяющую «лишь небольшую проблему с лишним весом» от ожирения.

В таком случае вы — один из тех моих пациентов, которые спрашивают: «Доктор Левин, что со мной? Есть у меня... м-м-м... лишний вес? У меня не может

быть ожирения, потому что ожирением страдает мой шурин, живот которого достаёт до Чикаго. Мне до этого ещё очень далеко».

Так страдаете вы ожирением или нет? Это хочет знать каждый человек, у которого проблемы с весом. Однако большинство пациентов хотят получить вовсе не ответ, а подтверждение своего глубинного страха перед ожирением.

«В глубине души я знаю, что не страдаю ожирением, — говорите вы на приеме. — Но я хочу получить официальное подтверждение от врача, действительно ли я ожирел или у меня всего лишь излишний вес».

Единственный известный практический способ определить ожирение — рассчитать индекс массы тела.

Таблица индекса массы тела, в которой приведены соотношения между ростом и весом, основана на том, что при превышении определенных показателей веса у вас возрастает риск повышения кровяного давления, развития таких болезней, как диабет, подагра, раковых образований, заболеваний желчного пузыря, артрита, а также нарушений сна.

Эта простая таблица пригодна для мужчин и для женщин.

В соответствии с этой схемой женщина ростом 160 сантиметров имеет лишний вес, если она весит больше 66 килограммов. Если же она весит более 78 килограммов, то у нее — ожирение.

Мужчина ростом 175 сантиметров считается страдающим ожирением, если его вес превышает 94 килограмма.

Воспользуйтесь таблицей на с. 43 и определите ваш индекс массы тела. Найдите ваш рост в крайнем левом столбце, а затем в этой же строке найдите свой вес.



После этого посмотрите на нижнюю строку таблицы и узнайте свой индекс массы тела.

Что означает это число?

Все очень просто:

**Если индекс массы тела не превышает 25, то у вас — нормальный вес.**

**Если индекс массы тела превышает 26, то у вас — излишний вес.**

**Вы страдаете ожирением, если индекс массы тела превышает 30.**

## **ТОНКИЕ СТАНОВЯТСЯ ТОЛСТЫМИ, ТОЛСТЫЕ — ТОНКИМИ**

В английском языке слово «ожирение» происходит от латинского «переесть». Однако переедание — не единственная причина ожирения.

Не является исчерпывающей причиной и малая активность. По оценкам Центра статистики здравоохранения, семь из десяти американцев получают недостаточную физическую нагрузку, а четверо из десяти не занимаются спортом вообще!

Это похоже на обычное представление о толстом человеке — много есть и мало двигаться, не так ли?

Однако сегодня не только в медицинских, но и в правительственных кругах все большую популярность завоевывает взгляд на ожирение не как на результат неправильного образа жизни, а как на серьезную проблему. Причем проблему медицинскую. И фактором, который заставил отказаться от устаревшего взгляда, стало открытие генов контроля массы тела.

Если есть гены, которые управляют жиром, то ожирение — признак нарушения функций организма, как и при других заболеваниях, а вовсе не результат непра-



вильного питания и неподвижного образа жизни. Нет никаких сомнений — наращивание жира, равно как и его сброс, регулируется на генном уровне.

Однако между этими процессами есть существенная разница: сброс веса контролируется генами жестче, чем его наращивание. Этот физиологический факт подтверждается простым наблюдением: прибавить в весе проще, чем похудеть!

Ученые считают, что гены на 50 процентов определяют увеличение массы тела. Это означает, что половина факторов, вызывающих ожирение, вызвана генными причинами и вовсе не связана с перееданием, неправильным питанием, отсутствием физической нагрузки и т. д.

Однако в процессе сброса веса гены играют гораздо большую роль, они определяют ход этого процесса на 90 процентов!

Генетическое несоответствие между увеличением и уменьшением веса становится нагляднее, если вы обратите внимание еще на один фактор риска ожирения: доступность продуктов питания.

Чем больше продовольствия доступно, тем выше риск нарастить массу тела. В странах Центральной Африки большинство людей страдают от недостатка еды и живут на грани голода. Население этих стран считается самым худым на планете.

Когда люди эмигрируют из Африки в Соединенные Штаты, где продовольствие более чем доступно, они становятся жертвами ожирения — точно так же, как коренные американцы.

Если вы думаете, что тем, у кого в семье есть предрасположенность к ожирению, похудеть сложнее, чем тем, у кого такой генетической предрасположенности нет, то глубоко ошибаетесь. Это не так.

Даже тысячи лет недоедания не могут защитить гены эмигрантов от изобилия продуктов в американских магазинах и ожирения. При поступлении пищи в организм включаются гены контроля веса, и в проблемных участках тела начинают образовываться жировые отложения.

Однако даже если вы страдаете ожирением, то наша программа позволит преодолеть генный механизм. В принципе, если вы тучны, то это лишь означает, что жировые отложения у вас в проблемных участках организма несколько больше, чем у ваших соседей и коллег.

---

### **Если у вас лишний вес, вы нужны дяде Сэму!**

Программа «7-минутное чудо» помогает не только сбросить жир с проблемных участков тела, но и заставит потолстеть ваш бумажник. Это так! Вероятно, это первая книга, посвященная борьбе с лишним весом, которая поможет вам еще и сэкономить и заработать!

Дело в том, что я готов поделиться тайной: американское правительство собирается снизить налоги на средства, которые вы потратите на уменьшение веса и борьбу с ожирением. Скорее всего, снижение будет проведено в течение ближайших нескольких лет!

Вы сможете занести в налоговую декларацию траты на уменьшение веса и учитывать их как расходы на медицину, если они составят более 7,5 процента от общего дохода. Более того, вы можете потребовать перерасчета налогов и возвращения части потраченных денег. Я говорю как бухгалтер? Мой папа был бухгалтером.

Таким образом, если, заполняя налоговую декларацию, индекс массы вашего тела превышает 26, то може-

те рассчитывать на возвращение части налогов. Однако размеры таких возвращений могут варьироваться.

Очень скоро ваш врач получит новые указания федеральной налоговой службы. Однако сейчас не совсем ясно, какие же меры по борьбе с лишним весом попадут под действие новых законов. Тем не менее из официального пресс-релиза следует, что нововведения не распространяются на косметологические и коммерческие программы потери веса, что еще раз свидетельствует об их «эффективности». Также не подпадают под эти меры посещения спортивных залов с целью «улучшения внешнего вида налогоплательщика, его здоровья и общего самочувствия». Все это относится и к липосакции, массажу, курортам и тому подобным мерам.

Скорее всего, правительство утвердит снижение налогов на расходы по программам, которые осуществляются под контролем врачей, включая поведенческую терапию и лекарственные препараты для сброса веса. Также включают в эту графу и непредвиденные страховые расходы, включая траты, покрываемые страховкой «Медикэре».

Если вас заинтересовала эта информация, проконсультируйтесь со своим бухгалтером или посетите веб-сайт налоговой службы — [www.irs.gov](http://www.irs.gov). Также я рекомендую вам посетить некоммерческий сайт Американской ассоциации борьбы с ожирением, которую возглавляет знаменитый эксперт в этой области доктор Джордж Аткинс.

На мой взгляд, наиболее революционное изменение в национальной политике здравоохранения — то, что маленькие части ДНК в жировых клетках заставили чиновников в Вашингтоне изменить налоговое законодательство.

Вот она, сила генов!

---

## **СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ ОЖИРЕНИЯ**

Если вы страдаете ожирением, то размеры вашего тела могут стать вашим секретным оружием.

Дело в том, что чем больше жира накоплено в вашем теле, тем больше его можно сбросить. В принципе, чем больше у вас жира, тем проще похудеть.

Это основано на фундаментальных законах термодинамики.

Дело в следующем: чем больше жира в вашем организме, тем больше площадь поверхности тела и тем быстрее протекает обмен веществ, а чем он быстрее, тем легче сжигается жир.

В следующий раз, когда у вас спросят: «У кого быстрее обмен веществ, у колибри или слона?» — вы, не задумываясь, ответите: «Конечно, у слона».

Программа «7-минутное чудо» позволит вам сжигать жир быстрее, чем это получилось бы у худощавого человека. Наличие больших жировых отложений тем не менее означает, что реальные результаты станут видны позднее и для их достижения понадобится больше времени.

Помните: если вы тучны, то размеры вашего тела — ваше секретное оружие.

Пользуйтесь этим.

## **КАК ВЗЛОМАТЬ СВОЙ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ КОД**

Гены выложили вашу личную пирамиду до последнего кирпичика жира. Эти крошечные спиралевидные молекулы ДНК находятся в каждой клетке тела, включая и жировые. Гены несут в себе генеральный план строения организма, определяя, как именно он будет составлен из строительных блоков — белков.

Кроме того, они отвечают за выполнение всех функций вашего тела — от сердцебиения до пищеварения.

Чтобы разрушить структуру «своей» пирамиды и сбросить жир именно там, где нужно, следует перенаправить энергию, которую организм использует на поддержание пирамиды. Наша цель — заставить гены, которые складывают жир, вытапливать его оттуда. В этом и заключается радикальная идея программы генетического сброса веса.

# СОЙДИТЕ С ВЕСОВ!

Потребовалось 5000 лет развития медицины, прежде чем кто-либо додумался, что нужно знать, сколько весит человек. Прошло еще 300 лет, и люди набрались храбрости, чтобы принести домой весы и взвешивать самих себя!

Около 1930 года компания из Чикаго выпустила первые домашние весы для личного пользования. Отсюда и пошла традиция ставить весы в ванной. Мы взвешиваемся в наиболее интимной части дома, и, конечно, за закрытыми дверями.

Я рассказываю вам все это не для того, чтобы вы познакомились с всеобщей историей взвешивания, я хочу, чтобы вы начали творить свою собственную историю.

Внимание! Если хотите иметь более тонкую фигуру, то наверняка знаете, что взгляд в зеркало даст больше, чем изучение шкалы весов. Именно поэтому я хочу, чтобы вы сошли с весов и на время убрали их подальше. Они вам не потребуются. Ваше внимание должно быть сосредоточено не на весе как таковом, а на пропорциях вашего тела.

Вас не должны волновать килограммы, вы не кусок мяса, который оценивается только по весу. Естественно, в ходе занятий по программе «7-минутное чудо» вы будете терять килограммы, но гораздо важ-



нее для вас будет уменьшение размеров одежды и стройная фигура, не так ли?

---

### **Помогите! Я — весоголик!**

Если слишком полные бедра и широкий таз заставляют вас «лезть на стену», то волнения по поводу веса способны принудить вас бегать по потолку.

Я вспоминаю одну пациентку, 40-летнюю Дениз С., юриста, которая призналась мне, что стоящие в ванной весы просто сводят ее с ума. Каждое ее утро начиналось со взвешивания. Если весы показывали не то, что она ожидала увидеть, Дениз швыряла весы и ничего не ела целый день, пока ее сила воли не начинала сдавать. Как правило, это происходило около 5 часов вечера.

Было бы гораздо лучше, если бы она взвешивалась вечером, между 5-ю и 10-ю часами.

Я посоветовал ей выбросить весы, но она не смогла — весы стали для нее делом принципа, и она намерена их победить. В качестве компромисса мы решили сделать паузу. Она отдала на неделю весы своему другу в другом конце города. Поскольку была зима, я надеялся, что так ей будет труднее до них добраться. Если бы друг жил по соседству, она могла бы бегать взвешиваться к нему.

Через три дня мне сообщили из отделения неотложной хирургии местной больницы, что Дениз попала в больницу со сломанным запястьем. Она поскользнулась перед домом своего друга в полдвенадцатого ночи, твердо решив добраться до своих весов. Температура на улице была минус 18.

Поверьте мне на слово: оно того не стоит.

---

## СМОТРИТЕСЬ В ЗЕРКАЛО

Поскольку большинство домашних и медицинских весов недостаточно чувствительны, чтобы измерить изменение жировых отложений на проблемных участках вашего тела, то и не стоит волноваться по этому поводу. Крепкие нервы и здоровый сон гораздо важнее объема бедер и таза.

Чтобы оценить свои достижения, вам понадобятся здравый смысл и взгляд в зеркало, количество потерянных килограммов ничем вам не поможет. Однако если хотите точно знать, что же происходит, купите мерную ленту и регулярно измеряйте проблемные участки тела.

Ежедневно измеряя объем плеча, талии, таза или бедер и записывая результаты, вы сможете отследить, как он уменьшается.

Если этого вам покажется мало, обратите внимание на то, что теперь приходится покупать одежду меньших размеров, чем раньше. Подсчитайте, на сколько дырок вы затягиваете ремень на брюках. Считайте и все комплименты, которые услышите!

Считайте и ваши улыбки, когда вы измеряете уменьшившиеся участки тела.

### ВРЕМЯ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ

Если вы все еще не уверены, что же важнее — накачать большие мышцы или сжечь больше жира, включите телевизор осенью в воскресенье. Средний нападающий национальной сборной по футболу весит около центнера. Вам даже не надо включать телевизор, чтобы увидеть, что у некоторых из них, например у Гомера Симпсона, брюшной пресс далеко не идеален. Вместо вождя плоского пресса и кубиков мышц у них висит живот!

Не дайте себя одурачить. То, что вы видите, — не то, что вам нужно.

Конечно, под слоем жира у спортсменов прекрасно развиты сильные мышцы брюшного пресса. Я лично осматривал многих из этих бегемотов перед соревнованиями. Поверьте мне, что даже с прессом, покрытым жиром, они способны сделать больше приседаний, чем я, вы и два ваших друга вместе взятых.

Спрашивается, что же заставило эти прекрасные мышцы ускользнуть от нашего взгляда, словно в дешевом фокусе Дэвида Копперфилда? Жир. Чтобы снова увидеть свои мышцы, вы должны откопать их из-под слоя жировых отложений. Высвободите свои бедра, живот, руки и ягодицы из-под выросшего на них жира, покажите себя миру и засияйте во всей красе.

Лишенные жира мышцы четко прочерчены и эстетически притягательны. Мышцы, которые утонули в

жире, нечетки и едва различимы, а иногда и полностью скрыты под вашей кожей.

Разница между четко видимыми и утопленными в жире мышцами на каждом из четырех проблемных участков тела — в нескольких сантиметрах отложений. Причем совершенно неважно, хорошо ли развиты эти мышцы. Это не играет никакой роли.

Это часто ускользает от внимания специалистов, которые по ошибке делают ставку на развитие большой мускулатуры, вместо того чтобы прочерчивать ее рельеф. А ведь это совсем не одно и то же.

И вот почему.

Развитие мускулатуры основано исключительно на росте мышечной ткани, ведь даже занимаясь с более тяжелыми снарядами, чем Арнольд Шварценеггер, мы не увеличим количество мышц. Мы увеличим их объем.

Мышцы становятся большими, если вы заставляете их работать и обеспечиваете им достаточное количество питательных веществ. Этот процесс называется «гипертрофия». Мышцы, которые больше не тренируют, перестают расти. Если их не используют, они уменьшаются, атрофируются (от греческого «непитаемые»), а этот процесс противоположен гипертрофии.

## **НУЖНО ЛИ ВАМ ЗАНИМАТЬСЯ С ГРУЗАМИ?**

Яблоко, упавшее на голову Исааку Ньютону, сделало для нас большое дело. Стукнув Ньютона по черепу, этот плод помог ученому открыть закон всемирного тяготения. Сила тяжести не только удерживает ваши ноги на земле, но и поддерживает ваши мышцы в рабочем состоянии. Всякий раз, когда вы двигаетесь, мышцы борются с силой тяжести, тянущей тело вниз,

и тем самым получают стимул для роста. Даже такие обычные действия, как подъем с кровати, причесывание волос и даже пережевывание пищи, заставляют ваши мышцы расти.

---

## **Астронавты и атрофия**

Когда в 1962 году астронавт Джон Гленн вернулся на Землю из первого полета на корабле «Фриндшип-7», он несколько дней не мог ходить, потому что мышцы его ног атрофировались от сидения в крошечной космической капсуле.

За прошедшие годы астронавты стали физически сильнее, и когда уже в 1998 году Гленн вернулся из своего исторического 9-дневного полета на борту космического челнока «Дискавери», он сразу же встал на ноги и пошел.

Его секрет — в выполнении кратковременных упражнений, которые разгоняли кровь по мышцам ног, не давая ей застаиваться. Эта методика была основана на открытии ученых, один из которых, доктор Лоуренс И. Морехауз, директор лаборатории движений человека Калифорнийского университета и консультант НАСА, обнаружил, что интенсивных движений в течение лишь 5 минут вполне достаточно, чтобы противодействовать атрофии мышц.

Это ценный урок, который следует усвоить как астронавтам, так и простым землянам. Эта методика — один из ключевых моментов чудо-программы. Позже вы узнаете об этом подробнее.

---

Однако максимально мышцы растут в движении, в преодолении сопротивления. Например, тяжелая ат-

летика и гимнастика развивают мускулатуру больше, чем ходьба пешком, потому что данные виды активности заставляют мышцы преодолевать серьезные нагрузки. Длительные занятия с грузами увеличивают мышцы в объеме и улучшают их силовые показатели.

Существует много причин, почему бы вы хотели иметь крепкие и накаченные мышцы. Многие считают, что они — залог физического и умственного здоровья, увеличения срока жизни, не говоря уже о повышении сексуальной привлекательности и чувстве собственного достоинства.

Однако, как и в случае с любым биологическим процессом, развитие мускулатуры имеет свои пределы. Не каждый, кто занимается с грузами, разовьет мышцы так, чтобы получить все то, что я только что перечислил.

Когда-то я занимался в зале имени Дэна Лурье в Бруклине, на углу напротив Эразмус-Холла, школы, где училась Барбара Стрейзанд. Для нас Дэн Лурье, местный пионер фитнеса, был суперменом из телевизионного шоу, знаменитостью 1950-х годов.

Чтобы привлечь людей в зал, он нанял на работу привлекательных молодых женщин, одел их в мини-юбки и выпустил на улицу. Они должны были стоять на тротуаре у входа, чтобы привлечь молодых людей в зал. Если им там нравилось, то они оставались и начинали заниматься.

Я помню парня, который зашел в зал, когда я тренировался. Он хотел записаться, но, посмотрев на плакаты, висевшие над зеркалами, стал колебаться.

Там он увидел фотографии звезд бодибилдинга: Арнольда Шварценеггера, Франко Колумбо, Чака Сайпса, Луи Ферриджно и владельца зала, Мистера Америка собственной персоной — Кенни Холла.

Показав на фотографии, новичок произнес: «Я хотел бы накачать мышцы, но мне совсем не хочется быть похожим на этих парней».

«О, не волнуйтесь об этом, — успокоил его я. — Я вам обещаю — таким вы не станете *никогда*».

Я хочу сказать, что вам не придется не спать ночами из страха внезапно превратиться в бодибилдеров мирового масштаба. Спортсмены такого класса — большая редкость. Ведь строительство мышц и наращивание силы также обусловлены генами!

Вне зависимости от того, сколько вы занимаетесь и с каким грузом работаете, вы не сможете значительно увеличить объем и силу мышц, если для этого нет генетических предпосылок. Научно доказано, что гены специально сдерживают рост многих мышц тела, сохраняя силы организма.

Так или иначе, даже накачав себе все мышцы, вы не станете Мистером и Мисс Вселенная, если они будут скрыты под слоем жира. Для этого вам нужно работать над рельефом мускулатуры, выталкивая собравшийся над ней жир.

К счастью, сжечь жир над мышцами проще, чем нарастить их объем. Это подойдет для большинства из вас, поскольку именно прорисовка мышц на проблемных участках тела — ваша главная задача.

## Глава 7

# УДАР ПО ПРОБЛЕМНЫМ УЧАСТКАМ ТЕЛА: НОВЫЙ ПОДХОД К СБРОСУ ВЕСА

В современной Америке живут в большинстве своем полные люди. По оценкам Национального института здравоохранения более половины населения США (около 61 процента) старше 20 лет имеют лишний вес.

Если обратить свой взгляд к истории, то можно обнаружить, что во время войны Севера и Юга в среднем солдат весил менее 67 килограммов. Спустя 140 лет среднестатистический участник операции «Буря в пустыне» был тяжелее на целых 15 килограммов.

Мечтать, чтобы ваши бедра, ягодицы, живот и руки стали тоньше, гораздо легче, чем реально что-либо сделать в этом направлении, особенно в одиночку. Однако в этом вопросе одиночество вам не грозит.

Почти у каждого человека, независимо от того, сколько он весит, есть жировые отложения, с которыми он хотел бы, но не может расстаться. Именно поэтому недавно проведенный опрос показал, что 55 процентов американцев сидят на диетах.

Неспособность многих людей с лишним весом хоть как-то соотнести этот параметр с тем, который врачи и страховые компании считают «идеальной массой тела», породила новое направление в борьбе с жиром — избавление от отложений в определенных местах.



Я заметил, что в последнее время мои пациенты стали чаще спрашивать: «Доктор, какого объема должна быть моя талия?», или «Как можно сделать руки более тонкими?», чем: «Доктор, сколько я должен весить?».

Готов поспорить, что и вы уже сталкивались с этим феноменом — у себя в спальне.

Наверняка вы слышали нечто вроде: «Дорогая, эти брюки не толстят меня?», или «Тебе не кажется, что в этих брюках мой зад выглядит каким-то большим?».

Подобные вопросы отражают революционное изменение в отношении к борьбе с лишним весом. Мы наконец-то доверились своим чувствам и ощущениям и перестали уделять столько внимания весам в ванной. Все больше и больше людей стремятся избавиться от жировых отложений на определенных участках тела, а не просто снизить массу тела (что намного сложнее, о чем я и писал в предыдущих главах).

Массу тела контролируют гены и некоторые химические вещества головного мозга. Они оставляют нам достаточно узкий зазор, в пределах которого мы и можем менять свой вес. Существенно уменьшить массу тела очень трудно — именно потому, что гены сопротивляются этому.

Теперь вы понимаете, почему знаменитости, вооруженные персональными поварами и тренерами, так же мало преуспели в этом, как и простые смертные.

## **УЩИПНИТЕ СЕБЯ**

Программа «7-минутное чудо» не избавит вас за одну ночь от лишних килограммов. Я лишь хочу сконцентрировать ваши усилия на определенных участках вашего тела, будь то живот, руки, бедра или таз, чтобы

сделать их тонкими и привлекательными. Я обещаю положительный результат и то, что вы наверняка почувствуете себя намного лучше.

Если быть честным с самим собой, у каждого есть часть тела, внешний вид которой очень хотелось бы улучшить. Если вы решили определить, в какой именно части вашего тела есть лишние жировые отложения, используйте проверенный способ — ущипните себя за проблемное место.

Возьмите толстую книгу в твердом переплете и зажмите между большим и указательным пальцами столько страниц, чтобы расстояние между пальцами было около 2 см. Подержите книгу так несколько минут, чтобы пальцы привыкли к этому расстоянию и вы могли определить его приблизительно, без линейки.

Теперь зажмите пальцами кожу на определенном участке вашего тела, животе, бедрах. Если расстояние между пальцами превысит 2 см, значит, эта часть — проблемная.

Любая часть вашего тела, недостаточно тонкая, способна свести вас с ума. Чтобы определить, мешают вам жить ваши жировые отложения или нет, заполните следующую анкету.

## **АНКЕТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОБЛЕМНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА**

1. Пытаетесь ли вы скрыть какие-либо части тела при помощи одежды особого цвета или фасона?  
Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_
2. Вы чувствуете, что какая-либо часть тела делает вас менее привлекательным?  
Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

3. Можете ли вы сказать о себе, что все, что вы едите, откладывается в определенной части тела в виде жира?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

4. Мешает ли вам какая-либо часть тела влезть в костюм меньшего размера?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

5. Неприятны ли вам упоминания о какой-либо части вашего тела?

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

Если вы ответили «да» хотя бы на один из пяти вопросов — одна или две части вашего тела проблемные.

## **ДЕМОНСТРИРОВАТЬ, А НЕ ПРЯТАТЬ**

Совсем немного лишнего жира вполне хватит, чтобы существенно понизить вашу самооценку. Если вы носите широкую одежду, чтобы скрыть широкие бедра, или потеете летом в рубашке с длинными рукавами, прикрывающими дряблые руки, то вправе считать себя членом огромного американского клуба любителей маскировки, которая, как они считают, скрывает недостатки фигуры.

Однако, как бы ни шли вам фасоны, скрывающие недостатки, вы не можете сделать живот, ягодицы или бедра невидимыми. Вам приходится носить свободный свитер, чтобы скрыть слишком большой зад? Как вы думаете, эта уловка действительно делает его незаметным?

Пришло время посмотреть правде в глаза. Вы должны избавиться от лишнего жира, чтобы больше не

прятать его. Я хочу, чтобы вы гордились своим телом, демонстрировали его, а не прятали.

Что же происходит с вами? Вы не контролируете какую-то часть своего тела?

Многие пациенты жаловались мне на это.

Джулия Р., 25-летний агент по продаже недвижимости из Коннектикута, расплакавшись во время нашей первой встречи, призналась мне: «Я преуспеваю на работе, у меня удачный брак, все члены моей семьи здоровы. Единственное, что я не могу контролировать, — мои бедра». И она встала, нагнулась вперед, обхватила бедра руками, молитвенно закатила глаза вверх и снова села на место.

Ощущение, что вы не можете контролировать свое тело, способно свести с ума. Но уничтожение жировых отложений позволит вам полностью восстановить контроль, ведь захватить маленькую область проще, чем большую.

Вот почему сокращать сантиметры объема понравится вам гораздо больше, чем уменьшать массу тела. Одежда меньшего размера радует намного больше, чем стрелка на шкале весов.

Теперь, когда вы поняли, какие же части тела являются проблемными, пришло время взять в свои руки контроль над ними. Я покажу вам, как добиться этого при помощи программы генетического сброса веса.

## **Часть II**

---

# ПРОГРАММА ГЕНЕТИЧЕСКОГО СОЗДАНИЯ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ

---

### АДРЕНАЛИН: ИСКРА, ИЗ КОТОРОЙ ВОЗГОРИТСЯ ПЛАМЯ, СЖИГАЮЩЕЕ ЖИР

Днем и ночью, независимо от того, спите вы или бодрствуете, сердце перекачивает кровь к органам тела. Природа следит, чтобы жир и мышцы в каждом проблемном участке тела снабжались из одних вен и артерий. Это означает, что когда кровь приливает к мышцам брюшного пресса, то она питает и жир, находящийся там.

Тот же принцип верен и для таза, бедер, рук. Мышцы этих частей тела снабжаются той же кровью, что и залегающий на них жир. Когда вы выполняете физические упражнения, приток крови к мускулам увеличивается пропорционально прилагаемому усилию. Чем больше вы нагружаете мышцы, тем больше крови они получают. Исследования показали, что мышцы активизируют неиспользованные капилляры — крошечные кровеносные сосуды, которые соединяют артерии и вены.

Таким образом, тренировка любого проблемного участка тела вызывает приток в него дополнительного количества крови. Однако есть физические упражнения, а есть и силовые. Это не одно и то же.

## **О мышах и мышцах**

Вы ненавидите мышей? Не торопитесь с ответом. Они — проворные маленькие создания, обладающие великолепным вкусом. Я знаю, что говорю. Одна из них прогрызла деревянную решетку в моей столовой, чтобы добраться до шоколадных конфет в коробке из золотой фольги.

Поэтому вас не должно удивлять, что слово «мышца» происходит от латинского «мышь». Видимо, движение бицепса под кожей напоминало римлянам беготню мышей.

Теперь могущество мышей доказано целой отраслью мультипликации, не так ли?

Однако связь между мышами и мышцами глубже банальной этимологии. Исследования, в ходе которых были обнаружены гены контроля веса, проводились именно на этих милых зверьках. К счастью для нас, затем те же гены были найдены и у людей.

Интересно, что, проводя опыты над мышами, ученые смогли вызывать у них отвращение к еде, сексу и лишать их сна. Но знаете, чего не может сделать ни одна мышь? Она не может заниматься с грузами.

Сама мысль о мышах, поднимающих миниатюрные штанги или бегающих на беговой дорожке, вызывает смех. Однако в этом-то и вся соль! Чтобы похудеть, мышам не пришлось таскать штангу. Не стоит делать этого и вам.

---

Различие в действии на кровообращение тренировок с грузами и занятий по 7-минутной чудо-разминке подобно различию между маленьким ручейком и бурной горной рекой.

Работая на всю мощь, мышцы начинают качать кровь самостоятельно, стимулируя сердце и посылая дополнительную кровь в жировые отложения. Если вы

хотите сжечь жир, забудьте о «железе». Почему? Потому что кровь, которую перекачивают ваши мышцы, особого рода. Она богата эpineфрином, главным компонентом всех сжигателей жира.

## РОЛЬ АДРЕНАЛИНА

Эpineфрин — главный гормон стресса. Когда мозг чувствует угрозу, он активизирует систему распознавания «свой—чужой», а та начинает закачивать в организм эpineфрин, чтобы повысить вашу готовность к борьбе. Эpineфрин вырабатывается в надпочечниках, чем и объясняется название этого гормона (от греческого «над почками»). Вы, скорее всего, знаете эpineфрин под более распространенным названием — адреналин, которым будем пользоваться и мы.

Адреналин заставляет сердце биться быстрее, легкие дышать чаще — всякий раз, когда вы сталкиваетесь со стрессом. Эта реакция напоминает ощущения во время публичного выступления. Силовые упражнения — вид физического стресса, и потому работающие мышцы притягивают адреналин — как в фильме «Челюсти» барахтающиеся в воде люди привлекали большую акулу.

Так как мускулы и жир связаны одними артериями, часть адреналина переходит от мышц к соседним жировым отложениям. И таким же образом этот гормон попадает в жировые клетки через нервы из надпочечников.

Этими двумя способами адреналин достигает ваших жировых клеток, что свидетельствует о его важности, он — главный сжигающий жир гормон в вашем организме. Адреналин самостоятельно способен сжигать жировые отложения, расположенные на вашем



животе, бедрах, ягодицах или руках, приказывая жировым клеткам освободить клетку.

## КАК РАЗДУТЬ ПЛАМЯ

Брюс Спрингстин однажды сказал: «Вы не можете зажечь огонь без искры». Это истинно как для любви, так и для сжигания жира. В нашем случае такой искрой служит адреналин.

Как вы уже знаете, на поверхности жировых клеток расположены рецепторы — G-белки. Если хотите сжечь жировые отложения, нужно активизировать эти рецепторы, чтобы они приказали ферменту внутри клетки — липазе — растопить жир.

При правильном раскладе адреналин может активизировать G-белок и запустить процесс липолиза. Его действие подобно молнии, которая оживила Франкенштейна.

Без адреналина заставить жировые клетки высвободить жир невозможно.

Все просто: если хотите сжечь жировые отложения, все, что нужно, — адреналин. А для этого-то и нужны мышцы.

Заставляя работать именно те мышцы, над которыми расположились жировые отложения, вы увеличиваете кровоток, а кровь доставит адреналин туда, куда необходимо.

Логично, не так ли?

Для примера рассмотрим бедра. Тренируя их, увеличиваем приток крови к этой части тела. Загруженная адреналином кровь переходит от мышц к жировым отложениям и активизирует процесс сжигания жира.

## Хольба

Бренда В., 29-летняя мать троих детей, когда-то сказала мне, что одно из преимуществ хозяйки маникюрного салона — возможность после закрытия почитать журналы, оставленные клиентами.

Однажды вечером в одном еженедельнике, название которого состоит из четырех букв и всем известно, она наткнулась на интересную статью. В ней эксперт по фитнесу советовала читателям ходить пешком, поскольку только так они смогут полноценно двигаться.

Это звучало настолько убедительно, что Бренда сразу же пошла в магазин за кроссовками и теплым спортивным костюмом оранжевого цвета. Она начала ходить пешком, чтобы уменьшить свой таз.

Когда я увидел Бренду в следующий раз, она пожаловалась мне: «У меня больше нет сил. В течение шести недель я ходила пешком в любую погоду. В дождь, с похмелья, с мигренью я вставала с кровати и тащила свою задницу на улицу. В результате у меня по-прежнему зад, как грузовик». (Бренда привыкла прямо говорить то, что думает!)

Бренда была зла не только на себя, но и на вид физической активности, который она выбрала, — на ходьбу. Я слышал подобное от многих пациентов. Дело в том, что они, как и Бренда, отнеслись к ходьбе как к чудодейственному методу. Они надеялись увидеть результаты уже через несколько недель, но когда ничего не произошло, почувствовали себя обманутыми и бросили заниматься.

Будьте реалистами!

Данный вид физической активности не способен сжечь жир на ягодицах, потому что не обладает достаточным количеством адреналина. Все очень просто.

Этот точный сценарий сработает и при тренировке рук, ягодич или брюшного пресса, если вам понадобится его применить. Однако не стоит стряхивать пыль со старой карточки члена спортивного зала.

Все очень знакомо, не правда ли? Разве раньше вы не знали, что должны делать приседания (теоретически так происходит приток адреналина к жировым отложениям в проблемных частях тела), но не делали их?

Или вы следовали советам женских или мужских журналов, что тоже не дало никакого результата? Так в чем же дело?

В том, что вам забыли рассказать об адреналиновом барьере.

## **КАК ПРЕОДОЛЕТЬ АДРЕНАЛИНОВЫЙ БАРЬЕР**

В идеале любое физическое упражнение должно уменьшать жировые отложения. На самом деле большинство из них бесполезны и не могут активизировать процесс сжигания жира. В чем причина? Ваш организм имеет естественное препятствие, которое мешает адреналину легко достигать жировых клеток.

### **Это адреналиновый барьер**

У каждого есть генетически заданный адреналиновый барьер, блокирующий сжигание жировых отложений на проблемных участках тела. Именно этим объясняется, почему одни люди худеют быстро, а другие — медленно.

Не проходит и дня, чтобы кто-либо из пациентов не пожаловался мне, что его друзья, родственники или коллеги худеют гораздо быстрее, как будто какая-то

волшебная сила растапливает их жировые накопления.

В этом нет ничего чудесного, чистая биология. Так проявляется ваш адреналиновый барьер.

С возрастом, особенно если вы ведете менее активный образ жизни, чем раньше, способность организма вырабатывать и распределять адреналин снижается. Это объясняет, почему с возрастом у некоторых людей пульс замедляется, а способность сжигать жир падает.

Как будто природа возлагает на нас все меньше надежд.

Чтобы пробиться через адреналиновый барьер, необходим мощный приток этого гормона. Именно этого вы добиваетесь, интенсивно нагружая мышцы проблемной части тела. Следует пробить местную блокаду, мешающую сжигать жир на животе, ягодицах, бедрах и руках.

Но сначала поговорим о том, как *не* надо заниматься. Как ни неприятно мне это говорить, но все, что вы делали до этого, — неправильно.

## **ГИРИ НЕ НУЖНЫ**

Чтобы сжечь жир на проблемных участках тела, не нужно поднимать гири и грузы. Не нужно ходить пешком, ездить на велосипеде и, конечно, ни в коем случае не следует покупать тренажеры. То же касается всех новомодных систем, в том числе кик-боксинга и силовой йоги. Как говорили в моем старом добром Бруклине, все это — чушь собачья!

Все эти методы, наряду с традиционными упражнениями для сброса веса (тенниса или велоспорта),

имеют один серьезный недостаток: все они требуют тренировать почти все группы мышц одновременно.

Вот в чем загвоздка! Годами же нас убеждали, что именно в общих физических упражнениях — панацея от лишнего веса.

Например, когда вы ходите пешком, то нагружаете ноги, одновременно размахиваете и руками, чтобы сохранить равновесие, а мышцы спины напрягаются, так как им нужно поддерживать позвоночник в вертикальном положении.

А что в это время происходит в организме?

Используя одновременно много мышц, вы распыляете кровь по всему телу, и ни один из проблемных участков не получает нужного количества адреналина, изолированного воздействия на одну мышцу не получается. Именно поэтому эти упражнения неэффективны для сжигания жировых отложений на определенных участках вашего тела. Они распыляют драгоценный адреналин, который так нужен для преодоления барьера. Результат известен: вы не получаете должного эффекта и перестаете заниматься.

Девяносто пять процентов моих пациентов честно признаются, что они не занимаются физкультурой. Это огромное, невероятное число демонстрирует — что-то в системе этих упражнений изначально неправильно.

Но и отдельные упражнения, например приседания или кранчи, не обеспечат быстрый выброс адреналина, хоть они и нагружают меньше мышц. Конечно, кранчи изолированно воздействуют на мышцы брюшного пресса, но не могут доставить нужное количество адреналина к глубоко расположенным мышцам брюшной полости, чтобы начать эффективно сжигать жир.

Интуитивно вы понимаете, что чем больше мышечных волокон накачивает кровь, тем больше адреналина поступит в проблемный участок. Чтобы добиться этого, нужно такое упражнение, которое нагрузило бы максимальное количество мышц именно в этой проблемной части тела. Приседания или кранчи не помогут.

Поэтому, прежде чем выполнять серию приседаний, сядьте и послушайте: вне зависимости от того, в какой спортивный зал вы ходите, с какими персональными тренерами занимаетесь, какие пищевые добавки и снаряжение используете, без притока нужного количества адреналина к проблемному месту тела вы ничего не добьетесь. И неважно, тренируетесь вы 20 минут или 2 часа.

А теперь хорошие новости: длительные тренировки не имеют ничего общего с успешным сжиганием жира на проблемных участках тела. Вы можете добиться результатов и похудеть, затратив времени меньше, чем для прослушивания песни.

7-минутная чудо-разминка обеспечивает этот эффект. Но имейте в виду: она не похожа ни на одну систему, по которой вы занимались. Упражнения нужно выполнять очень интенсивно. Но вы сможете это. И в отличие от других комплексов, по которым вы занимались, этот — работает!

Энди Уорхол предсказал, что в будущем у каждого будет право на 15 минут славы. Я обещаю вам, что, потратив меньше времени, вы станете *неотразимы*.

Все, что требуется для этого, — 7 минут в день.

# ПЕРЕСТАНЬТЕ СЧИТАТЬ ПОДХОДЫ «К СНАРЯДУ», ПОСЧИТАЙТЕ САМИ УПРАЖНЕНИЯ

Я взял в руки несколько журналов по фитнесу и должен признать, что заголовки звучат очень заманчиво:

*«Таз и бедра, которым будут завидовать»;*

*«Великолепная грудь»;*

*«Квадратный пресс всего через три недели».*

Да, забыл сказать, что журналы, которые я листаю, были изданы в 1962 году.

Прошло более 40 лет, но мы по-прежнему верим тем же пустым обещаниям и занимаемся все теми же бесполезными комплексами упражнений. Изменилось только снаряжение. Теперь мы выполняем все это на высокотехнологичных тренажерах.

Все это мы уже проходили!

И все же продолжаем считать подходы «к снаряду» и повторять упражнения. Вы понимаете, о чем я говорю: «Сделайте два подхода по 10 повторений».

Интересно, сколько миллиардов подходов и повторений выполнено в спортивных залах за эти 40 лет?

*«Раз, два, три, упор».*

*«Раз, два, три, тяга».*

*«Раз, два, три, сгибание».*

Все это мы уже считали!

Настало время прекратить подсчет и заняться упражнениями. Пора сократить их количество.

## УЖЕСТОЧАЯ МЕРЫ В ОТНОШЕНИИ ЖИРА

Наша стратегия проста.

Мы разработали пять отдельных мини-тренировок, каждая из которых прорабатывает определенный проблемный участок тела — живот, бедра, таз или руки. Из них вы выбираете ту, которая сейчас особенно нужна. Каждая 7-минутная чудо-разминка изолированно прорабатывает только те мышцы, которые качают адреналин к вашей проблемной части тела, позволяя преодолеть адреналиновый барьер.

Эти комплексы разработаны профессионалами, исследующими адреналин в научных лабораториях. Они точно знают, как вытопить побольше жира из жировых клеток, потому что это их работа.

Один из методов, используемых для изучения жировых клеток, — микродиализ. Это небольшая хирургическая процедура, выполняемая на брюшной полости, она обеспечивает самый легкий доступ к жиру. Однако ее результаты верны и для жировых отложений на бедрах, тазе и руках.

Добровольцам за небольшую плату вводят в брюшной жир прямо под кожей тонкие трубки — микрокатетеры. Так ученые получают прямой доступ к жировым клеткам.

Затем ученые пережимают кровеносные сосуды, чтобы получить чистые жировые клетки. В клетках синтезируется множество веществ, но нас интересуют генные продукты, т. е. молекулы, выработанные генами в ответ на упражнения, различные виды пищи, другие внешние стимуляторы.



Таким образом, мы можем определить и измерить то, что происходит внутри жировых клеток. Мы можем убедиться, одинаково или нет воздействует на жировую клетку «Сникерс» и салат. Также мы можем посмотреть, как жировая клетка реагирует на беговую дорожку, только что купленную.

## **АКТИВАЦИЯ ЖИРОВЫХ КЛЕТОК**

Чтобы проверить, как воздействуют разные вещества на жировые клетки, ученые вводят их через катетер прямо в брюшную полость и ждут реакции. Например, если адреналин (полученный в ходе упражнения) или белок (во время еды) стимулируют жировые клетки, они должны создать положительную обратную связь, в результате чего ДНК синтезирует РНК (рибонуклеиновую кислоту), передающей генный продукт, наличие которого — верный признак активации жировой клетки и потенциального сброса жира. После этого определяется количество передающей РНК.

Если передающая РНК не обнаружена, жировые клетки сработали на отрицательную обратную связь, они не активизированы, и сжигания жира не наблюдается. Короче, они отдыхают.

Между прочим, эта методика была использована, чтобы определить, какие пищевые продукты активизируют гены контроля массы тела, а какие — нет. Это исследование и легло в основу 7-минутного чудо-питания, о чем я расскажу позднее.

Благодаря научным опытам мы узнали, что ключ к локальному сжиганию жира — активация жировой клетки.

Чтобы жировые клетки активизировать, они должны непрерывно получать большое количество крови,

обогащенной адреналином. Если адреналина мало, жировые клетки активизированы не будут. Также это исследование выявило, что существует оптимальный период времени, в течение которого клетка должна непрерывно получать богатую адреналином кровь. Он равен 7 минутам.

Как только вы узнаете, какие мышцы способны максимально обеспечить жировые клетки адреналином, то попадете в цель. Правильно подобранные упражнения нагружают эти мышцы так, чтобы обеспечить жировые клетки нужным количеством адреналина.

Из таких упражнений и составлены комплексы 7-минутной чудо-разминки. Но сначала познакомимся с тремя аспектами, помогающими вам использовать эти комплексы на «всю катушку».

## Глава 10

# СЕКРЕТЫ РАЗМИНКИ, СЖИГАЮЩЕЙ ЖИР

Вот три принципа, которые обеспечат успех занятиям по 7-минутной чудо-разминке:

- ▣ комбинирование;
- ▣ последовательность и непрерывность;
- ▣ интенсивность.

Независимо от того, какая часть вашего организма проблемная, соблюдение всех этих принципов в ходе 7-минутной чудо-разминки обеспечит достаточно адреналина, чтобы сжечь жировые клетки. Эти принципы существенно отличают 7-минутную чудо-разминку от любой другой программы упражнений! Теперь рассмотрим их поподробнее.

### КОМБИНИРОВАНИЕ. СИЛА В ЧИСЛАХ

Когда я знакомился с научной основой моей программы, мне нужно было понять, как превратить эти сведения в комплексы тренировок. Я взял хороший справочник по анатомии и обрисовал главные кровеносные сосуды, снабжающие мышцы и жир в проблемных участках человеческого тела. Поскольку в анатомические атласы не заносят жировых отложений, я дорисовал их сам. Затем наложил на них сетку кровеносных сосудов.

## Меры безопасности

Прежде чем вы начнете заниматься, необходимо выяснить, позволяет ли ваше физическое состояние. Проконсультируйтесь с врачом. И разрешение врача совершенно необходимо, если вы:

- ▣ беременны;
- ▣ кормите грудью;
- ▣ страдаете хроническими заболеваниями (болезни сердечно-сосудистой системы, артрит или диабет);
- ▣ принимаете лекарственные препараты от такого хронического расстройства здоровья, как, например, повышенное кровяное давление.

Любой человек старше 40 лет перед началом занятий должен пройти полный медицинский осмотр, а также, если понадобится, и испытание на переносимость физических нагрузок.

Даже если у вас нет медицинских противопоказаний к тренировкам, занимаясь, вы должны соблюдать следующие правила:

- ▣ выполняя упражнение, никогда не задерживайте дыхание;
- ▣ если почувствовали боль в любой части тела, сразу же прекратите тренировку;
- ▣ занимайтесь только в хорошо проветренной или вентилируемой комнате;
- ▣ не занимайтесь после еды;
- ▣ держите наготове воду;
- ▣ одевайтесь для тренировок так, чтобы ваша кожа дышала. Ни в коем случае не надевайте синтетику, прорезиненную одежду;
- ▣ не занимайтесь в помещениях, где слишком жарко и влажно.

После этого сетку сосудов я наложил на схему мышц, показывающую, какие мускулы задействуются при выполнении тех или иных упражнений. Это позволило выбрать только те мышцы, которые имеют общие с жировыми отложениями кровеносные сосуды. Именно они качают кровь с адреналином в жир и активизируют жировые клетки.

После этого стало ясно, что ни одно проблемное место не может быть эффективно проработано одним или двумя упражнениями. Чтобы нагрузить мышцы и обеспечить приток адреналина, этого недостаточно.

Уникальные анатомические соотношения между жировыми клетками, мышцами и кровеносными сосудами на проблемных участках тела требуют именно трех упражнений. Они выбраны мною так, что в течение 7 минут нагружают все мышечные группы проблемного участка тела. Вместе эти упражнения создают эффект концентрации адреналина, задействуя максимальное количество мышц в данной части тела, включая и те, которые нельзя заставить работать обычными упражнениями.

С этими планами я обошел множество тренеров и культуристов. Я узнал, что у каждого из них есть собственное «лучшее упражнение» для проблемных зон.

Поскольку моя цель — безопасность и эффективность, я искал упражнения, которые мог бы выполнить любой человек — вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки, не рискуя при этом получить травму. Я не хотел составлять программу для профессиональных спортсменов.

В конце концов я выбрал три упражнения, которые будут сжигать максимальное количество жира за минимально короткие сроки. Затем я скомбинировал

их, поскольку вместе они сжигали жира больше, чем по отдельности.

В этом принцип комбинирования. Три упражнения скомбинированы для того, чтобы каждый из проблемных участков вашего организма получил достаточно адреналина; чтобы сжечь жир.

Теперь поговорим о том, в каком порядке эти упражнения выполнять.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И НЕПРЕРЫВНОСТЬ. ДИЛЕММА: 7 МИНУТ ПРОТИВ 20**

Недавно, в местном спортивном зале, я случайно услышал разговор телезвезды с персональным тренером. После наклонов звезда спросила: «Почему я должна делать десять наклонов? Мой старый тренер говорил, что семь наклонов достаточно. Десять только изматывают мышцы».

Тренер спокойным тоном, поскольку, видимо, не в первый раз слышал вопрос, ответил: «Десять наклонов лучше для прорисовки рельефа. Семь или меньше будут лишь наращивать мышечную массу. Поэтому нужно делать больше наклонов».

«Но мой старый тренер всегда говорил, что слишком большое количество наклонов останавливает рост мышц», — упорствовала телеведущая.

«Это не так, — стоял на своем тренер. — Мышцы будут продолжать расти и при большом количестве наклонов».

Я не мог все это слушать. Я уже советовал вам прекратить считать «подходы к снаряду» и количество упражнений. И теперь готов повторить все это снова: забудьте о количестве упражнений. Они сводят на нет

результаты тренировок и снижают шансы на сжигание жировых отложений.

Многие мои пациенты на собственном опыте обнаружили, что система подсчета упражнений отпугивает их, поскольку лишает спонтанности и свободы. Кто бы играл в баскетбол, если бы считал каждый удар по мячу, кому интересен теннис, если нужно считать каждое попадание ракеткой по мячу?

Прекратите считать!

В нашем случае подсчет упражнений не имеет никакого смысла, поскольку успех занятий по моей программе основан на непрерывном выполнении упражнений в течение 7 минут. Подсчет же подразумевает, что вы должны остановиться, а затем начать считать снова.

Представьте, что происходит в вашем организме во время каждой такой остановки. Пауза замедляет кровоток, снижает уровень адреналина в крови и уменьшает воздействие на жировые клетки, которые опять возвращаются в состояние покоя.

Ваши жировые клетки отзовутся на постоянный приток крови, вызванный непрерывной мышечной нагрузкой в течение 7 минут. В этом и заключается второй основной принцип сжигания жировых отложений: последовательность и непрерывность.

Непрерывность означает, что мы выполняем все три упражнения в течение 7 минут — без перерыва, без счета! Непрерывное выполнение одного упражнения за другим имеет еще одно преимущество: позволяет избавиться от главного врага упражнений с подсчетом — слабости. Таким образом мы превращаем нашу тренировку в аэробную.

Создатель аэробики доктор Кеннет Купер, который и ввел в фитнес этот принцип, был сторонником не-

прерывности в выполнении упражнений. На основе более ранних исследований он пришел к выводу, что 20 минут непрерывных упражнений — минимум, за который тело начинает сжигать жир, переключившись с углеводов и используя его в качестве источника энергии для мышц.

По совету доктора Купера миллионы американцев, желающих оставаться в спортивной форме, минимум 20 минут занимаются бегом или греблей. Но бежать или грести в течение 2 минут уже тяжело, а 20 минут — это просто пытка. Именно поэтому не многие из них стали членами клубов бегунов, а соревнования по гребле собирают меньше болельщиков, чем баскетбольные матчи.

Перефразируем слова одного мультипликационного персонажа: когда речь идет об аэробике, мы становимся врагами. Мы никогда не сможем заниматься непрерывно в течение 20 минут, потому что устанем раньше, чем войдем в зону сжигания жира.

Программа «7-минутное чудо» предлагает выход из этой дилеммы.

Выполняя последовательно и непрерывно три упражнения, вы прорабатываете одну группу мышц, пока она не устанет, затем переключаете нагрузку на другую, давая первой возможность отдохнуть и восстановиться. К тому времени, когда вы закончите третье упражнение, первая группа мышц снова готова к работе, а вторая уже на подходе.

Последовательное и непрерывное выполнение трех упражнений в хорошем темпе стимулирует сердце, оно получает прекрасную разминку, что полезно и для выбранного проблемного участка тела.

Последовательное и непрерывное выполнение упражнений обеспечивает нужный уровень адрена-



лина в крови, и именно в той части тела, которую вы тренируете, будь то живот, бедра, ягодицы или руки. Это красивая трехтактная симфония сброса веса.

## **ИНТЕНСИВНОСТЬ. ТРЕНИРОВАТЬСЯ С ЭНТУЗИАЗМОМ И УСИЛИЕМ**

Я всегда объясняю своим детям, что если кто-то делает работу и выглядит это очень непринужденно, то, скорее всего, это довольно трудно. Все дело в энтузиазме, опыте и усилиях работающего.

Если 7-минутная чудо-разминка не потребует у вас много времени, то она компенсирует это усилиями, которые придется приложить. Чтобы тренировка дала результат, вы должны добавить третий основополагающий принцип — интенсивность.

Люди, которые разговаривают во время тренировки, кажутся мне ненормальными. Поэтому не стоит им уподобляться.

Когда я вижу, как люди, занимаясь на велотренажере, читают журнал или смотрят телевизор, то вспоминаю, что сказала моя подруга Эми, когда первый раз приехала на отдых и на итальянском берегу Адриатического моря зашла далеко от берега, но вода все равно едва доставала до колена: «В этой воде нет воды!»

**В таких упражнениях нет упражнений.**

Если вы разговариваете во время занятий, то не тренируетесь по 7-минутной программе. Если вы правильно занимаетесь, то во время 7-минутной чудо-разминки просто не сможете говорить, даже если и захотите. Движения должны быть интенсивны, чтобы принести пользу вашему организму.

Я повторяю: *никогда не занимайтесь так, будто делаете своему телу одолжение.*

Это ваше тело делает одолжение вам. Добавьте в ваши тренировки рвение и энтузиазм.

---

## **Стоп-сигналы**

Вот восемь предупредительных стоп-сигналов, при появлении которых следует немедленно прекратить занятие и обратиться к врачу:

1. Тяжелая одышка
  2. Спазмы мышц
  3. Кашель
  4. Боль в груди
  5. Хрипы
  6. Заложенная грудь
  7. Головокружение
  8. Чрезмерное потоотделение
- 

## **В ДВИЖЕНИИ — ЖИЗНЬ**

Я говорю своим пациентам, что у всех мертвецов есть одна общая черта — они не двигаются. Жизнь — это движение. Поэтому, когда пациенты жалуются, что смертельно устали, я отвечаю, что это только половина правды. Чтобы вдохнуть в них жизнь, я напоминаю, что нужно не просто заниматься, а вкладывать в занятия всю душу. Тренироваться нужно интенсивно.

Так и делайте.

Когда вы двигаетесь, ваше тело чувствует это. Когда вы интенсивно тренируетесь, то тело реагирует соответственно. Независимо от того, насколько вы хитры, ваше тело всегда хитрее. Поэтому его нельзя обмануть, оно четко понимает, кто действительно трудится, а кто — нет.

Как понять, достаточно ли интенсивно вы занимаетесь? Уверяю вас, тело само подскажет ответ на этот вопрос. Вот несколько подсказок:

*Пульс. Пот. Одышка.*

## НА ВЕРНОМ ПУТИ

Представьте, что вы находитесь на школьном стадионе.

Вам нужно пробежать стометровку. Теперь представьте, что вы ее пробежали. Как бы вы себя чувствовали? Что было бы с вами на финишной черте? Без сомнения, вы бы вспотели и тяжело дышали. Ваше сердце выскакивало бы из груди. И все это менее чем за 20 секунд бега.

А теперь, для контраста, представьте, что вы медленно идете по этой беговой дорожке в течение часа.

Как бы вы себя чувствовали после этого?

Скорее всего, у вас появилась бы тяжесть в ногах, не так ли? А пот? Только если на улице было бы жарко и влажно. Одышки же и учащенного пульса не было бы и в помине.

Разница между этими двумя сценариями в интенсивности движения. В первом случае вы чувствуете результаты движения вашего тела. Во втором случае — нет.

Меньше чем за 20 секунд ваш организм испытал глубокие изменения, которые не произошли с ним за целый час. Кто главный виновник этой разницы? Адреналин, гормон интенсивности.

Пот, учащение пульса, ускорение частоты дыхания, которые вы чувствовали в конце стометровки, — признаки готовности адреналина сжигать жировые отложения.

Ваша ходьба по беговой дорожке убаякала адреналин.

Интенсивность выполнения упражнения не субъективна. Ее можно определить и измерить по трем признакам. Это:

1. Пот
2. Одышка
3. Частый пульс

Это три точных физических показателя — занимаетесь ли вы достаточно интенсивно, чтобы сжигать жир. Некоторые пациенты рассказывают мне, что после нескольких минут интенсивных занятий они ощущают каждый удар сердца. Нет сомнений, что они тренируются интенсивно.

Некоторые говорят, что снова чувствуют себя детьми.

Кэтрин Т., физиолог, совершенно точно подметила одну вещь. Она сказала: «Мы живем в неподвижном обществе. В отличие от детей, которые двигаются очень интенсивно, взрослые слишком медлительны, чтобы потеть, у них не учащаются пульс и дыхание. За исключением поездок в луна-парк, кратких мгновений испуга или секса, с ними такого не случается».

Вы можете изменить все это, превратив тренировки из домашней рутины в настоящий праздник.

## **ПРИБАВЬТЕ ИНТЕНСИВНОСТИ**

Переведем разговор в практическое русло: существует три способа, чтобы повысить интенсивность. Можно двигаться быстрее, выполнять каждое движение с усилием или совмещать оба способа. Не просто двигайте ногой, но бейте ею. Не мотайте рукой, но вы-

полняйте ею удар — как в боевых искусствах. Если вы сгибаетесь, то прогибайтесь до конца.

Ваше тело должно двигаться целенаправленно. Пусть сердце стучит, а легкие усиленно работают. Выполняйте три упражнения так, как будто бежите стометровку, а не медленно гуляете по дорожке парка.

Если после окончания тренировки вам не нужен душ, значит, вы занимались недостаточно интенсивно. Скольких людей вы знаете, которые каждый день специально нагружают свое сердце так, чтобы учащался пульс? Не думаю, что много.

Так заведите новую традицию! Концентрируйте усилия, концентрируйте адреналин.

Концентрируйтесь на сжигании жира, от которого хотите избавиться.

# ПУСТЬ СЕМЕРКА СТАНЕТ ВАШИМ СЧАСТЛИВЫМ ЧИСЛОМ

Когда я был маленьким, в бедном районе Бруклина на востоке Нью-Йорка мы играли в игру «Семь минут на небесах». Нужно было запереться в ванной с девочкой на 7 минут, с выключенным светом.

Главное правило игры — вас не должны поймать!

Ладно, было еще одно правило: когда 7 минут заканчивались, наступала очередь следующего.

Наверняка мы были не единственными, кто играл в эту игру. Дженнифер Коннелли, получившая в 2002 году премию «Оскар» за лучшую женскую роль в фильме «Игры разума», начинала свою карьеру в 1985 году, играя в подростковой комедии «Семь минут на небесах».

Забавно. Оглядываясь назад, задумайтесь — сколько 5-летних детей способны ответить, который сейчас час? Тем не менее 7-минутный промежуток времени запал мне в душу. Играли вы в эту игру в детстве или нет, но я хочу, чтобы 7 минут были близки вам так же, как и мне.

Семь минут. Четыреста двадцать секунд.

За этот промежуток времени вы не успеете добраться до спортивного зала, но сможете выполнить упражнения, делающие тоньше и привлекательнее проблемные участки вашего тела.

## ПОЧЕМУ 7 МИНУТ? МОЗГ КОМАНДУЕТ МЫШЦАМИ

Не думайте, что я выбрал именно 7 минут только из-за приятных детских воспоминаний. Как и все остальное в моей программе, этот выбор основан на научных данных. Дело в том, что, занимаясь дольше, жира больше вы не сожжете. Просто такова оптимальная продолжительность тренировки, сжигающей жировые отложения в проблемных местах, и определяют ее не мышцы, а мозг.

Все сводится к одному: уменьшают ли упражнения аппетит? Или они делают вас голоднее гризли из Йеллоустонского заповедника, проснувшегося после зимней спячки?

Долгое время считалось, что физические упражнения уменьшают желание перекусить. Теперь мы знаем, что это не так. Кратковременные тренировки действительно *сокращают* аппетит, а длительные *увеличивают!*

Причина — в гормоне головного мозга, неuropeptide Y. Этот гормон синтезируется в мозжечке — железе величиной с грецкий орех, которая находится глубоко в мозге. И хоть он маленький, но делает большое дело, например контролирует ваши сексуальные порывы, сны и даже настроение. Что важнее, он управляет аппетитом.

Кстати, именно на мозжечок действуют такие антидепрессанты, как «Золофт», «Прозак», «Паксил» и «Селекса», которые делают нас «счастливыми».

Неuropeptide Y — сторожевой пес мозга, он защищает от возможности дотренироваться до смерти (правда, чисто гипотетической). Поэтому, если кто-

либо всерьез боится этого, успокойтесь, мать-природа обо всем позаботилась.

Кроме того, неuropeптид Y — мощный стимулятор аппетита. Именно он начинает волноваться, когда вы слишком много тренируетесь.

После тренировки уровень неuropeптида Y поднимается и стимулирует центр чувства голода в вашем мозге. Затем в течение нескольких часов вы испытываете чувство голода и едите больше, чем обычно, чтобы компенсировать энергетические потери от тренировки. Это происходит без участия сознания.

Никакая сила воли и самые благие намерение не смогут победить этот природный процесс вашего головного мозга.

## НЕМНОГО МАТЕМАТИКИ

Таблицы с данными о сжигании калорий в течение часа наглядно показывают, как трудно похудеть при помощи традиционных видов физической активности. В первой таблице перечислены 11 наиболее распространенных видов спорта, с данными для мужчин и женщин. Во вторую таблицу помещены данные о потере калорий при занятии обычными домашними делами.

Данные приведены для женщин весом 65 кг и мужчин весом 85 кг, т. е. для среднестатистических американцев.

Крайняя правая колонка в обеих таблицах показывает потери калорий на 1 кг веса в течение часа.

Рассчитать количество калорий, которые сжигает ваш организм, очень легко. Нужно умножить массу вашего тела на цифру в крайней правой колонке, соответствующую виду физической активности.



### Традиционные виды физической активности

Вид физической активности	Женщины (65 кг)	Мужчины (85 кг)	Потери калорий на 1 кг массы тела
Езда на велосипеде	232	296	3,52
Гольф	174	222	2,64
Настольный теннис	362	462	5,5
Гребля	725	925	11
Бег	536	684	8,14
Катание на коньках	304	388	4,62
Бег на лыжах	754	962	11,44
Плавание	580	740	8,8
Большой теннис	406	518	6,16
Ходьба	203	259	3,08

Например, вы — женщина весом 67,5 кг, которая хочет начать ходить пешком. Вам хочется узнать, сколько калорий вы будете сжигать в час. Найдите слово «ходьба» в крайней левой колонке и проведите пальцем по строке до крайней правой колонки «потери калорий на 1 кг массы тела».

Цифра 3,08 означает количество калорий, которое сжигается на 1 кг массы тела. Считаем:  $67,5 \times 3,08 = 208$  калорий.

Таким образом, за час ходьбы пешком вы сожжете 208 калорий.

Если будете ходить пешком полчаса, то сожжете 104 калории, 15 минут — 52 калории.

Пациенты часто спрашивают меня, почему работа по дому и офису не помогает снизить вес. Я специаль-

### Ежедневная физическая активность

Вид физической активности	Женщины (65 кг)	Мужчины (85 кг)	Потери калорий на 1 кг массы тела
Приготовление пищи	116	148	1,76
Работа в саду	333	425	5,06
Уборка дома	290	370	4,4
Глажение	145	185	2,2
Вязание	101	129	1,54
Стирка	145	185	2,2
Игра на пианино	159	203	2,42
Шитье	101	129	1,54
Печатание	130	166	1,98
Письмо	101	129	1,54

но составил вторую таблицу, чтобы вы могли наглядно убедиться, как мало калорий сжигают данные виды физической активности. Я снова взял данные для типичной массы тела: женщины — 65 кг и мужчины — 85 кг.

Вы заметили, что во время ходьбы пешком сжигается столько же калорий, что и при игре на пианино?

Из этого можно сделать следующие выводы. Во-первых, играть на пианино более полезно, чем вы думали. Билли Джоэл и Элтон Джон знали, что делали!

Во-вторых, ходьба не поможет избавиться от лишнего веса.

То есть Билли и Элтон играют всю ночь в Мэдисон-Гарден в Нью-Йорке, затем со скоростью 7 км в час идут пешком до Филадельфии, 17 часов спустя возвра-

щаются в Нью-Йорк и все равно теряют только полкилограмма!

А что вы теперь скажете о гольфе как о средстве борьбы с лишним весом? Кстати, сколько раз во время игры в гольф у вас учащался пульс? Ни разу.

Есть несколько видов спорта, которые действительно повышают частоту пульса и которые большинство людей не любят, — это бег и гребля. Представьте, что вам пришлось бегать или грести целый час.

Но вернемся к реальности.

Чтобы потерять 1 кг веса, занимаясь спортом или работая по дому, необходимо сжечь 7700 калорий. При помощи таблиц вы легко подсчитаете, сколько на это понадобится времени. Разделите 7700 на количество калорий, сжигаемых в час на 1 кг веса.

Женщине весом 65 кг, которая сжигает за час езды на велосипеде 232 калории, понадобилось бы 33 часа крутить педали, чтобы избавиться только от одного килограмма! У женщины весом 78 кг на это уйдет на 10 часов больше!

## **7-МИНУТНОЕ РЕШЕНИЕ**

Что в действительности означают эти цифры?

Конечно, большинство калорий вы сжигаете не на тренировке. 7-минутная чудо-разминка составлена с учетом этого факта. Тренировка по моей программе стимулирует сжигание жира и после занятий!

Я надеюсь, что это даст вам хороший стимул для занятий. Теперь понятно, почему после нескольких недель езды на велосипеде или ходьбы пешком ваш вес несколько не изменился?

Дело в том, что неuropeптид Y тщательно подсчитывал, сколько калорий вы сожгли, и полностью компенсировал их, повышая аппетит. Вы съедали ровно столько дополнительной пищи, сколько требовалось, чтобы возместить потери.

Следовательно, в упражнениях, направленных на сброс веса, главное не то, много вы занимались или нет и сколько калорий сожгли.

Главное — как работали химические вещества в вашем мозге, главная цель которых — не допустить снижения массы тела.

Но сколько же нужно заниматься, чтобы не активизировать неuropeптид Y? Не нужно ломать голову над ответом, он уже есть — 7 минут.

Семь минут непрерывных силовых упражнений — тот порог, за который неuropeптид Y не успевает приняться за дело. Если вы занимаетесь дольше, гормон стимулирует ваш аппетит. И он действует не один. У него есть подельщик — вырабатываемое мозгом химическое вещество эндорфин.

## **ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕКС?**

Когда вы буквально «летаете на крыльях», это работа эндорфина. Это мистическое, мимолетное чувство эйфории, охватывающее ваш организм во время тренировки.

Арнольд Шварценеггер вскоре после завоевания титула «Мистер Олимпия» описал это чувство как чувство эйфории, охватывающее тяжелоатлета, мышцы которого наполнены кровью. Это лучше, чем секс.

Испытав подобное чувство, я был разочарован. Секс все же лучше.

Однако Арнольд был прав, сравнив это чувство с сексом, поскольку эндорфин играет важную роль как в мужском, так и в женском оргазме. Оставив его любовную роль в стороне, отметим, что эндорфин вызывает зверский аппетит.

Физические упражнения вырабатывают не только неuropeптид Y, но и эндорфин. Чем больше вы занимаетесь, тем больше эндорфина выделяет мозг и тем больше вы едите.

Так сколько нужно заниматься физкультурой, чтобы успеть до того, как эндорфин начнет повышать ваш аппетит? Я облегчу вам задачу. Это число находится между 6 и 8.

Вы сказали «семь»? Совершенно верно! Вам не нужен крупье из казино в Лас-Вегасе, чтобы узнать счастливое число. Для вас это 7.

Теперь вы понимаете, что мы не жалеем вас, ограничивая длительность тренировки 7 минутами. Вы лишь действуете в соответствии с физиологией.

Семь минут — именно то, что нужно. За этот период адреналин успевает активизировать ваши гены контроля веса, но мозг еще не начнет синтезировать эндорфин и неuropeптид Y, повышающие аппетит.

Помните, что все это время вы должны заниматься максимально интенсивно. Мало кто способен с самого начала интенсивно заниматься целых 7 минут. Однако с каждой тренировкой продлевайте время занятия.

Теоретически вы никогда не добьетесь идеального выполнения 7-минутной чудо-разминки. Как бы ни хотели, вы никогда не упретесь «головой в потолок» и не окажетесь в положении, когда выполнить еще лучше — невозможно.

Как только вы сможете заниматься полных 7 минут, в следующий раз выполняйте движения интенсивнее или быстрее.

Если готовы потратить 7 минут, сжигая жир именно там, где он мешает, тренируясь так, чтобы сердце активно качало кровь, вырабатывая гены контроля веса, то перейдем к делу!

### 7-МИНУТНАЯ ЧУДО-РАЗМИНКА

Вы наверняка пытались заниматься и раньше. Возможно, опробовали различные комплексы и системы. Но я уверен в одном: вы никогда не тренировались по методу 7-минутной чудо-разминки.

Поэтому, прежде чем перейти к упражнениям, позвольте мне объяснить, как должна проходить тренировка.

Прежде всего: не подходите к двери, когда звенит звонок! Вы тратите на тренировку всего 7 минут в день, и это время должно полностью быть отдано упражнениям. Не пытайтесь прерваться на пару минут, чтобы поговорить по телефону или помочь вашей дочери с уроками!

Выберите для тренировки время и место, где вас никто и ничто не отвлечет. Поверьте мне, для выполнения 7-минутной чудо-разминки потребуется все внимание целиком!

Упражнения в книге разбиты на этапы, которые легко выполнять, глядя на иллюстрации. Главное — начинайте упражнение, выполняйте его и заканчивайте именно так, как показано в книге. Повторите указания перед тем, как начать упражнения.

После того как вы определились, какую часть вашего тела следует тренировать, откройте соответствующий раздел этой главы (живот, ягодицы, бедра или руки) и начните выполнять упражнения.

Выполнять упражнение следует одним движением. Делайте упражнение снова и снова, не считая. Во время тренировки внимание должно быть полностью сфокусировано на движениях тела, совсем как в йоге, а не на количестве упражнений.

Важно не забывать правильно дышать во время упражнения. Задержка дыхания лишь утомит вас и не позволит получить отдачу от упражнения. В начале движения делайте вдох носом, выдыхайте через рот, возвращаясь в исходное положение.

В некоторых фазах упражнения вы устанете и почувствуете раздражающее жжение в мышцах, которые прорабатываете.

Это естественное явление вызвано выделением мышцами побочного продукта — молочной кислоты. Так ваш организм защищается от чрезмерных нагрузок.

Не игнорируйте это явление и не боритесь с ним. Я должен обратить ваше внимание на то, что интенсивность измеряется *не* болью, а усилием. А это совсем разные вещи!

Сразу же переходите к исходному положению упражнения 2. И тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете, что ваши мышцы снова выделяют молочную кислоту.

Теперь переходите к упражнению 3 и занимайтесь до тех пор, пока не устанете. После этого вновь выполняйте упражнение 1, а затем упражнение 2. Повторяйте эти циклы до тех пор, пока не истекнут 7 минут.

Попробуйте выполнять каждое упражнение равное количество времени. Если тратите на одно упражнение больше времени, чем на другие, ничего страшного. Главное — не забывайте уделять время другим упражнениям.



## **7-минутная чудо-разминка в вопросах и ответах**

Вот три наиболее частых вопроса о 7-минутной чудо-разминке.

**ВОПРОС 1.** Я уже занимаюсь физкультурой. Как мне вписать 7-минутную чудо-разминку в свои обычные тренировки?

Прежде всего, я рад, что вы регулярно тренируетесь. Вне зависимости от того, какие упражнения вы делаете, не останавливайтесь! Я настоятельно рекомендую вести подвижный образ жизни. Живет тот, кто двигается.

Однако, если вы бегаєте трусцой или на беговой дорожке, играете в баскетбол или плаваете, позвольте дать вам одно указание: промежуток между обычной тренировкой и 7-минутной чудо-разминкой должен составлять не менее 3 часов. В принципе, чем больше времени пройдет, тем лучше.

Другими словами, не накладывайте 7-минутную чудо-разминку, направленную на сжигание жира, на обычную тренировку. Как я уже писал, традиционные виды физической активности снижают способность организма сжигать жир, поскольку не поставляют в кровь то количество адреналина, необходимое, чтобы запустить этот процесс.

После окончания обычной тренировки организм оказывается полностью опустошен, поскольку растрочены все запасы ферментов и гормонов, сжигающих жировые отложения.

Чтобы выйти из этого состояния, организму, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, требуется минимум 3 часа отдыха. Считайте, что за это время ваше тело подзаряжает батареи сброса веса.

Однако это не проблема. Так, если вы привыкли тренироваться утром, делайте 7-минутную чудо-разминку ве-

чером. А тренируясь на ночь, перенесите 7-минутную чудо-разминку на утро.

### **ВОПРОС 2. Как часто я должен заниматься?**

Как только речь заходит об этом, ответ только один: чем чаще, тем лучше. Так сколько же 7-минутных тренировок в неделю сожгут наибольшее количество жира? Ответ однозначный — семь!

Я считаю, что наилучшие результаты принесет ежедневная 7-минутная чудо-разминка. Однако сколько нужно тренироваться, чтобы не перенапрягаться, но все-таки получить эффект от занятий? Чтобы активизировать жировые клетки, необходимо тренироваться минимум четыре раза в неделю. Занимаясь меньше, вы не заставите гены контроля веса работать. Но если в свободные дни вы занимаетесь другими видами спорта, можно тренироваться три раза в неделю. Не рекомендуется заниматься чаще двух раз в день. Это перенапряжет ваши гены.

### **ВОПРОС 3. Как долго нужно заниматься до достижения реальных результатов?**

У каждого из нас есть переключатель метаболизма, определяющий, как и сколько лишнего веса может сбросить наш организм. Однако поскольку мы тренируем не все тело, а отдельные его части, то результаты станут заметны уже через несколько дней (а не недель!) тренировок. Вы можете почувствовать изменения, либо определить результат путем измерения, либо заметить, как старая одежда становится велика, либо просто посмотреть на себя в зеркало.

Помните, что программа начинает работать после 7-минутной чудо-разминки. Однако потребуются несколько дней, чтобы вытопить жир из миллионов клеток в жировых отложениях проблемного участка вашего тела, чтобы вы почувствовали и увидели разницу.

---

Помните: все упражнения одинаково важны! Поэтому необходимо делать их все! Их следует выполнять как единый танец. Делайте их под музыку или творите ваш собственный танец. Поскольку вы двигаетесь в непрерывном движении, то создаете собственный внутренний ритм, рисунок.

Это как электрический ток! Скоро вы почувствуете внутренний танец, то чувство, которое не похоже на ощущения от обычных упражнений.

Хотя на первый взгляд упражнения кажутся легкими, это совсем не так! Они настолько стимулируют организм, что мало кто сможет тренироваться в течение целых 7 минут сразу. Более того, будет очень хорошо, если вы сможете непрерывно прозаниматься больше 2—3 минут.

С каждой тренировкой ваши мышцы становятся сильнее. Как будто они сами тренируются, разумеется, под вашей командой.

Все это и есть 7-минутная чудо-разминка. И она действительно изменит все проблемные части вашего тела.

Тренируясь, помните следующее:

- ▣ Не считайте количество упражнений!
- ▣ Двигайтесь непрерывно!
- ▣ Не отвлекайтесь!
- ▣ Слушайте свое тело. Оно подскажет вам, насколько интенсивно вы занимаетесь.

## ДВЕ ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ

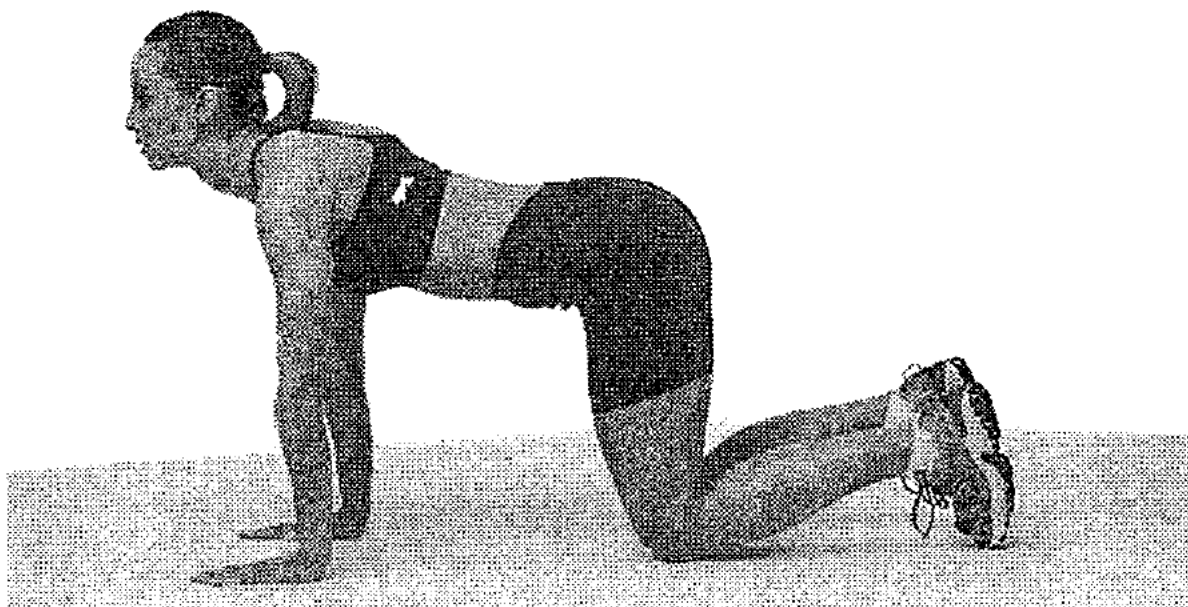
Я знаю, что думает большинство: «А если у меня несколько проблемных участков тела? Можно ли проработать их все?»

Ответ вас порадует: да. Через какое-то время вы сможете сжечь жир и с других проблемных участков тела, после той, за которую взялись вначале. Некоторые части тела, например бедра и ягодицы, взаимосвязаны. Напрягите одну, и напряжется и другая. Поскольку у них общие кровеносные сосуды, 7-минутная чудо-разминка для бедер перераспределяет часть сжигающего жир адреналина на ягодицы, и наоборот.

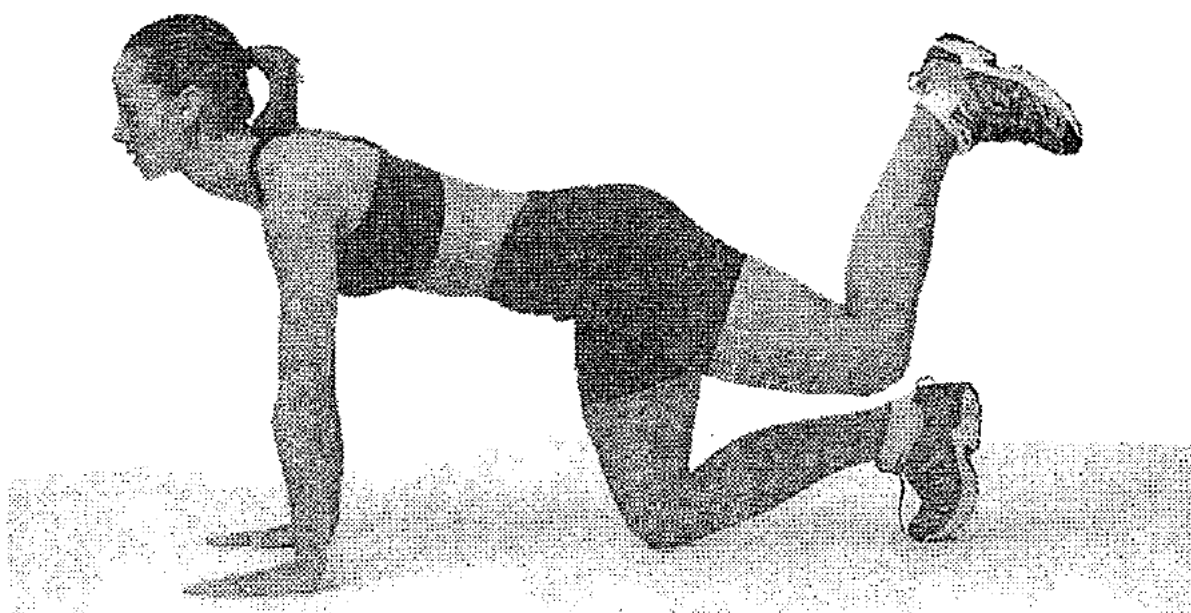
Для тех из вас, кто хочет проработать части тела, не связанные между собой, например руки и ягодицы, советую использовать методику чередования.

Один день выполняйте 7-минутную чудо-разминку для рук, а на следующий тренируйте ягодицы. Повторите эти циклы, совмещая с 40-минутной паузой и приемом 7-минутной чудо-пищи. Этот метод чередования поможет проработать две проблемные части тела.

К сожалению, вы не можете проработать две части тела одновременно, превратив 7-минутную разминку в 14-минутную. Нельзя за 28 минут проработать четыре проблемные части. Помните: волшебное число — семь. Любая тренировка длиннее 7 минут растворит адреналин и повысит аппетит.

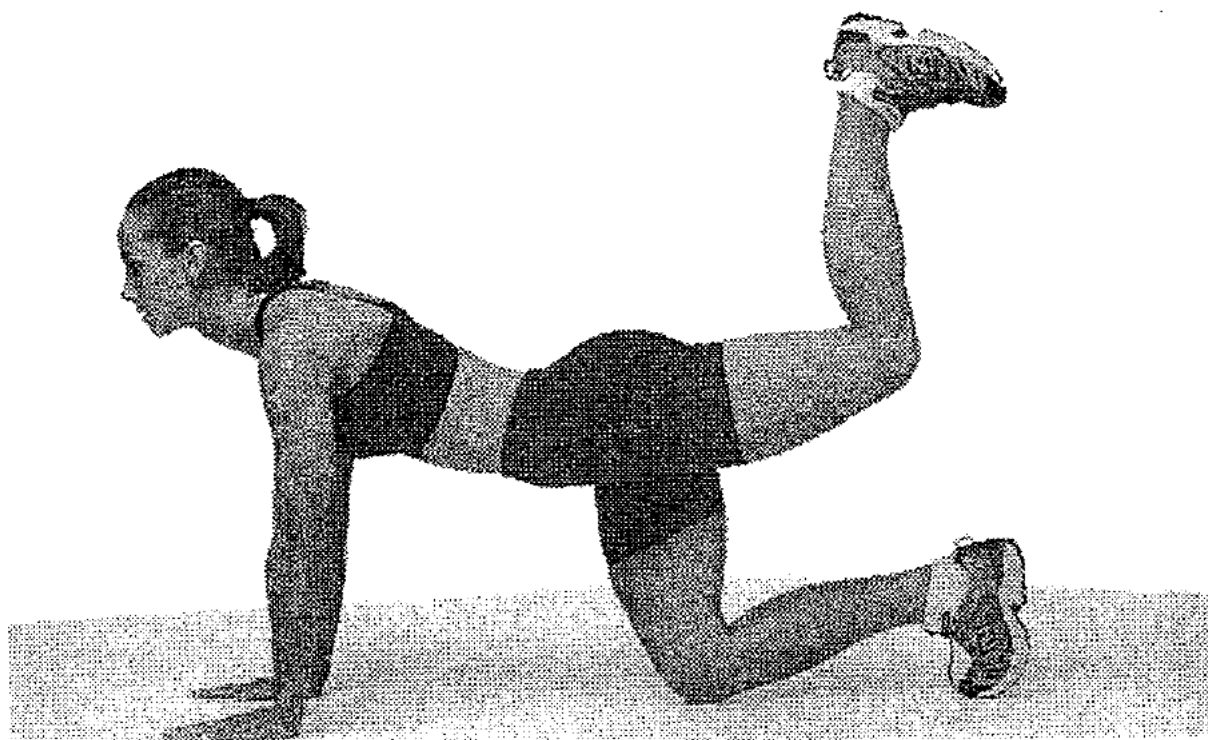
**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ЯГОДИЦ****1** ОТВЕДЕНИЕ СОГНУТОЙ В КОЛЕНЕ НОГИ  
НАЗАД

1. Станьте на колени. Руки прямые, ладони и пальцы ног упираются в пол.



2. Отведите правую, согнутую в колене ногу назад и вверх. Спина должна оставаться прямой.

3. Поднимите ногу так, чтобы бедро находилось параллельно полу. Пятка должна смотреть вверх, ступня расслаблена. Повторяйте упражнение до изнеможения, затем поменяйте ногу.

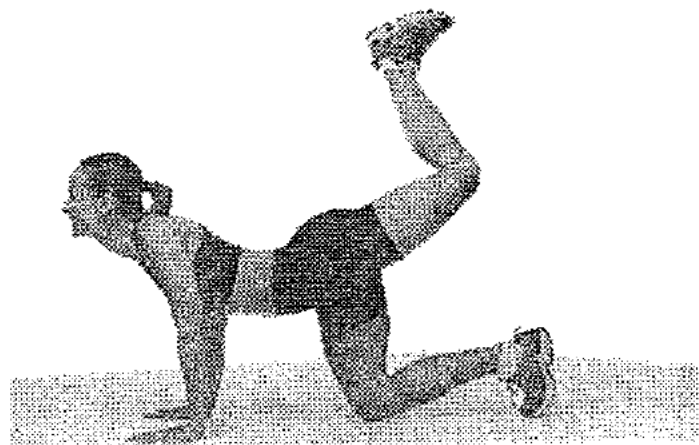


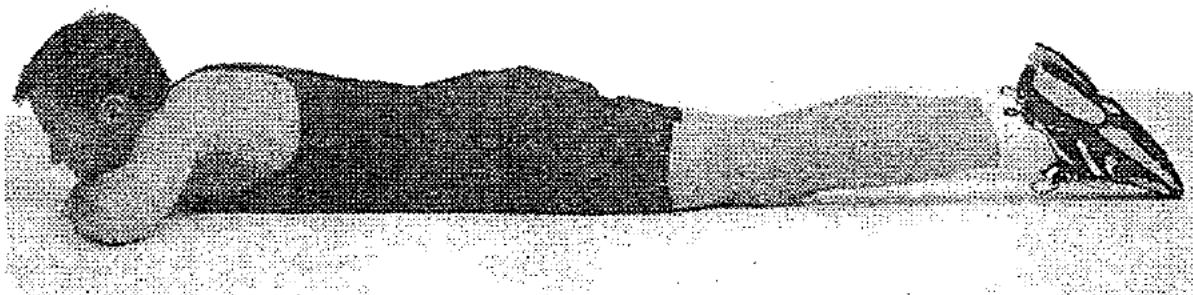
### ИНТЕНСИВНЕЕ!

Напрягите мышцы ноги, поднимая пятку вверх.

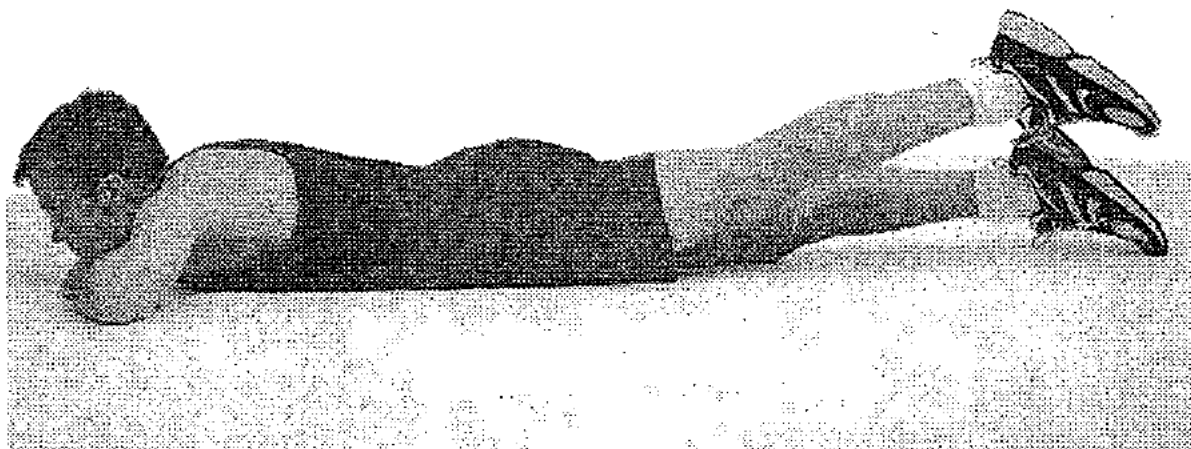
### НЕПРАВИЛЬНО

Не выгибайте спину и не поднимайте ногу слишком высоко. В высшей точке бедро должно быть параллельно полу.



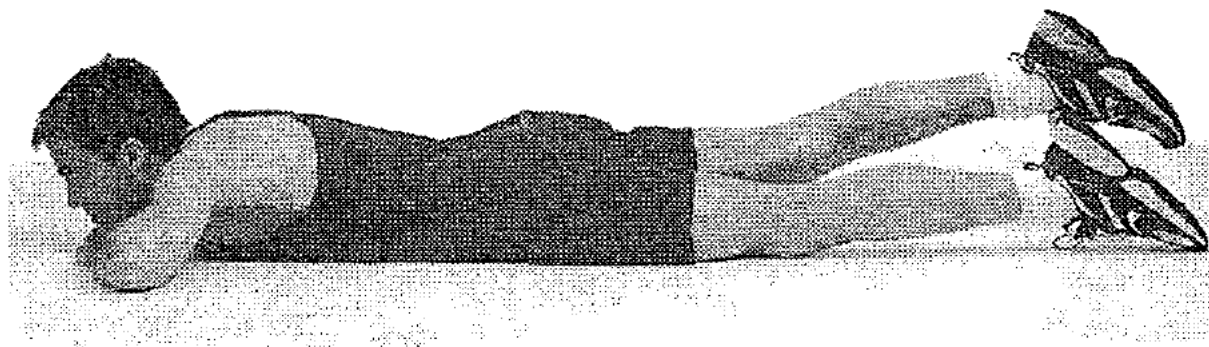
**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ЯГОДИЦ****2** ПОДЪЕМ ВЫПРЯМЛЕННЫХ НОГ,  
ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1. Лягте на живот, вытяните ноги, скрестите руки и положите на них подбородок.



2. Медленно поднимите прямую левую ногу примерно на 10 см. Таз не должен отрываться от пола.

3. Поменяйте ногу. Выполняйте упражнение до изнеможения.

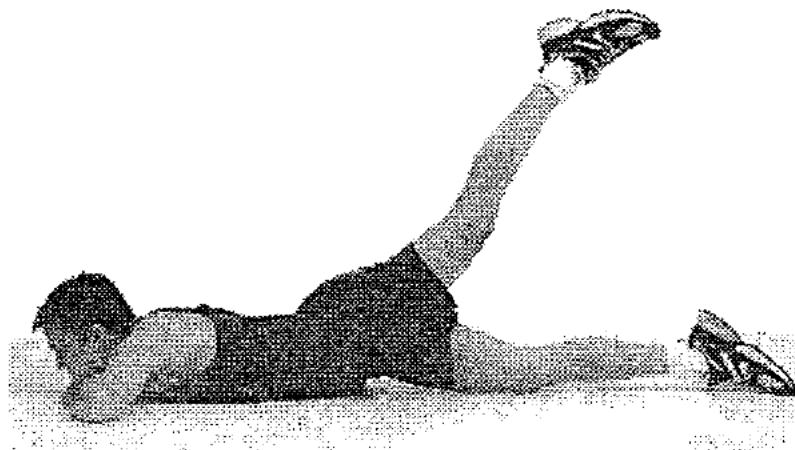


### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

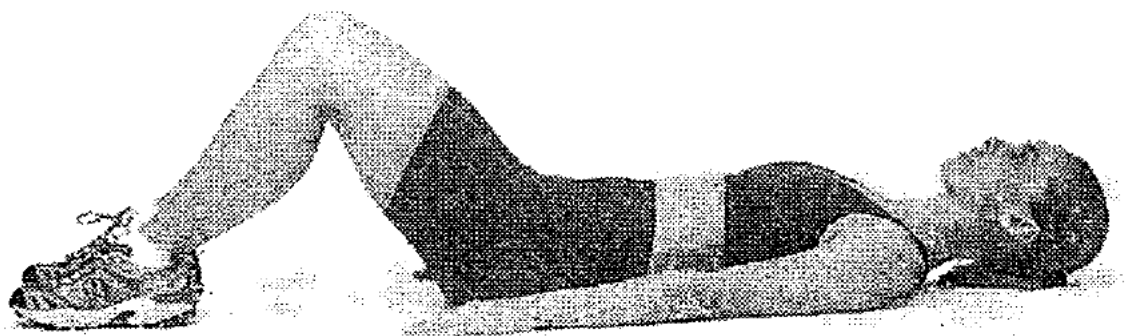
Увеличьте скорость. Меняйте ноги так быстро, как будто вы плывете.

#### **НЕПРАВИЛЬНО**

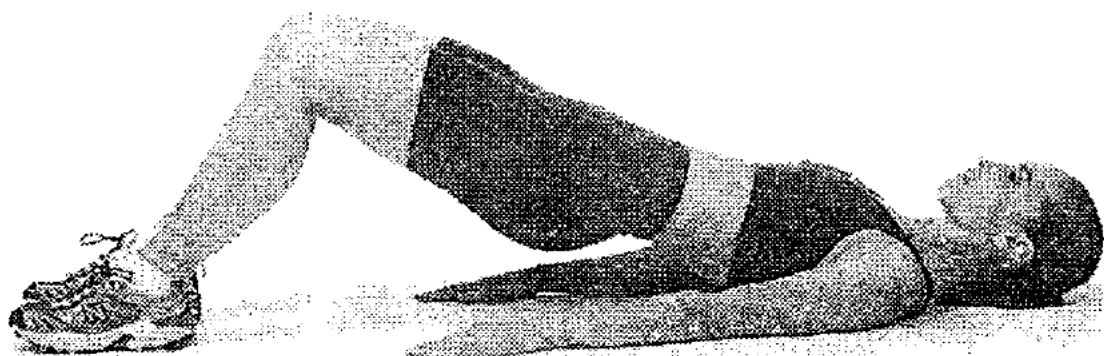
Не поднимайте ногу слишком высоко, таз не должен отрываться от пола.





**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ЯГОДИЦ****3 ПОДЪЕМ ТАЗА  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА**

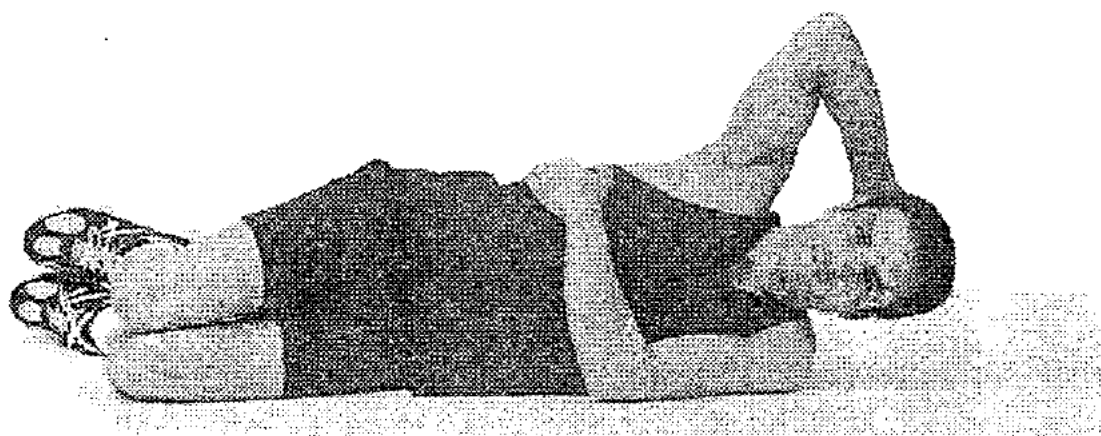
1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, вытяните руки вдоль тела, упритесь ступнями и ладонями в пол.



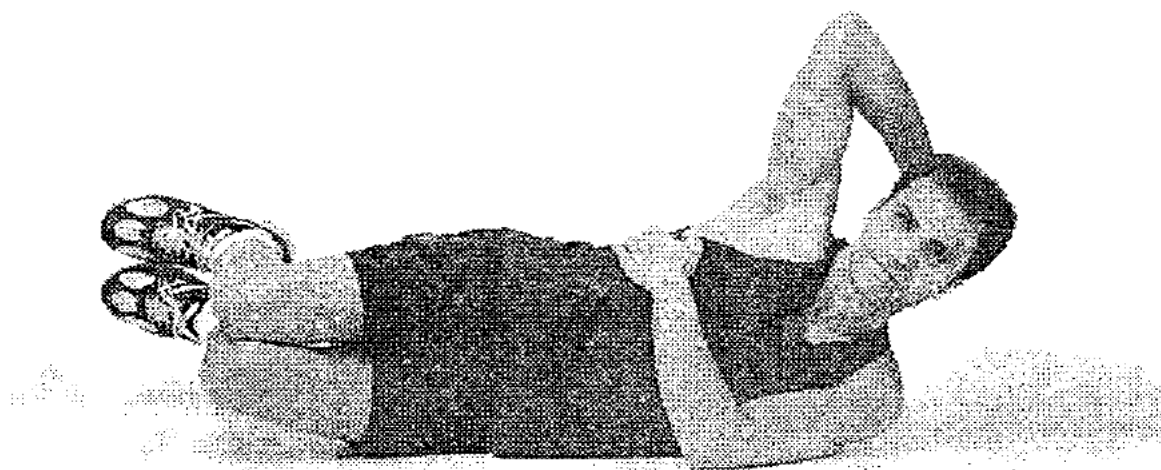
2. Оторвите таз и нижнюю часть спины от пола и поднимите вверх на максимальную высоту. Напрягите и расслабьте мышцы таза, медленно вернитесь в исходное положение.

**ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Поднимая таз, сильнее упирайтесь ступнями в пол.

**7-МИНУТНАЯ** РАЗМИНКА  
ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР**4** ПОДЪЕМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ  
ЛЕЖА НА БОКУ

1. Лягте на левый бок, ноги сведите вместе и согните в коленях. Бедра должны находиться на одной линии с туловищем, голени отведены назад. Правую руку заложите за голову, левой обхватите правый бок.



2. Одновременно поднимайте сведенные вместе ноги и верхнюю часть спины. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

**ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Упражнение достаточно интенсивно само по себе.

## 7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

### 5 ПОДЪЕМ НОГИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ



1. Сядьте на пол у стены, упритесь в нее спиной, вытяните правую ногу перед собой, вывернув ступню наружу, левую согните в колене.

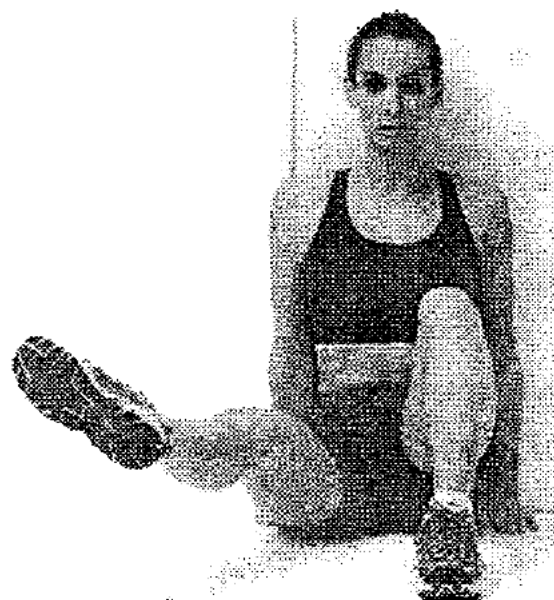


2. Оторвите правую ногу от пола и поднимите ее примерно на 10 см.

3. Медленно выверните правую ступню наружу, чувствуя напряжение в мышцах бедра, и вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение до изнеможения, затем поменяйте ногу.

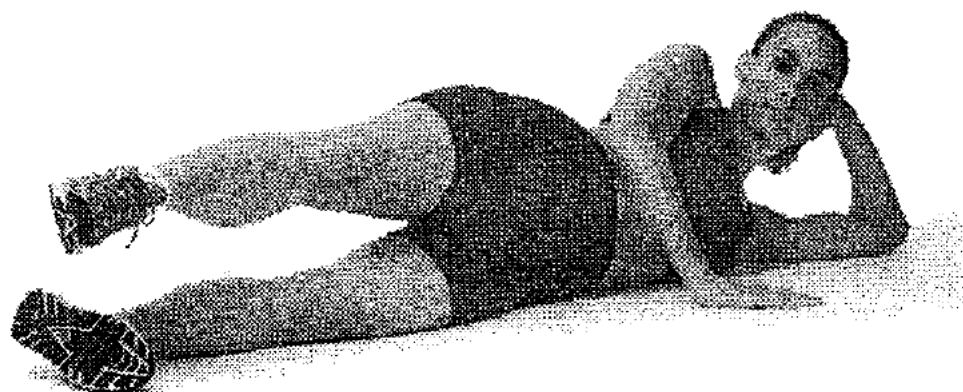
**НЕПРАВИЛЬНО**

Таз должен быть прижат к стене, ногу не следует поднимать выше чем на 10 см.

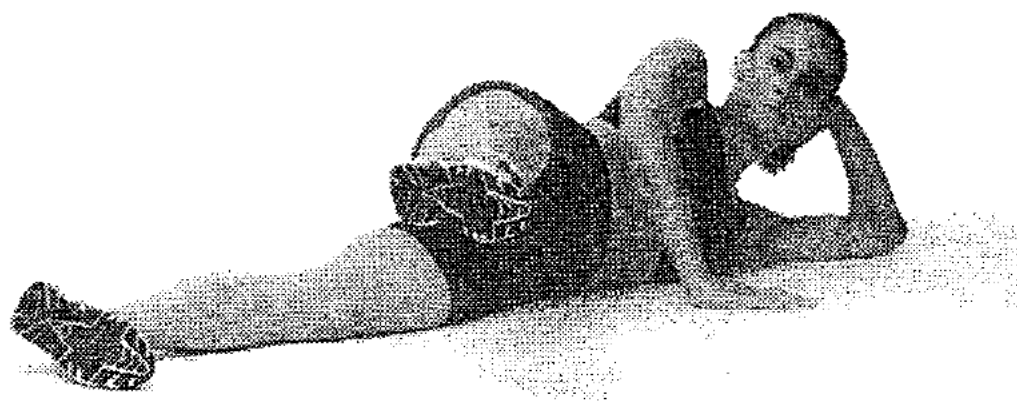


## 7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

### 6 ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА БОКУ

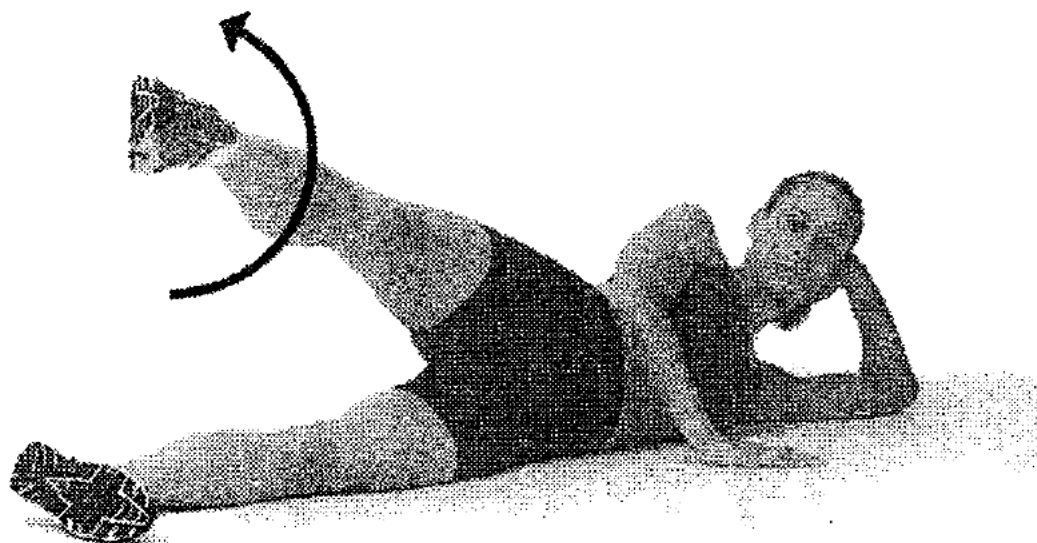


1. Лягте на пол на левый бок, вытяните ноги. Подоприте левой рукой голову, правой рукой упритесь в пол перед собой. Приподнимите прямую правую ногу.

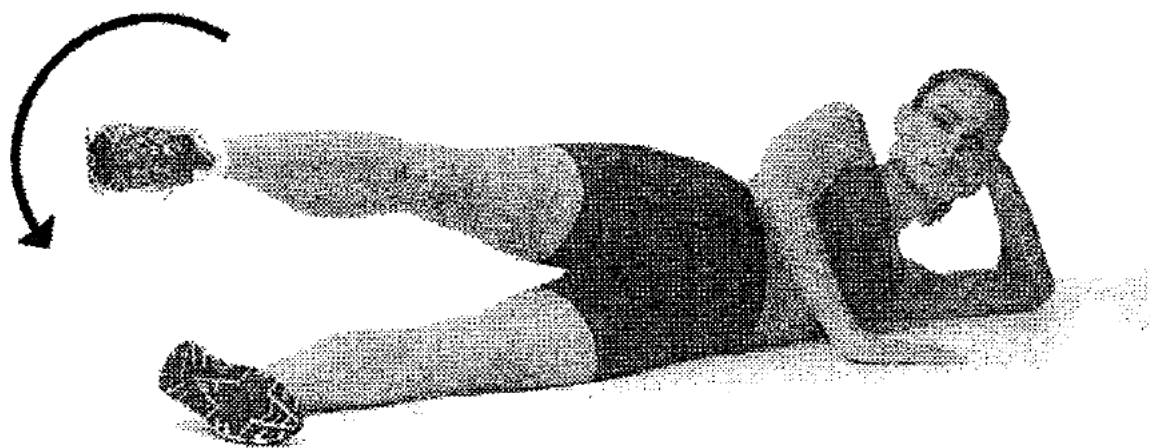


2. Отведите правую (верхнюю) ногу немного вперед.

3. Вращайте правой ногой, как показано на иллюстрации.

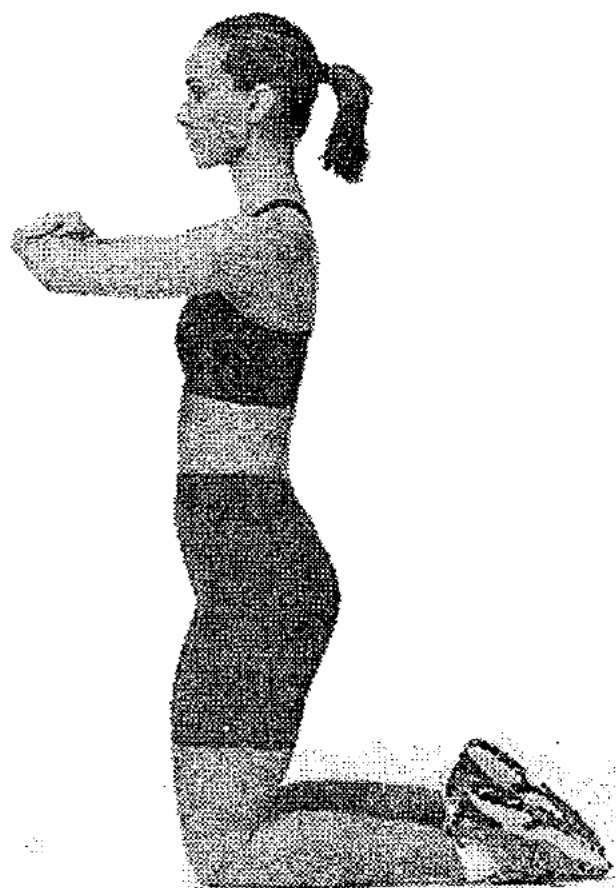


4. Полностью описав круг правой ногой, вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение до изнеможения, затем поменяйте ногу.



### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Данное упражнение можно выполнять медленно, но лучше описывать ногой четкие быстрые круги.

**7-МИНУТНАЯ** РАЗМИНКА ДЛЯ СРЕДНЕЙ  
И НИЖНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР**7** ПРОГИБЫ НАЗАД, СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

1. Станьте на колени. Скрестите согнутые в локтях руки перед собой. Напрягите мышцы брюшного пресса.



2. Сохраняя спину прямой, отклоняйтесь назад, насколько сможете.

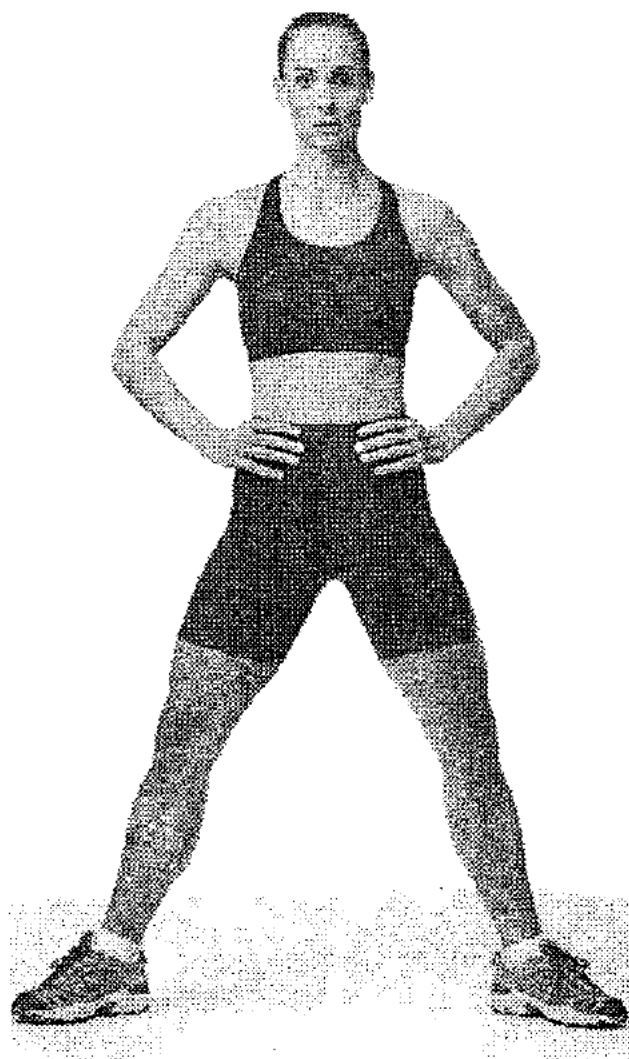
3. Напрягите мышцы и вернитесь в исходное положение.



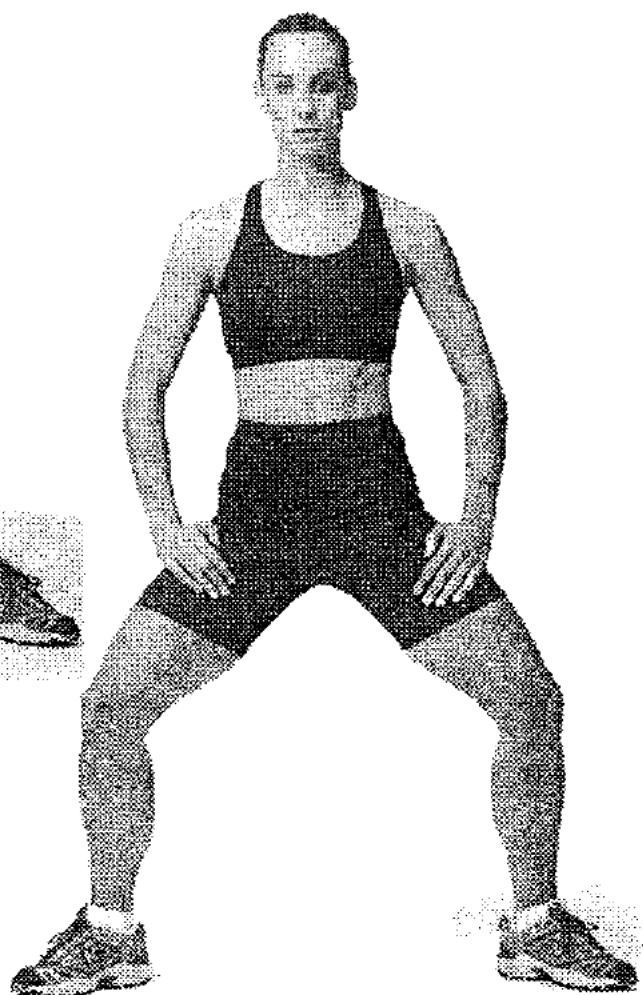
### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Упражнение достаточно интенсивно само по себе.



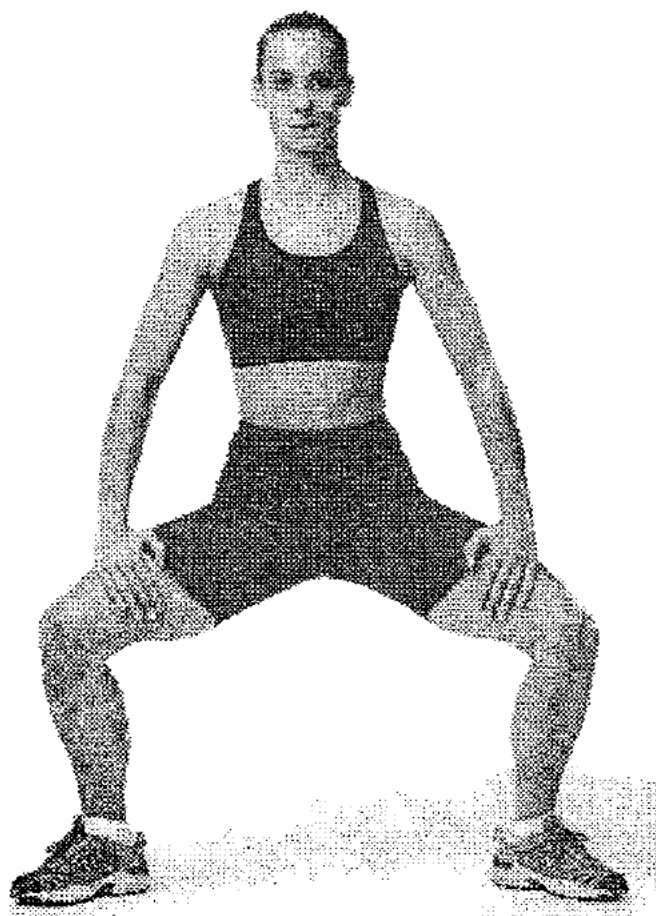
**7-МИНУТНАЯ** РАЗМИНКА ДЛЯ СРЕДНЕЙ  
И НИЖНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР**8** ПРИСЕДАНИЕ СУМО

1. Расставьте ноги, носки разверните. Руки поставьте на пояс.



2. Сохраняя спину прямой, медленно присядайте. Руки переместите на бедра.

3. Приседайте до тех пор, пока ваши бедра не окажутся почти параллельны полу. Медленно расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

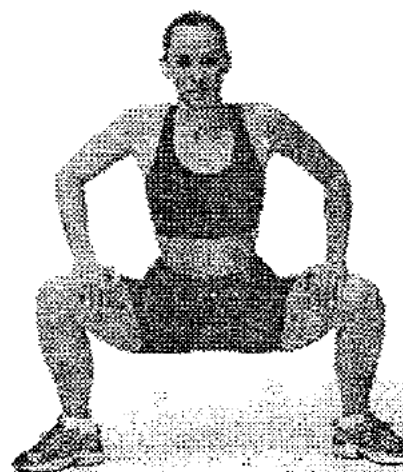


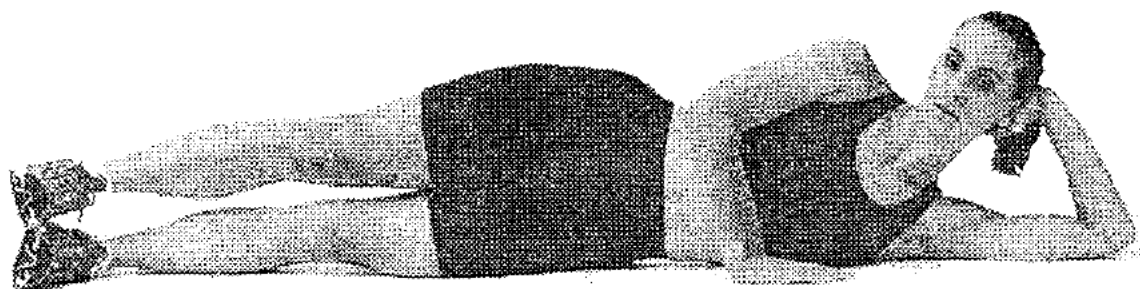
### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Мышцы бедер и ягодиц должны быть все время напряжены.

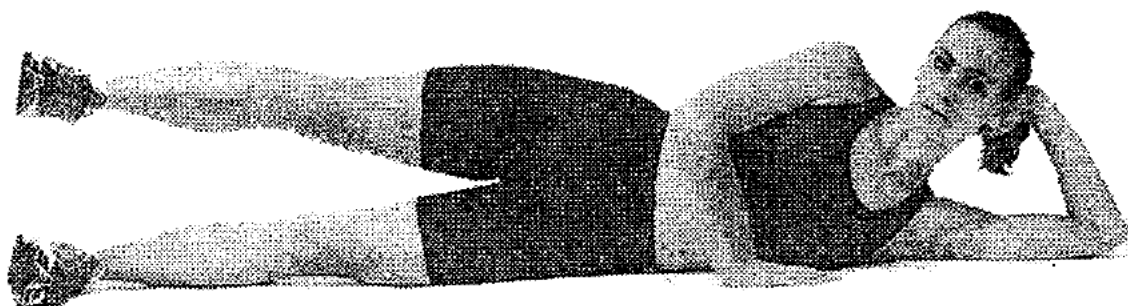
#### **НЕПРАВИЛЬНО**

Не приседайте слишком глубоко, в самой низкой точке движения бедра должны быть параллельны полу.



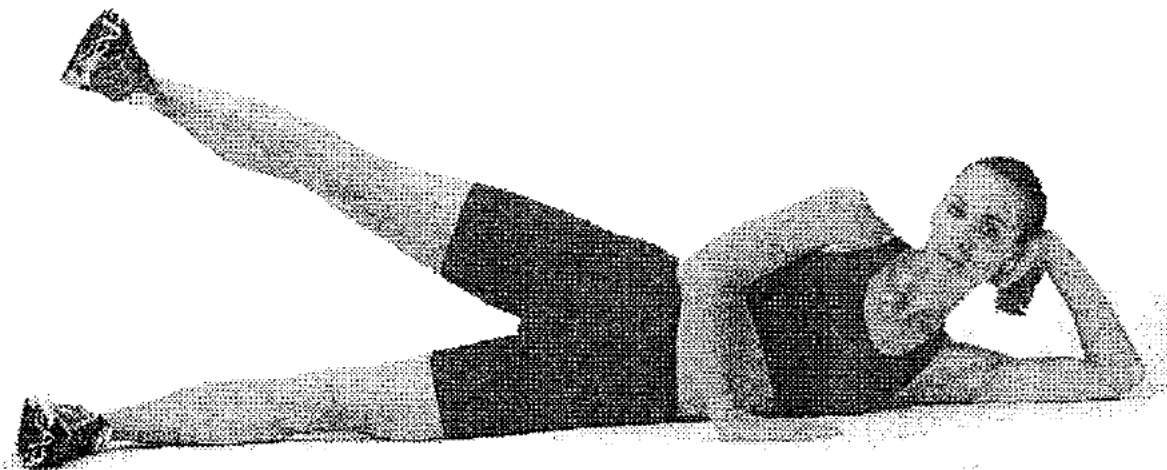
**7-МИНУТНАЯ** РАЗМИНКА ДЛЯ СРЕДНЕЙ  
И НИЖНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР**9** ПОДЪЕМ НОГИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ  
ЛЕЖА НА БОКУ

1. Лягте на пол на левый бок, ноги сведите вместе и вытяните вдоль тела. Подоприте левой рукой голову, правой рукой упритесь в пол перед собой.



2. Медленно поднимите правую (верхнюю) ногу.

3. Напрягите мышцы бедра, задержитесь, затем верните ногу в исходное положение. Повторяйте упражнение до изнеможения, затем поменяйте ногу.

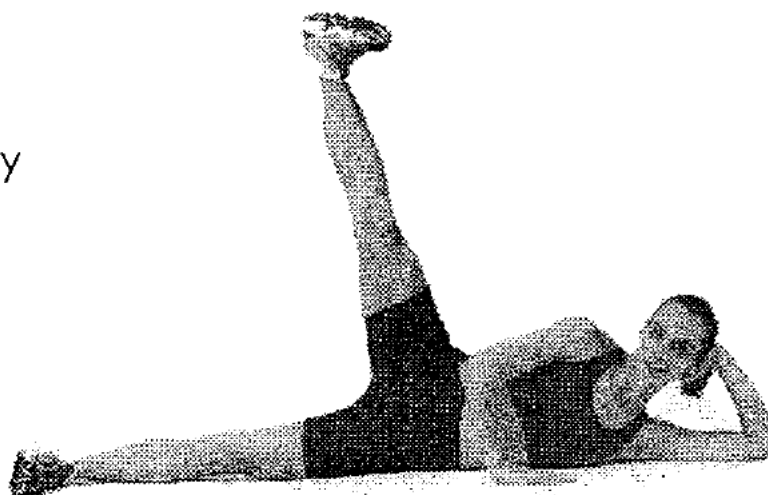


### ИНТЕНСИВНЕЕ!

Поднимая верхнюю ногу, плотнее прижимайте бедро нижней ноги к полу.

### НЕПРАВИЛЬНО

Не поднимайте ногу слишком высоко.



**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ РУК****10** ОТВЕДЕНИЕ РУКИ НАЗАД

1. Упритесь левой рукой в спинку стула, левую ногу выставьте вперед, правую отставьте назад. Немного наклонитесь вперед. Сожмите правую кисть в кулак и согните ее в локте, прижав к туловищу.



2. Отведите левую руку назад и вверх так, чтобы плечо находилось параллельно полу.

3. Отводите предплечье назад, выпрямляя руку и разворачивая ладонь вверх. Напрягите мышцы руки, затем вернитесь в исходное положение.

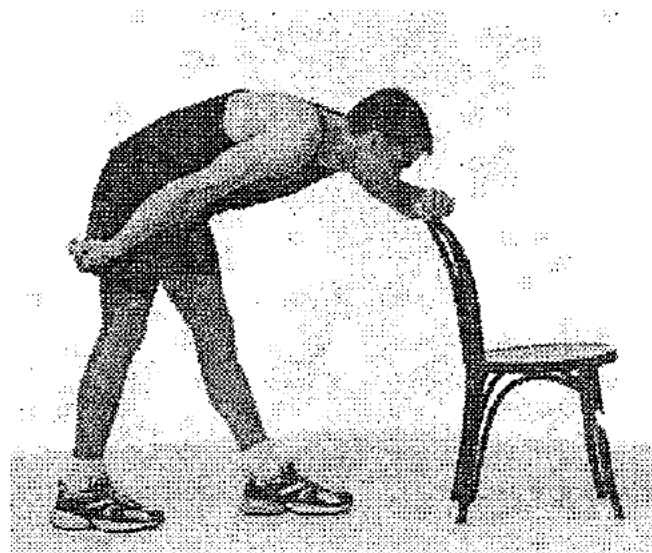


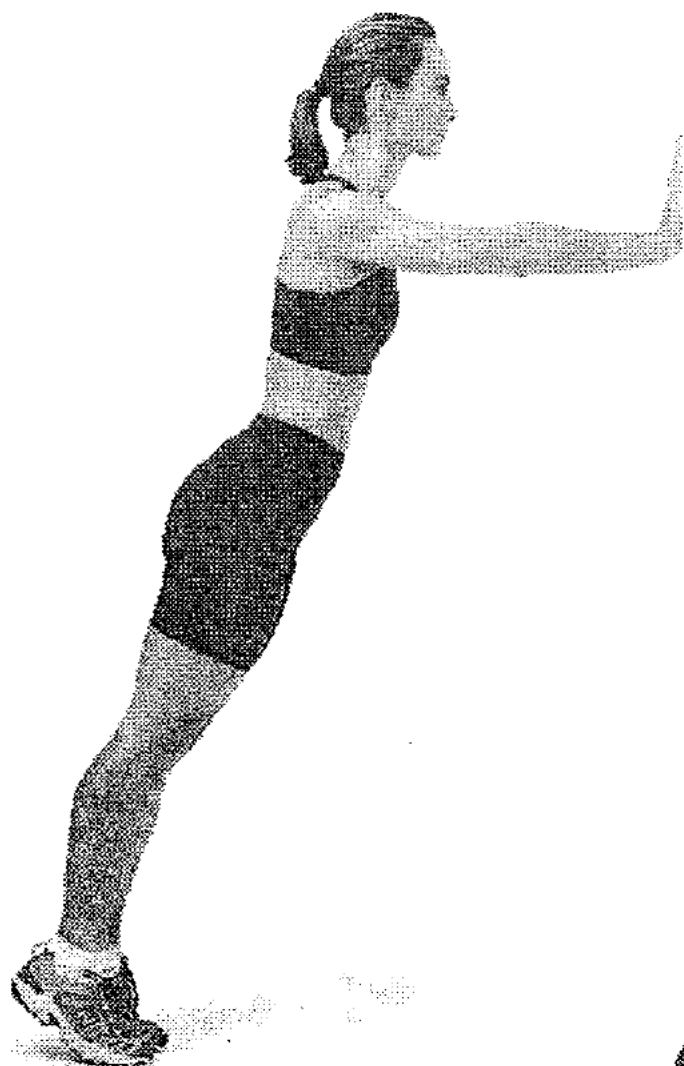
### ИНТЕНСИВНЕЕ!

С силой отводите предплечье назад.

### НЕПРАВИЛЬНО

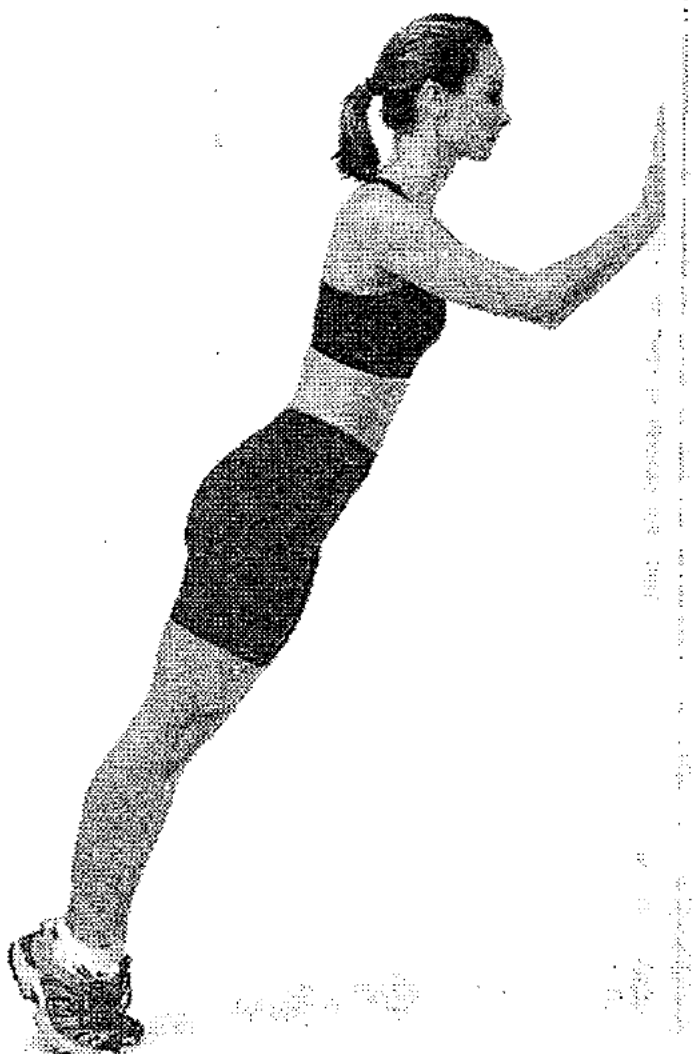
Не сгибайтесь во время упражнения. Ваша спина должна быть в фиксированном положении под углом примерно 45 градусов к полу.



**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ РУК****11** ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

1. Встаньте перед стеной на расстоянии примерно 50 см. Упритесь в нее прямыми руками на уровне плеч.

2. Упритесь носками в пол, медленно наклонитесь к стене. Спина должна быть прямой. Следите за тем, чтобы локти не развелись в стороны.



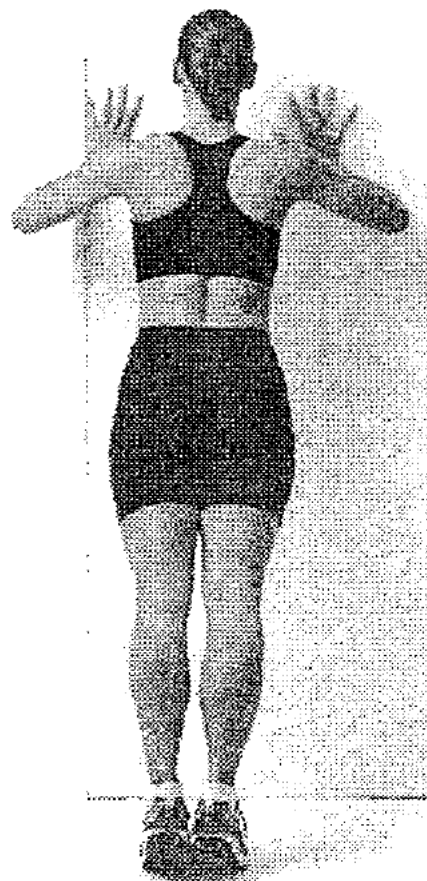
3. Остановитесь, когда ваше лицо будет находиться на расстоянии примерно 10 см от стены, и вернитесь в исходное положение.



### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Не забывайте, что в течение всего упражнения вы должны стоять на носках.

### **НЕПРАВИЛЬНО**

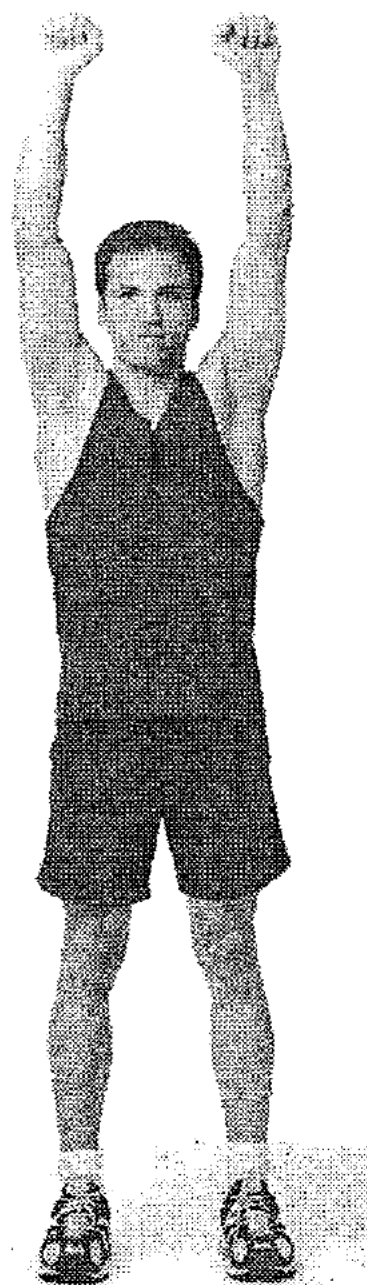


Следите за тем, чтобы локти не разводились в стороны.



**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ РУК****12** СТОЙКА КАРАТЭ

1. Расставьте ноги на ширину плеч, сожмите кисти в кулаки, согните руки в локтях и поднимите предплечья так, чтобы они находились параллельно полу, а локти прижаты к туловищу, как показано на иллюстрации.
2. Поднимите согнутые в локтях руки перед собой так, чтобы плечи оказались параллельны полу, а кулаки были развернуты ладонями вперед.

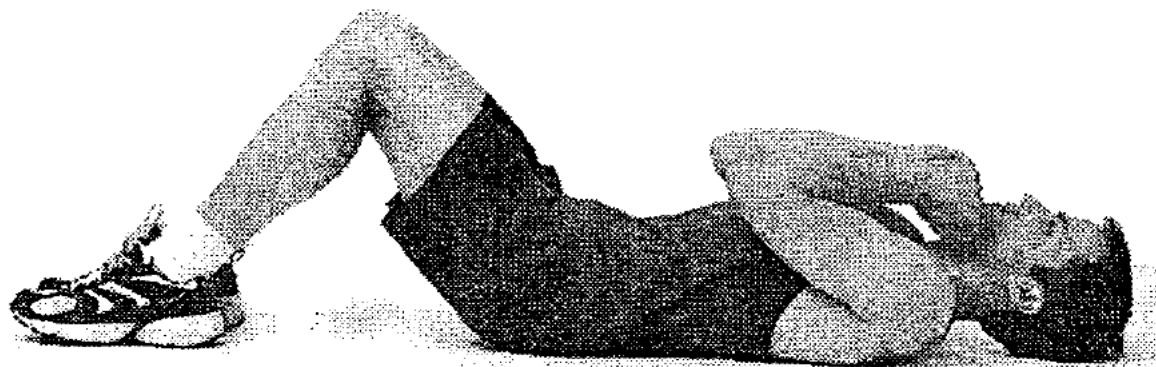
**НЕПРАВИЛЬНО**

Руки следует поднимать прямо над головой, а не перед собой.

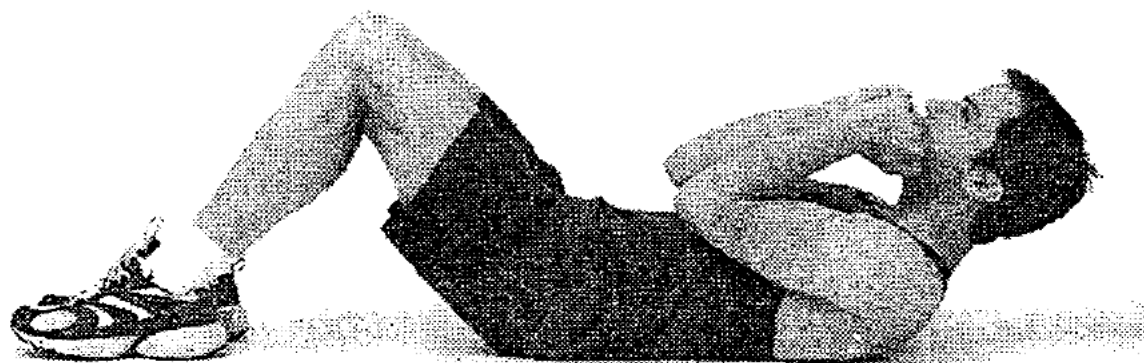
3. Выпрямите руки, поднимая их над головой. Быстро вернитесь в исходное положение.

### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

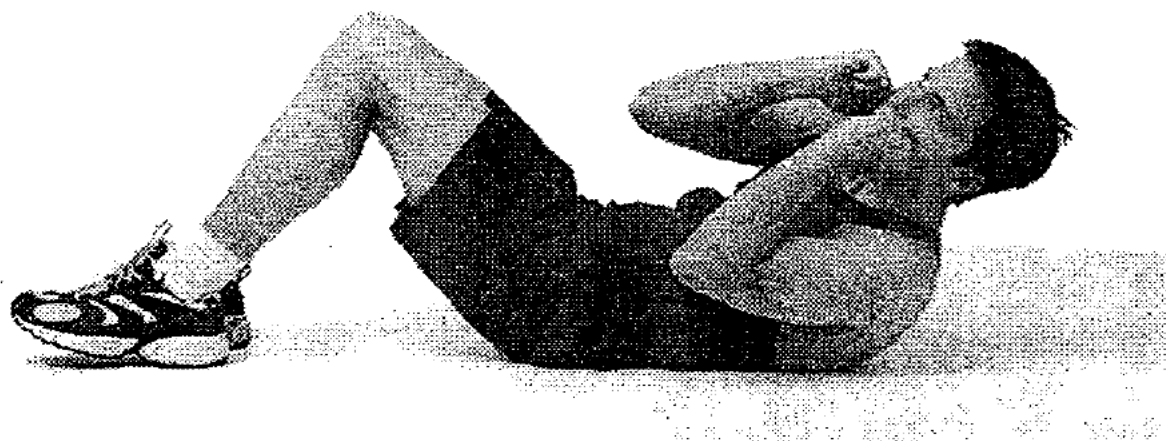
Выполняйте движения руками с усилием, напрягая мышцы.

**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ЖИВОТА****13** ПОДЪЕМ ТЕЛА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

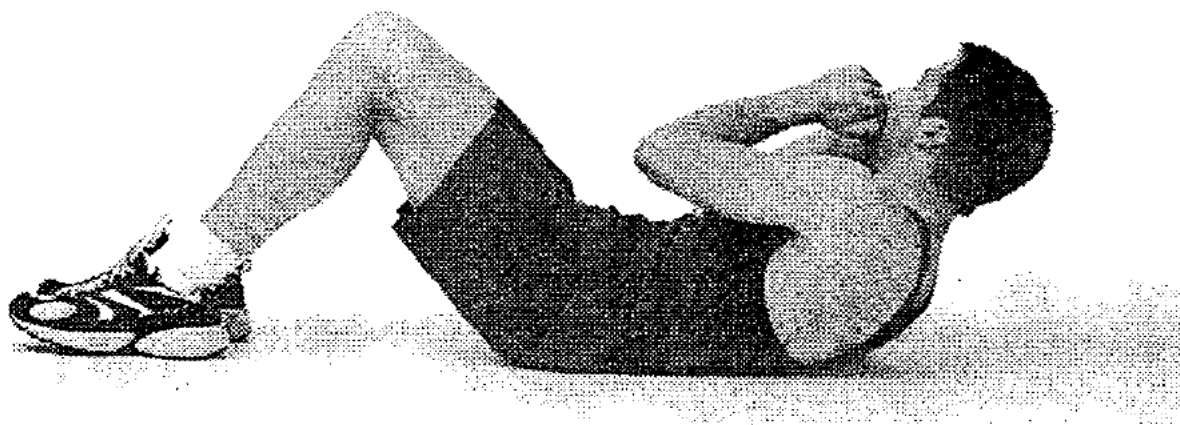
1. Лягте на спину, согните ноги в коленях. Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки. Прижмите руки к груди, как показано на иллюстрации.



2. Оторвите верхнюю часть тела от пола и приподнимите ее примерно на 5–10 см.



3. Разверните торс влево.



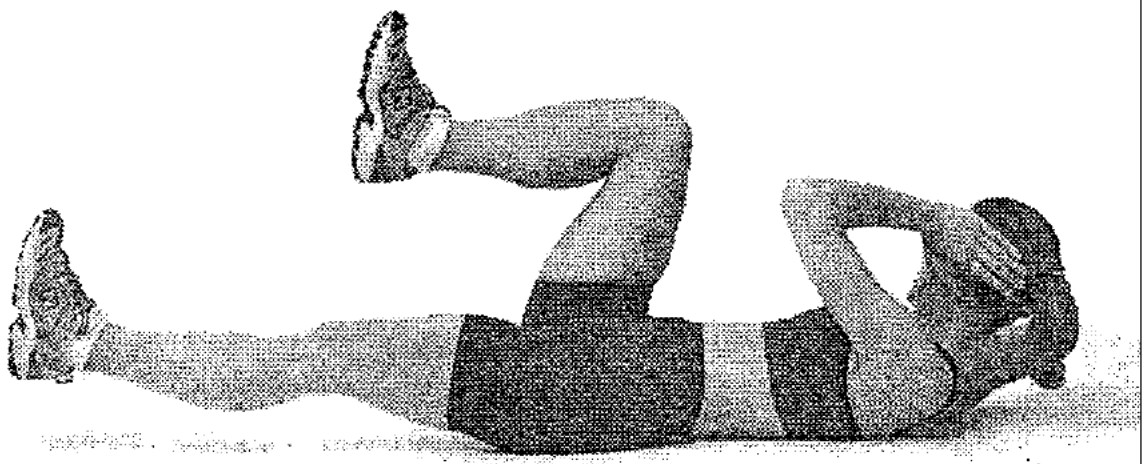
4. Разверните торс вправо. Вернитесь в исходное положение и повторяйте упражнение до изнеможения.

### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Разворачивая торс, с силой потяните плечо к противоположному колену.

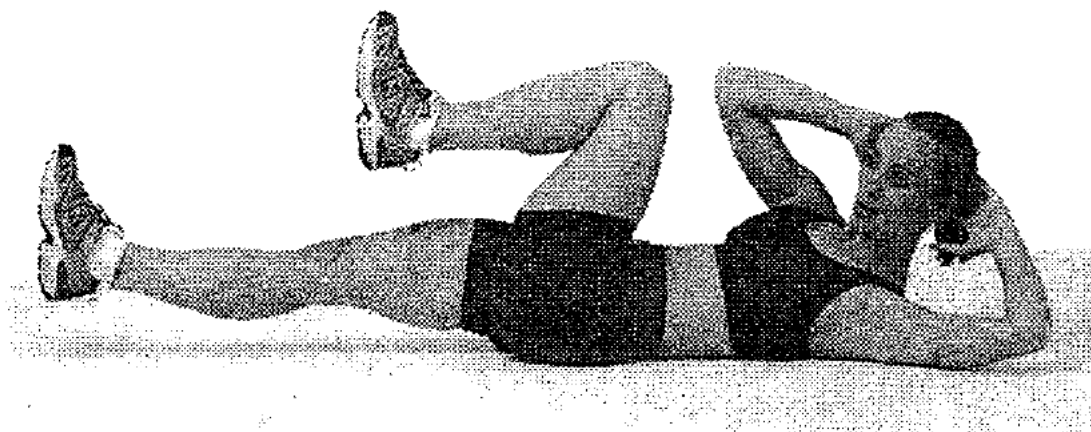
**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ЖИВОТА****14** «ВЕЛОСИПЕД»

1. Лягте на спину, заведите руки за голову, согните правую ногу в колене, левую прямую ногу держите на весу над полом.



2. Тяните правое колено к груди, как показано на иллюстрации.

3. Выпрямите правую ногу, согните в колене левую и тяните ее к груди. Повторяйте упражнение до изнеможения.

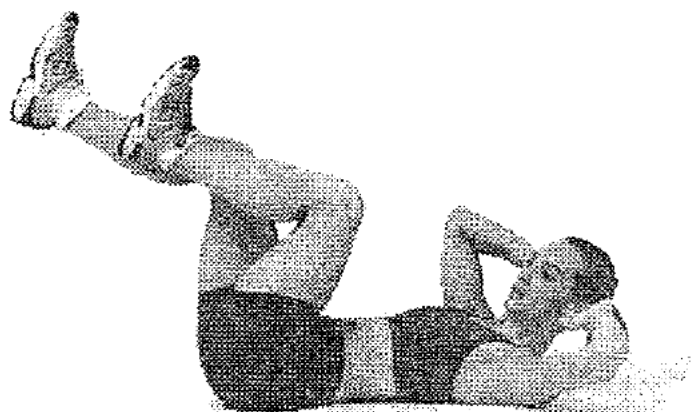


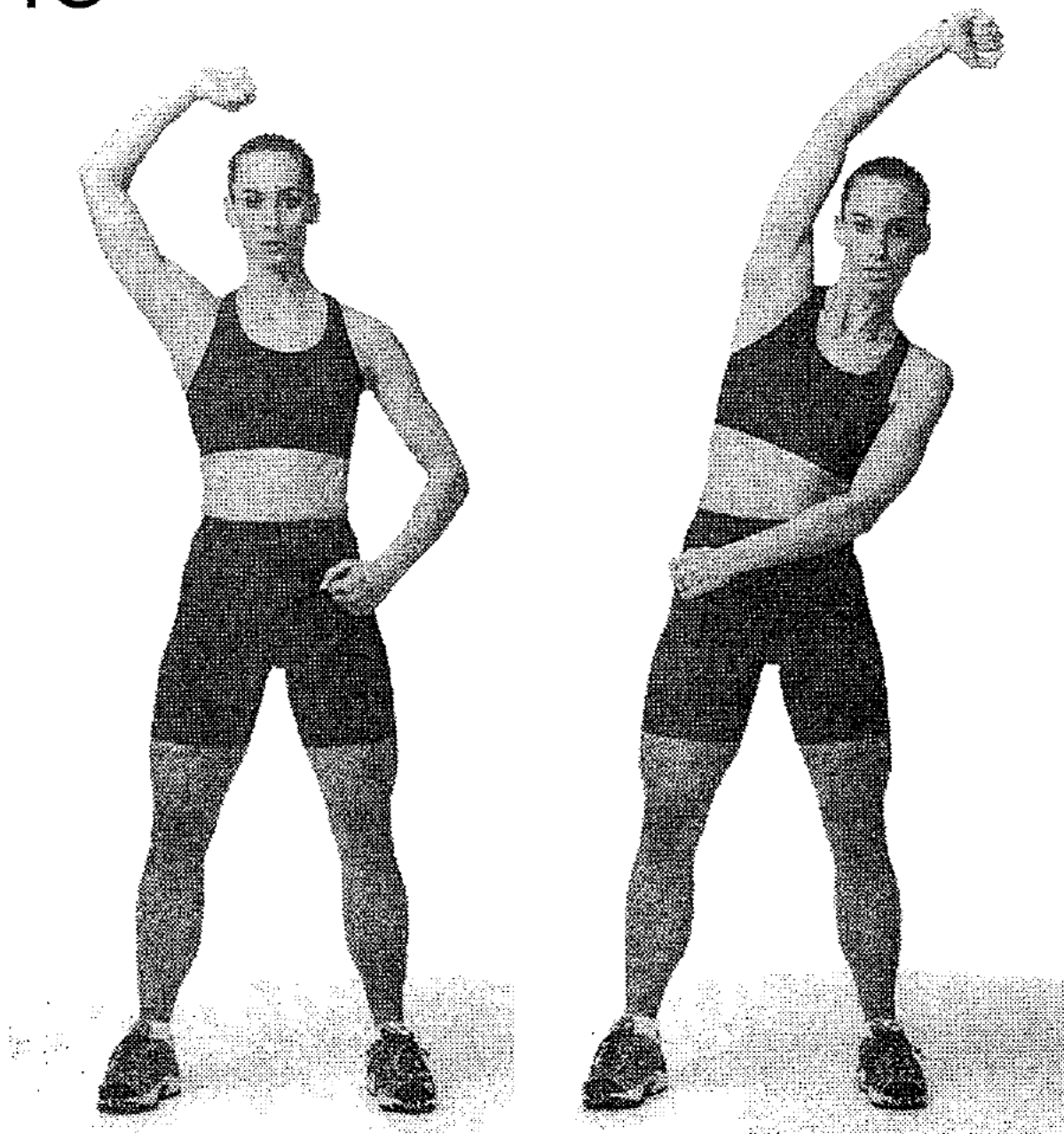
### ИНТЕНСИВНЕЕ!

Данное упражнение нужно выполнять быстро. Держите мышцы ног все время напряженными.

### НЕПРАВИЛЬНО

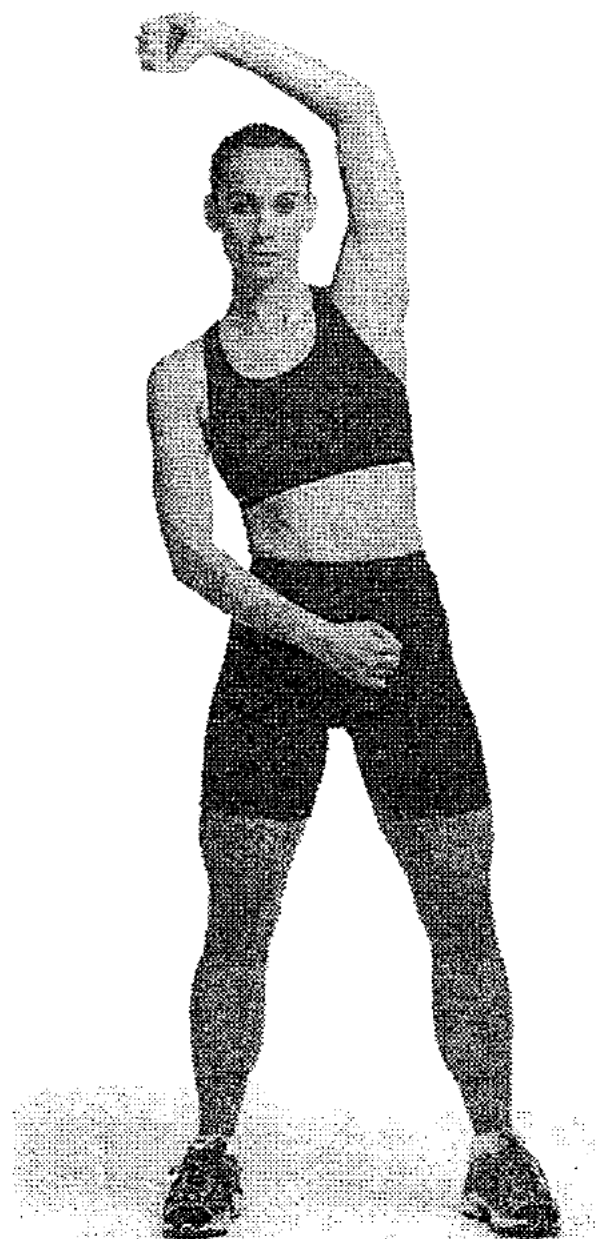
Не поднимайте ноги слишком высоко вверх. Одна нога должна быть вытянута над полом.



**7-МИНУТНАЯ РАЗМИНКА ДЛЯ ЖИВОТА****15** НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

1. Расставьте ноги немного шире плеч. Напрягите ягодицы, сожмите кисти рук в кулаки. Поднимите правую руку над головой, левую поставьте на пояс.
2. Наклоняясь влево, тянитесь правой рукой влево вверх. Левую руку подведите к правой стороне туловища, как показано на иллюстрации.

3. Наклонитесь вправо, поменяв руки. Повторяйте упражнение до изнеможения.



**НЕПРАВИЛЬНО**



Вы должны тянуться обеими руками, не опускайте нижнюю руку.

### **ИНТЕНСИВНЕЕ!**

Нижняя рука должна с силой тянуться к противоположной стороне туловища. Верхняя рука также должна тянуться с усилием.



### ПАУЗА: НИКАКОЙ ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 40 МИНУТ

Иногда вы должны остановиться, чтобы затем идти дальше. Здесь ситуация похожа.

Как только вы заканчиваете 7-минутную чудо-разминку, то *не должны* делать только одного — есть в течение 40 минут.

Во время тренировки вы запустили процесс, основная же часть жира сжигается после окончания. Чтобы продолжать избавляться от жировых отложений на животе, бедрах, ягодицах, ради чего вы и занимались 7 минут, необходима 40-минутная пауза, во время которой нельзя принимать пищу.

Я не буду уговаривать вас. Нельзя есть в течение 40 минут после тренировки!

Вашим девизом должны стать слова: никакой еды в течение 40 минут!

### НЕ ЗАЛИВАЙТЕ ПЕЧКУ, В КОТОРОЙ ГОРИТ ЖИР

Рассматривайте 40-минутную паузу как полный запрет на прием пищи. Когда я говорю — никакой еды, я имею в виду полное воздержание, ноль, зеро! Нельзя пить ничего, кроме воды.

Если вы будете есть или пить что-либо после упражнений, то допустите огромную ошибку, снизив ко-

личество сжигаемого жира наполовину. Сейчас я объясню вам почему.

Желудок и жировые клетки связаны, причем физиологически. Гормоны и нервные окончания соединяют пищеварительную систему и жировые отложения. Попадая в желудок, пища растягивает его стенки, посылая сигнал в остальные части тела, включая и жировые клетки, обеспечить приток крови, чтобы помочь пищеварению.

Это вызывает немедленный отток драгоценной крови и адреналина от жировых отложений на животе, бедрах, ягодицах и руках к желудку, и процесс сжигания жира идет со скоростью черепахи, бегущей трусцой по мокрому бетону.

Еще хуже, если сразу после тренировки вы станете есть жирную пищу.

Жирные продукты, такие как картофель фри, чипсы и сыр, стимулируют вашу поджелудочную железу выделять в желудок и кровь собственный, переваривающий жир фермент. Ваши жировые клетки в таком случае не сжигают, а накапливают жир!

Да, жировые клетки начинают не сжигать старый жир, а накапливать новый! Так что если сразу после тренировки вы будете есть жирную пищу, то не только не сбросите, а еще и нарастите вес. Имейте в виду, что в состав многих батончиков, «дающих энергию», входит жир, поэтому есть их нельзя.

Если в течение 40 минут после тренировки вы не будете есть, то ничто не мешает организму поддерживать нужный уровень адреналина и фермента липазы!

Помните, что все напитки, кроме воды, содержат все те же белки, углеводы и жиры, что и твердые пищевые продукты. Именно поэтому и нельзя пить со-

ки, газировку, энергетические белковые коктейли и спиртное.

Также нельзя пить напитки, содержащие кофеин, потому что они — природные мочегонные средства, вымывающие из организма воду и полезные минералы (калий, кальций и магний). Эти минералы регулируют сокращение мышц и гидратацию. После того как тренировка закончена, необходимо сохранить воду и электролиты, а не потерять их.

## **ВОДА — ЖИДКОЕ ЧУДО**

Английский писатель Д. Г. Лоуренс как-то сказал, что вода — это два атома водорода, один атом кислорода и один атом чуда.

В течение 40-минутной паузы вода творит чудо. Она восполняет потери жидкости во время тренировки, ведь вы пыхтели и потели. И кроме того, когда вы сжигаете жир, вода высвобождается из расщепляющихся жировых клеток и выводится с мочой. Когда вы пьете воду, то компенсируете эти потери.

Сейчас очень популярны энергетические напитки, но поверьте, вода — лучше. В состав таких напитков входит комбинация углеводов, белков и жиров. Они разработаны для того, чтобы помочь мышцам восстановиться после тяжелой тренировки.

Они творят чудеса с мышцами, но абсолютно бесполезны для сжигания жировых клеток. В конце концов они сделают то же, что и твердые продукты питания, — обеспечат прилив крови к желудку.

Вы ведь не хотите, чтобы это случилось, не так ли?

В любом случае, 40-минутное воздержание от еды — не так уж и долго. Это этап, соединяющий разминку с приемом пищи, стимулирующей гены. Не

сидите и не ждите окончания паузы и того, когда же эти 40 минут пройдут! Займитесь чем-нибудь!

Найдется масса дел, которыми стоит заняться, например сходить в душ, побриться, почитать или даже заняться любовью. Последнее особенно полезно, ведь после тренировки резко возрастает уровень половых гормонов в крови.

Штангисты и культуристы утверждают, что заниматься любовью лучше после тяжелой тренировки. Выясните, так ли это.

Короче, в течение 40-минутной паузы можете заниматься чем угодно, только не есть.

Теперь переходим к вкусной части программы сброса веса — 7-минутное чудо-питание.

# СИЛА ЕДЫ: «СЪЕШЬТЕ» ПРОБЛЕМНЫЕ УЧАСТКИ ВАШЕГО ТЕЛА

Переходим к самой интересной части. «Съешьте» свои жировые отложения!

7-минутная чудо-разминка и 40 минут воздержания от еды ускорили обмен веществ организма и его способность сжигать жир. Другими словами, стол накрыт, пора приниматься за еду.

Поскольку жир сжигается 6 часов, крайне важно, что именно вы сейчас положите себе на тарелку. Некоторые пищевые продукты активизируют гены контроля веса, запуская процесс сжигания жира, другие же выключают эти гены, снижая эффективность 7-минутной чудо-разминки вдвое!

7-минутное чудо-питание содержит только те продукты, которые включают гены контроля веса. Однако это сработает только после 7-минутной чудо-разминки. Как пел Синатра о любви и браке: «Одного без другого не бывает».

Процесс сжигания жира, запущенный во время тренировки, не будет полным, если не принять соответствующую программу, точно так же продукты, стимулирующие гены, бесполезно есть, если перед этим вы не тренировались.

7-минутное чудо-питание — третья и последняя часть 7-минутной программы генетического создания идеальной фигуры.

И что самое приятное — 7-минутное меню действует на все проблемные участки.

## **ПИЦЦА, КОТОРАЯ ВАЖНЕЕ ВСЕГО**

Многие не понимают, что пицца, которую вы едите после тренировки, влияет на сброс веса так же, как и упражнения. Повторяю: если после занятий вы употребляете жирную пищу, то тем самым компенсируете организму все сожженные калории и сводите результаты тренировки на нет.

Что еще хуже, потребление жирных продуктов после интенсивной тренировки отбрасывает вас на два дня назад! Однако есть и хорошие новости — один прием 7-минутной чудо-пиццы действует совершенно по-другому!

Еще более приятные новости: вам не нужно садиться на диету!

Диеты. Как с бывшей любовью — вы знакомились, влюблялись, ненавидели и бросали навсегда, но лишь для того, чтобы на следующий день увидеться снова.

Неважно, где расположен лишний жир — на бедрах или ягодицах, вас мучает один вопрос, как и большинство моих пациентов: «Что я должен есть?»

Правда обо всех диетах в одном. Какими бы они ни были — низкоуглеводными, белковыми, обезжиренными, вегетарианскими, — ни одно живое существо на Земле, особенно человек, не станет добровольно есть меньше.

Стефани Л., писательница из графства Рокленд, Нью-Йорк, замечательно сказала по этому поводу: «Однажды я сидела на диете в течение четырнадцати дней, и все, что я потеряла, — две недели».

С 7-минутным чудо-питанием необходимо контролировать только один прием пищи в день, а так можете есть все что угодно.

Теперь вы знаете, что после тренировки организм 6 часов сохраняет способность сжигать жир, активизируя гены контроля массы тела. Именно поэтому этот период так и интересует.

То, что вы едите перед тренировкой, когда ваши жировые клетки отдыхают, не имеет значения.

Поэтому, если вы — ярый приверженец диет, успокойте себя тем, что сидите на диете лишь один раз в день.

Теперь счастливы?

Радуйтесь — вам не нужно портить остаток дня.

Мы продемонстрируем вам, что теперь, если вы любите шоколад или булочки, можете и дальше есть их. Если вы обожаете соленую пищу, ешьте ее каждый день, это не мешает бедрам и животу стать тоньше.

## **ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ГЕНОВ**

Пищевые продукты делятся на полезные и вредные для генов. Либо они заставляют жировые клетки сжигать жир, либо нет. Чтобы определить, какие продукты способны на это, а какие нет, ученые использовали все тот же метод введения микрокатетеров в жировые отложения на животе, который я описал, рассказывая о 7-минутной чудо-разминке.

Исследователи вводили в катетеры вещества, содержащие углеводы, белки, жиры и клетчатку, и наблюдали, будет ли синтезироваться РНК. Как вы уже знаете, РНК — это вещество, синтезирующее гены внутри жировых клеток.

По количеству полученной РНК можно судить о том, какие продукты активизировали жировые клетки лучше, а какие медленнее.

Резкое повышение уровня РНК означает, что гены активизированы и начат процесс сжигания жира. Если повышение уровня не наблюдается, значит, ваши гены контроля веса спят. На основе подобных исследований была составлена формула, активизирующая гены, которая легла в основу меню 7-минутного чудо-питания.

Теперь, когда мы знаем, что необходимо нашему телу, и нас интересует лишь один прием пищи в день, проще простого составить план питания. Чтобы устранить возможность ошибки, мы разработали для вас точные меню на каждый день — с указанием фирмы-производителя и размеров порций, чтобы вы больше не мучились — что нужно есть.

7-минутную чудо-пищу можно принимать на завтрак, обед или ужин, в зависимости от того, в какое время дня вы тренируетесь.

Большинство людей занимаются утром или вечером, поэтому, скорее всего, это будет завтрак или ужин.

Если будете тренироваться в обеденный перерыв, у вас останется 53 минуты, чтобы пообедать! Много молодых мам рассказывали мне, что занимаются в полдень, когда младенец, проплакав всю ночь, наконец-то спит. Для тех, кто тренируется в середине дня, мы разработали обеденное меню.

Изюминка 7-минутного чудо-питания — оно дает пищу не только желудку, но и голове. Часто пациенты видят во мне священника на исповеди. Они считают свои приемы пищи актом борьбы добра со злом.



Если проанализировать их комментарии по поводу питания, то окажется — если им удастся похудеть, они не говорят, что добились успеха, а считают, что поступали хорошо. Если же похудеть не удалось, то пациенты уверены — они поступали плохо.

Иногда они входят в мой офис с понурой головой, напоминая осужденных преступников, как будто ожидая сожжения на костре за впадение в диетическую ересь.

Приходится объяснять им, что я — врач, а не великий инквизитор, и напоминать — когда речь идет о похудении, святые превращаются в грешников, а грешники в святых по двадцать раз на день.

7-минутное чудо-питание поможет забыть о том, хорошо или плохо вы себя вели, позволит сконцентрироваться на том, что нужно вашему телу всего один раз в день.

Пациенты рассказывают мне, что утром они просыпаются в прекрасном настроении, зная, что больше нет никаких диет. Им нужно сконцентрироваться на одном приеме пищи в день. Некоторые смотрят на это как на счастливое освобождение от гнетущего чувства страха перед собственным холодильником.

Для других 7-минутное чудо-питание становится убежищем. Человеческий разум любит логику. Вашему организму нужен баланс. Моя система питания основана на логичной качественной и количественной формуле, которая приятна организму и не заставляет менять что-либо.

Если вы занимаетесь два раза в день, то вам не придется затруднять себя подбором продуктов для других приемов пищи, лишь придется питаться по 7-минутному чудо-плану дважды.

Вы делаете свою часть работы, а тело — свою, стараясь помочь вам, тем более что больше не придется морить себя голодом или давиться тоннами обезжиренных и соевых продуктов.

Первая часть молчаливого договора между вами и вашим телом заключается в том, что 7-минутная чудо-разминка *понижает* аппетит, а вам проще сконцентрироваться на одном приеме чудо-пищи.

### ФОРМУЛА УСПЕХА

Когда речь идет о похудении, ситуация похожа на казино, где игроки безуспешно пытаются отыгаться на низких и высоких ставках. Неважно, ставите ли вы на высоко- или низкоуглеводный, высоко- или низкобелковый, высоко- или низкожировой методы, вы проиграете. В Бруклине это называют паленой ставкой.

Многие мои пациенты ставили на это и потеряли деньги. Каждое утро очередной пациент рассказывает мне об очередной диете, которая не помогла. Все они — умные люди. Их просто неверно информировали.

Мэри П., 45-летняя работница мэрии, жаловалась, как она безрезультатно пыталась похудеть на углеводах: «Они вызывали у меня слабость, особенно после обеда».

Спустя несколько минут другая пациентка, адвокат и мать троих детей Фрэнсин Дж., которая тренируется для участия в нью-йоркском марафоне, поведала мне, что углеводы — не проблема, а решение проблемы: «Я жить не могу без углеводов. Они наполняют меня энергией. Кроме того, почти все марафонцы мирового класса едят пасту и хлеб перед соревнованиями».

Затем на прием пришла Су М., 39-летняя медсестра, которая рассказала, что только из книжного магазина, где открыла для себя книгу о диете по Притики-

ну. Я объяснил ей, что эта система устарела, когда я еще учился читать.

«Ой, для меня она была в новинку», — ответила пациентка.

В то же утро я узнал, как мои пациенты питались по группам крови, цвету продуктов, зонам и голливудским системам.

Когда речь идет о борьбе с лишним весом, для вас есть только один эксперт в подборе диеты — вы сами, т. е. ваш организм. Система 7-минутного чудо-питания основана на формуле, учитывающей прямое воздействие углеводов, белков и жиров на жировые клетки.

Вы должны слушать свое тело. Кроме того, нет способа лучше понять связь между тем, что вы едите и как вы худеете.

Так в чем же заключается эта волшебная формула? Она основана не на чуде, а на науке. Эта формула — 50 процентов углеводов, 30 процентов жиров, 20 процентов белков и клетчатка — действительно способна творить с вашим организмом чудеса.

Другими словами, одна вторая каждого приема 7-минутной чудо-пищи состоит из углеводов, одна треть — из жиров и одна пятая часть — из белков.

Обратите внимание — я не указал дозу клетчатки. Хотя волокна очень полезны для сжигания жира, но необходимый тип клетчатки и ее количество пока не установлены.

Тем не менее каждое меню 7-минутного чудо-питания содержит достаточно клетчатки.

Помните: не я устанавливаю правила. Их устанавливает ваш организм. Компоненты 7-минутного рациона питания подобраны по итогам результатов научных исследований человека. Поэтому белки, жиры и углеводы представлены *пропорционально*.

В меню входит сбалансированная, здоровая пища, способная сделать то, чего не смогут другие продукты питания, — сжечь жир после тренировки.

Кроме того, если вы любите разнообразие в еде, то моя система подходит вам — остается два приема пищи, во время которых можете есть все что угодно.

Теперь кратко познакомлю вас с тем, какую роль играют белки, жиры, углеводы и клетчатка в системе 7-минутного чудо-питания. Начнем с белка, его вы будете потреблять меньше, чем углеводов и жиров.

## **БЕЛОК: ПРОТИВ ШЕРСТИ**

Если вы стали жертвой недавней белковой мании, то знайте — 7-минутная программа чудо-питания гладит общество против шерсти.

Слово «протеин», т. е. белок, — греческого происхождения и значит «первичный». Однако в моей системе он играет далеко не первую роль.

Дело в том, что диетический белок, содержащийся в мясе, яйцах, рыбе, домашней птице и молочных продуктах, не оказывает особого влияния на гены контроля массы тела, а значит, и на жировые отложения на проблемных участках тела. Более того, даже когда ученые внутривенно вводили добровольцам белки в чистом виде, то не смогли активизировать эти гены.

Многочисленные научные исследования доказали: несмотря на всю шумиху, белки не играют серьезной роли в борьбе с лишним весом. Поэтому я отвел под белки 20 процентов рациона.

Система 7-минутного чудо-питания составлена из расчета потребления 1500 калорий в день. Каждый

раз, принимая чудо-пищу, вы будете съесть 25 граммов белка.

Полные тарелки белковой пищи стали национальным блюдом. США занимает первое место в мире по потреблению белка на душу населения. И в этом нет ничего хорошего.

Человеческий организм имеет предел усвоения белка. Избыток протеина в пище разрушает азотистые соединения, которые перерабатываются и выводятся почками.

Это создает лишнюю нагрузку на почки, заставляя их дополнительно работать, выводить белок из организма.

В какой стране самый высокий уровень заболеваний почек? У кого первое место в мире по потреблению белка — у Соединенных Штатов.

Другая причина, по которой не стоит перегружать организм белком, — преждевременное старение организма. Вы, конечно, слышали об антиоксидантах. Эти вещества, как витамины и ферменты, стабилизируют внутреннюю структуру клетки. В медицине горячо обсуждается связь белка с появлением морщин.

За исключением белкового соевого порошка, который достигает до 90 процентов чистоты, и яичного белка (яичный желток — чистый холестерин) большинство белковых продуктов содержат жиры.

Слишком много жира в пище, принятой после тренировки, останавливает работу жировых клеток. Я уже рассказывал об этом. Пусть вас не обманывают слова «высокое содержание белка». Одновременно это означает и высокое содержание жиров.

Вне зависимости от того, какую пищу вы едите, везде белок идет рука об руку с жирами. Вы будете



новой меню 7-минутного чудо-питания. Это связано с инсулином, гормоном углеводов.

Инсулин напрямую связан с генами контроля массы тела. Когда в крови мало углеводов, уровень инсулина падает. Это снижает активность генов контроля веса. И наоборот, когда в крови достаточно углеводов и инсулина, гены работают на полную катушку.

Поэтому оптимальное содержание углеводов в 7-минутном рационе питания составляет 50 процентов. Половина калорий 7-минутной пищи — благодаря рису, картофелю, хлебу и крупам.

Чтобы до конца понять проблему углеводов, примите во внимание следующее.

В середине 80-х годов XX века высокоуглеводные диеты были на гребне волны. Главным их популяризатором стал Джейн Броди, редактор отдела здоровья в «Нью-Йорк таймс», автор бестселлера «Книга правильного питания: жизнь по высокоуглеводной диете».

В 90-х годах XX века популярность углеводов упала, они уступили место жирам и белкам. Уступили. Но сегодня они возвращаются. Надеюсь, что программа 7-минутного чудо-питания поможет им удержаться подольше.

## **ЖИРЫ: ВСЕ ПРАВИЛЬНО**

Есть только две вещи, которые необходимо знать о жирах:

- ▣ жиры не образуют жировых отложений;
- ▣ жиры помогают сжигать жир.

Это объясняет, почему после тренировки нужно есть жиры и почему рацион 7-минутного чудо-питания на 30 процентов состоит из жиров.



Этому есть научные и практические причины.

Как и углеводы, жиры необходимы для активации генов. Однако их количество должно быть просчитано. Здесь как в сказке о трех медведях. Слишком мало жира не запустит гены, а слишком много заблокирует их.

С практической точки зрения жир добавляет в пищу компонент, который не могут внести углеводы и белки, — вкус.

Мы с удовольствием воспринимаем вкус жира. Только капля жира повышает аппетит. Более того, достаточно взглянуть на шипящий на сковороде жирный бифштекс, чтобы захлебнуться слюной.

Жиры придают вкус, аромат и текстуру продуктам питания, поэтому 7-минутное чудо-питание не может пренебречь ими.

## **КЛЕТЧАТКА: ПРЕКРАСНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПО СХОДНОЙ ЦЕНЕ**

Любая растительная пища содержит вещества, которые наш организм выводит в непереваренном виде. Это клетчатка, или волокна. Существует два вида клетчатки: растворимые волокна, например овощи, цельное зерно и отруби, и нерастворимые — яблоки и цитрусовые.

Клетчатка — своего рода каркас, основа этих продуктов, поэтому она содержит большое количество воды. При усушке яблоки теряют в весе в 100 раз.

Волокна благотворно воздействуют на пищеварительный тракт, стимулируя подвижность тонкого и толстого кишечника. Это помогает в профилактике таких болезней, как рак толстого кишечника, колиты и болезни желчного пузыря.

Удивительно, но эксперименты показали, что клетчатка активизирует жировые клетки. Это стало еще одной причиной включения волокон в рацион питания.

## **ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ**

Кроме сжигания жировых отложений на проблемных участках тела в системе 7-минутного чудо-питания есть две важные цели.

Во-первых, она должна оздоравливать. Во-вторых, наполнить вас силой и энергией.

В рационе 7-минутного чудо-питания все элементы и пищевые продукты подобраны в нужном для организма количестве. Эта система обеспечит потребление белков, жиров и углеводов в соответствии с наиболее подходящей организму формулой.

Очевидно, что ваше тело само знает, что ему нужно. Вы ведь не думаете, что природа предусмотрела издевательство над организмом высокожировыми или высокобелковыми диетами? Тогда подумайте о холестериновых бляшках, которые сужают коронарные артерии.

Вас должно успокаивать то, что тысячи врачей-кардиологов одобряют подобную систему питания. Не в том смысле, что сидят за вашим столом и наблюдают, что вы едите. Просто указания по питанию Американской кардиологической ассоциации соответствуют нашей формуле — 50/30/20 плюс клетчатка. А Американскую кардиологическую ассоциацию трудно обвинить в приверженности к высокожировым диетам.

Я уверен, что тысячи врачей, которые держат в руках наши сердца, знают, что делают. Они, конечно, хо-

тят использовать эту формулу для всего питания, т. е. и для двух оставшихся приемов пищи.

Еще одно преимущество 7-минутного чудо-питания — оно снимает жалобы, которые я постоянно слышу от своих пациентов: «Я устал».

После того как пациенты переходят на 7-минутное чудо-питание, я больше не слышу от них этих слов. Наоборот, они рассказывают мне, что ощущают прилив энергии.

Причина проста. Если вы вспотели и лицо покраснело, довольно сложно почувствовать себя уставшим, если ваше сердце бьется ровно, а кровь быстро бежит по телу. Моя система питания помогает сохранять это волшебное чувство, а не разрушает его.

7-минутный рацион питания содержит достаточно богатых энергией углеводов, чтобы поддержать пост-тренировочный подъем. Он содержит и точно выверенное количество жиров, чтобы почувствовать себя сытым, особенно если вы примете во внимание, что каждый прием пищи заканчивается десертом.

### 7-МИНУТНЫЙ ПЛАН ЧУДО-ПИТАНИЯ

Пришло время поесть. Мы составили для вас 21 меню 7-минутного чудо-питания — по 7 на завтрак, обед и ужин. Снова счастливая семерка.

В каждом меню указаны размеры порций, из расчета 1500 калорий на день. Чтобы упростить вам жизнь, мы указали производителей продуктов, так что не придется постоянно отмерять и считать.

Конечно, это не ресторанное меню. Вряд ли вы сможете питаться в соответствии с 7-минутной программой в ближайшей закусочной. Не пытайтесь взять еду с собой на работу. Это будет неудобно.

Если вы знаете, что не сможете пообедать и поужинать дома, тренируйтесь утром, и тогда сможете съесть 7-минутную чудо-пищу на завтрак.

В каждом меню вы найдете для себя три полезные вещи. Во-первых, некоторые комментарии, основанные на моем личном 20-летнем опыте лечения пациентов с лишним весом. Воспользуйтесь ими, чтобы спланировать дневной рацион. Также несколько советов по питанию и образу жизни, многие из которых вас удивят. Наконец, в разделе «Продукты, которые не следует есть» перечислены те, от потребления которых я рекомендую воздержаться в течение дня. Такие продукты содержат либо много жиров, либо много углеводов, что может нарушить формулу похудения 50/30/20.

## ЗАВТРАК

Когда я спрашиваю пациентов, что они едят на завтрак, то почти всегда получаю один и тот же ответ: «Ничего. Я не завтракаю». Если после этого я делаю небольшую паузу и внимательно смотрю на них через очки, то они продолжают: «Ладно, я выпиваю один или два стакана апельсинового сока, но это все».

Я снова молчу и смотрю сквозь очки.

«Ой, к тому же я выпиваю две чашки кофе с сахаром, молоком и совсем немножко сливок».

Когда я снимаю очки, они, наконец, готовы сделать признание:

«Иногда, но, конечно, не каждое утро, я ем горячие булочки со сливочным сыром».

Это похоже на игру, но ничего забавного в том, чтобы выдавливать признание из человека, который отрицает, что завтракает, нет. Если подсчитать, сколько калорий содержали сок, горячая сдоба, сливочный сыр, молоко, сахар, а иногда и кофе со сливками, то получится почти 800!

День только начался, а 800 калорий уже съедено.

Помните, размер завтрака определен временем, в которое его едят, особенно если речь идет о 7-минутной чудо-пище. Советую вам обратить самое строгое внимание на количество еды именно утром. Ниже вы найдете список продуктов, которые не следует есть, ознакомьтесь с ним. Вы не найдете ничего страшного — например, вы часто едите десерт на завтрак? Будете есть и теперь. Десерт на завтрак — очень приятная вещь, особенно если его энергетическая ценность не превышает 100–120 калорий.

Вообще завтрак должен быть легким. Быстро поели и вон из кухни. Обильный завтрак не позволит сбро-

ситель вес. Вы заставляете своих детей плотно завтракать, чтобы они лучше росли?

Вы сами уже выросли вполне достаточно!

## ОБЕД

Многие люди с лишним весом рассказывали мне, что не могут нормально питаться, потому что работают. Вместо этого они станут есть салат и голодать на глазах у более худых сотрудников, как бы говоря им: «Смотрите на меня. Я питаюсь правильно. Не понятно, почему у меня лишний вес». Однако когда они добираются домой, то устраивают «праздник живота», наедаясь как в последний раз.

Главный прием пищи для людей на рабочем месте — обед. Мы составили 7 обеденных меню для сжигания жира.

Наслаждайтесь!

## УЖИН

Современные американские традиции приема пищи сложились так, что большинство калорий мы потребляем между 5 и 8 часами вечера. Таким образом, некоторые из нас съедают 80 процентов дневного рациона после наступления темноты.

Новейшие научные исследования установили, что мозг запрограммирован на то, чтобы не есть после того, как село солнце, но его обманывает искусственное освещение. Если это правда, то создателем современной проблемы с ожирением является не кто иной, как Томас Эдисон! К счастью, не нужно быть гением, чтобы решить эту проблему. Просто следуйте моим меню для ужина.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ЗАВТРАК****▣ ВОСКРЕСЕНЬЕ**

1 чашка\* отрубей с изюмом  
 $\frac{3}{4}$  чашки снятого молока  
 $\frac{1}{2}$  чашки нарезанных бананов

**Десерт**

25 драже

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Жареные яйца, жареный бекон и вообще что-либо жаренное на масле. Это одно из золотых правил данного раздела, которое необходимо соблюдать, чтобы войти в программу. Ничего жаренного на масле.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Не ешьте на ходу. Сядьте за стол, положите продукты на тарелку. Завтрак может быть быстрым, но не ешьте впопыхах. Исследования показали, что люди стоя съедают больше, чем сидя.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Вам понятно, для чего нужно есть бананы? Они сытные, вкусные и содержат клетчатку. Однако есть их много не следует.

Энергетическая ценность банана среднего размера — 105 калорий, большая часть которых — углеводы. По калорийности три банана равны одному «Сникерсу». Помните, вы — не обезьяна, на свете есть и другие продукты.

---

\* Чашка — традиционная мера объема в американской кулинарии, эквивалентная 227 мл жидкости. — *Прим. ред.*

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ЗАВТРАК****▣ ПОНЕДЕЛЬНИК**

- 1 чашка растворимой овсяной каши
- 1 столовая ложка пшеничных зерен
- 1 чашка земляники
- $\frac{3}{4}$  чашки снятого молока

**Десерт**

- 2 овсяных печенья с карамелью

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Хрустящие хлопья.  $\frac{3}{4}$  чашки таких хлопьев содержат 28 граммов углеводов и лишь 1 грамм белка. Это не та пропорция, которая нам нужна. Вообще следует отказаться от всех сладких хлопьев. Хотя на коробках написано, что они рекомендованы детям, это не самый лучший выбор как для детей, так и для взрослых.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Достаньте изо рта леденец. Когда речь идет о конфетах, абсолютно неважно, какого они размера. Даже маленькие конфетки, которые содержат немного калорий, состоят из чистого сахара, стимулирующего вашу поджелудочную железу выделять инсулин. Инсулин, в свою очередь, резко повышает аппетит. Поэтому можно есть только леденцы, не содержащие сахара.

**ПИЩА НА СЕГОДНЯ**

Пшеничные зерна — прекрасный продукт питания, но он фактически игнорируется обществом. Эта любимая еда культуристов богата клетчаткой, белком и витамином В. Они могут придать вкус многим блюдам. Попробуйте! Вам понравится.



**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ЗАВТРАК****▣ ВТОРНИК**

- 1 сдобная английская булка из овсяных отрубей
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 1 столовая ложка фруктового джема
- $\frac{1}{2}$  чашки апельсинового сока

**Десерт**

30 граммов сухой шоколадной смеси

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Семечки подсолнечника. Многие люди после завтрака начинают щелкать семечки, считая, что это натуральная здоровая пища. Так это или нет, решайте сами: 30 граммов семечек подсолнечника содержат 160 калорий и 14 граммов жира!

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

После того как взяли на кончик ножа арахисового масла или джема, закройте банку крышкой и спрячьте подальше.

**ПИЩА НА СЕГОДНЯ**

Апельсиновый сок следует пить очень умеренно. Если вы считаете, что он полезнее, чем газировка, то вынужден вас разочаровать: 250 граммов стандартной кока-колы и 250 граммов апельсинового сока имеют почти одинаковую энергетическую ценность. Кроме того, в нем содержится совсем мало витамина С. Поэтому  $\frac{1}{2}$  чашки в день для вас и ваших детей вполне достаточно.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ЗАВТРАК****▣ СРЕДА**

1 пончик  
1 столовая ложка маргарина (из банки, а не из пачки)  
30 граммов натурального обезжиренного сыра чеддер  
 $\frac{1}{2}$  грейпфрута

**Десерт**

50 драже

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Пончик с корочкой. Энергетическая ценность пончика — 240 калорий, он содержит 47 граммов углеводов. Кроме того, пончик пончику рознь. Не ешьте пончики в тех закусочных, где не можете точно узнать, из чего он приготовлен. Некоторые пончики могут содержать от 600 до 800 калорий, и это еще без сливочного сыра!

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Зубная щетка с пастой «Рембрандт». Эта марка зубной пасты изменяет кислотность во рту, что поможет обуздать аппетит после завтрака.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Обезжиренным сыром считается тот, который содержит менее 15 граммов жира на 100 граммов веса. Внимательно прочитайте этикетку, прежде чем есть. Такие распространенные сыры, как швейцарский, американский, мюнстерский и проволоне, могут сильно задержать снижение веса. От них нужно отказаться.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ЗАВТРАК****▣ ЧЕТВЕРГ**

- 1 чашка пшеничных сливок
- 1 столовая ложка маргарина (из банки, а не из пачки)
- 1 чашка снятого молока
- 1 киви

**Десерт**

- 2 печенья

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Авокадо. Время от времени нужно интересоваться составом тех фруктов, которые вы едите. Авокадо известен как «жирный фрукт», половинка его содержит 170 калорий, 130 из которых приходятся на жиры.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Меняйте время занятий. Так вы сможете попробовать все 21 меню моей системы 7-минутного чудо-питания!

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

В моей программе используется только снятое молоко. Цельное молоко содержит слишком много жиров. Также вам полезно узнать, что обезжиренные молочные продукты способны снижать кровяное давление.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ЗАВТРАК****▣ ПЯТНИЦА**

- 2 вафли из отрубей
- 2 столовые ложки легкого кленового сиропа
- 1 столовая ложка маргарина (из банки, а не из пачки)
- 1 чашка снятого молока
- $1/2$  чашки свежей черники

**Десерт**

- 2 пшеничных крекера из муки мелкого помола

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Калорийные сиропы. Сахар, который они содержат, будет мешать сжигать жировые отложения.  $1/4$  чашки этих сиропов содержит более 200 калорий и 50 граммов углеводов.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Многие лекарственные препараты, включая бета-блокаторы для понижения давления, антидепрессанты и болеутоляющие средства, вызывают увеличение веса. В моей практике был пациент, который из-за лекарств поправился почти на 45 килограммов. Вам необходимо обсудить влияние препаратов на вес со своим лечащим врачом.

**ПИЩА НА СЕГОДНЯ**

Некоторые завтраки я могу есть до конца своих дней. Данное меню относится именно к такой категории. Однако, как и в случае с пончиками, с вафлями нужно быть осторожным. Внимательно читайте состав продукта на этикетке!

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ЗАВТРАК****▣ СУББОТА**

- 1 взбитый яичный белок
- 2 ломтика ржаного хлеба грубого помола
- 30 граммов бекона
- 1 столовая ложка маргарина
- 1/2 грейпфрута

**Десерт**

- 2 обезжиренных пирожных

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Сливочный вишневый йогурт. Обычные йогурты слишком калорийны и содержат много сахара. Энергетическая ценность этого йогурта — 260 калорий, и еще он содержит 50 граммов жира. Я не считаю йогурт продуктом питания. Это десерт, без которого утром можно и даже нужно обойтись.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Лучшее я оставил напоследок. Жевательная резинка ускоряет обмен веществ настолько, что вы начинаете сбрасывать вес. Механизм этого явления пока неясен, но вы можете воспользоваться им, купив резинку без сахара.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Когда вы едите яйца, помните, что желток, то, чем питался бы эмбрион цыпленка, почти полностью состоит из холестерина. Яичный белок — 100-процентный белок. Это источник белка для эмбриона. Ешьте яйца не чаще одного раза в неделю, причем только белки. Желток следует выбросить.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ОБЕД****▣ ВОСКРЕСЕНЬЕ**

2 ломтика хлеба из цельной пшеницы  
60 граммов жареной нежирной грудки индейки  
1 столовая ложка легкого майонеза  
Листья салата латука  
Ломтики помидора

**Десерт**

$\frac{1}{2}$  чашки свежевыжатого апельсинового сока  
20 граммов обезжиренной соломки

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Копченое мясо с содержанием жира более 10 граммов на 100 граммов веса. Также соленое копченое мясо. Прежде чем покупать такие продукты, внимательно изучите этикетку.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Многие из вас страдают от болей в пояснице. Такие боли могут стать причиной увеличения веса. Чтобы понять зависимость между едой и болями, обратитесь к врачу и ведите настолько активный образ жизни, насколько сможете. Очень часто боли в пояснице — признак стресса. Обратитесь за помощью к врачу.

**ПИЩА НА СЕГОДНЯ**

Майонез мешает сбрасывать вес. Будьте осторожны. Одна столовая ложка обычного майонеза содержит 100 калорий и 11 граммов жира. Такой майонез — жир в чистом виде. Энергетическая ценность легкого майонеза в два раза ниже.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ОБЕД****▣ ПОНЕДЕЛЬНИК**

- 1 чашка куриного супа с бобами и макаронами
- 2 ломтика ржаного хлеба грубого помола
- 30 граммов куриного паштета

**Десерт**

- 15 граммов ванильного печенья из пшеничной муки грубого помола
- $1/2$  чашки снятого молока

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Супы быстрого приготовления. В них слишком много соли. Похоже, что в них растворили жену Лота. Предлагаемый же мною суп содержит соли ровно в два раза меньше. Слишком много соли возбуждает аппетит. Внимательно читайте этикетки, большинство готовых супов — соль, которую вы растворяете в воде.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Многие из вас, стремясь сбросить вес, покупают продукты в магазинах здорового питания. Однако единственное, что облегчают такие магазины, — ваш кошелек. Каждый день пациенты приносят мне этикетки снятые с обезжиренных продуктов, и спрашивают правильно ли они питаются. На самом деле их должно интересовать, насколько безопасны эти продукты для их здоровья. Если вы действительно хотите похудеть, следуйте предлагаемым мною меню.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Сегодня мы воспользовались рецептами ближневосточной кухни. Не бойтесь пробовать блюда национальных кухонь.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ОБЕД****▣ ВТОРНИК**

Фруктово-ореховый йогурт:

- 1 чашка обезжиренного йогурта
- 1 столовая ложка измельченного миндаля
- 1 столовая ложка семечек подсолнечника
- 1 чашка консервированных персиков в собственном соку

**Десерт**

- 2 рисовых пирожных
- 2 столовые ложки сливочного сыра

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Продукты на основе олестры. Олестра — это синтетический жирозаменитель, который получают из картофеля. Такие продукты не добавят вам ничего, кроме лишних килограммов.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Вы, возможно, слышали, что экстракт зеленого чая, содержащий кофеин, помогает терять вес, ускоряя обмен веществ. Поэтому, хотя пока научно это не доказано, не сбрасывайте зеленый чай со счетов.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Миндаль — необходимое зло. Почти все орехи, особенно арахис, пекан и макадамия, состоят в основном из жира. С такими продуктами следует быть осторожными.



**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ОБЕД****▣ СРЕДА**

60-граммовая пшеничная лепешка грубого помола  
90 граммов консервированного в собственном соку тунца  
1 столовая ложка легкого майонеза  
Рубленый сельдерей  
Тертая морковь

**Десерт**

1 фруктовое обезжиренное печенье  
1 чашка снятого молока

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Нельзя есть тунец, консервированный в масле. Такие консервы превышают по калорийности тунец в собственном соку в 2 раза, а по жирности — в 10 раз!

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Мне неприятно это признавать, но диетическая газировка помогает сбросить вес. Лично я не рекомендую ее пить, но если вы регулярно делаете это, вреда не будет. Только не переусердствуйте.

**ПИЩА НА СЕГОДНЯ**

И в заключение еще раз о тунце. Вам будет неприятно узнать это, но некоторые готовые сэндвичи очень калорийны. В частности, калорийность сэндвича с тунцом со всеми добавками — 1500 калорий. Будьте осторожны!

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ОБЕД****▣ ЧЕТВЕРГ**

90 граммов жареной цыплячьей грудки, подаваемой с:

- 1 чашкой мелко нарезанного салата эндивий
- ломтиками помидора
- 4 ошпаренными артишоками
- $\frac{1}{2}$  чашкой желтых бобов
- 1 столовая ложка заправки для салатов
- 1 ломтик хлеба
- 1 столовая ложка маргарина

**Десерт**

30 граммов лакричных конфет

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Калорийный майонез для салатов. Содержание жиров и калорий в нем вдвое выше, чем в обычном майонезе.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Печально, но некоторые люди все еще не бросили курить. Исследование, проведенное Государственным университетом штата Аризона, показало, что некурящие женщины, у которых курят мужья, склонны к потреблению жирных пищевых продуктов и лишнему весу. Так что ко всем вредным последствиям пассивного курения добавьте еще и вероятность растолстеть. Помогите бросить курить тем, кто этого еще не сделал.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Заправки для салатов похожи на бананы. Они хороши лишь в небольшом количестве. Поэтому хорошо подумайте, чем вы заправляете салат. Более того, используя по старой итальянской традиции винный уксус или несколько капель оливкового масла, вы только выиграете.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ОБЕД****▣ ПЯТНИЦА**

Жаренная на гриле тортилья с овощной начинкой:

- 45 см тортильи
- жареный баклажан
- жареный лук
- жареные цукини
- 30 граммов сыра моцарелла
- 1 столовая ложка масла

**Десерт**

Фруктовый коктейль:

- $\frac{1}{2}$  чашки ананасного сока
- $\frac{1}{2}$  чашки земляники
- $\frac{1}{4}$  банана

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Все продукты, жаренные в масле. Еще раз повторю: жарьте баклажан на гриле, а не в масле. В моей программе нет места жареным в масле продуктам, и вы должны ограничить прием таких продуктов и в другие дни!

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Определите, где вы едите — на кухне или в комнате. Это большое дело, особенно если у вас есть дети. Наблюдая за вами, они учатся. Если вы едите перед телевизором, они будут поступать точно так же. Прием пищи перед экраном вызывает переедание, а что сильнее может навредить делу борьбы с лишним весом?

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Сегодня меню почти полностью мексиканское. Мы лишь добавили сыр моцарелла. Однако всякий раз, увлекаясь мексиканской кухней, не ешьте блюд, жаренных в масле. Такие блюда содержат слишком много жира.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****ОБЕД****▣ СУББОТА**

- 2 ломтика ржаного хлеба грубого помола
- 3 ломтика турецкой болоньи
- Горчица
- Ломтики помидора
- 2 ветки соленого укропа

**Десерт**

- 1 овсяное печенье с изюмом

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Печень, мозги и поджелудочная железа. Вернемся к потрохам. В пищу идут главным образом внутренности коров, свиней и ягнят, которые содержат очень много жира. Энергетическая ценность только 120 граммов коровьей поджелудочной железы превышает 300 калорий, половина которых приходится на жир!

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Вот вам ценный совет. Когда вы пережевываете пищу, положите вилку на стол. Большинство людей, жуя, держат ее в руке, готовясь сразу же подцепить с тарелки что-нибудь еще. Вы станете есть меньше, а получать удовольствия больше, если время от времени будете класть свою вилку на стол!

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Сегодня на десерт овсяное печенье с изюмом. Это сложный продукт. Одно можно смело есть, в другом содержится столько жира, что оно тает на тарелке от вашего дыхания. Я перепробовал все и выбрал для вас лучшее — обезжиренное печенье. Оно сытное, вкусное и почти не содержит жира. Просто прекрасно!

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****УЖИН****▣ ВОСКРЕСЕНЬЕ**

90 граммов лосося, жаренного на вертеле под соусом терияки

$\frac{2}{3}$  чашки нешлифованного риса

1 столовая ложка маргарина (из банки, а не из пачки)

$\frac{1}{2}$  чашки жареного сладкого горошка

2 чайные ложки рапсового масла (при необходимости использовать для приготовления блюда)

$\frac{1}{2}$  чашки вареной или тушеной моркови

2 чашки зеленого салата

2 столовые ложки заправки для салатов

**Десерт**

1 чашка снятого молока

1 столовая ложка шоколадного сиропа

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Заправка для салатов. Если регулярно есть эту заправку, то очень скоро не сможешь залезть на лошадь. Ведь в ней слишком много жира.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Не забывайте ставить недоеденную чудо-пищу в холодильник. Это очень полезно, поскольку все мы слишком заняты, чтобы проводить на кухне много времени. Вернувшись домой и открыв холодильник, вы найдете готовую здоровую пищу и не захотите есть что-нибудь другое.

**ПИЩА НА СЕГОДНЯ**

Вы часто слышали, что лосось — жирная рыба. Это правда, но лишь отчасти. Все зависит от того, с какой рыбой сравнивать. Например, в голубом тунце и горбуше примерно одинаково жира. Еще никто не заработал ожирение из-за того, что ел слишком много лосося.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****УЖИН****▣ ПОНЕДЕЛЬНИК**

150 граммов креветок, жаренных на гриле, с:  
сладким красным и зеленым перцем  
цукини  
грибами

1 столовая ложка рапсового масла

1 чашка яичной лапши

1 столовая ложка маргарина (из банки, а не из пачки)

**Десерт**

$\frac{1}{3}$  чашки замороженного шоколадного йогурта

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Сливочные йогурты. Вдумайтесь в название этого продукта и не ешьте. Возьмите лучше легкий или обезжиренный йогурт.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Не оставляйте еду на виду на кухне. Помните, как я рассказывал вам о визуальных стимулах, вызывающих слюноотделение? Именно поэтому сразу же переключайте телевизор с канала, на котором идет реклама продуктов питания.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Паста — это то, что вам есть нельзя. Потребляя жирные продукты, мы нарушаем установленный природой порядок. Откажитесь от всех видов пасты. Они содержат огромное количество жира.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****УЖИН****▣ ВТОРНИК**

1 кукурузная тортилья  
90 граммов вареного говяжьего фарша  
(на 85 процентов постный)  
6 нарезанных черных маслин  
Тертая морковь  
 $\frac{1}{4}$  чашки соуса сальса  
30 граммов тертого обезжиренного сыра чеддер  
 $\frac{3}{4}$  чашки вареного нешлифованного риса

**Десерт**

$\frac{1}{2}$  пирожного

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Рис и бобы. Я привел этот продукт как пример того, насколько можно испортить все то прекрасное, что дает нам природа. Чашка высококалорийного риса содержит 220 калорий и 1220 миллиграммов соли. Вы должны отказаться от риса с маркировкой «высококалорийный».

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Если вы можете пить сельтерскую воду, то запивайте ей еду. Газированная вода, попав в желудок, поможет обуздать аппетит. Но как сказал мой 7-летний сын Дэвид: «Папа, не забудь написать, что когда у них будет отрыжка, то пусть закрывают рот».

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

В вашем меню есть прекрасный продукт, который может превратить любой гарнир в роскошное яство. В 1 столовой ложке этого продукта всего от 3 до 7 калорий и совсем нет жиров. Вы съедаетесь? Это сальса.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****УЖИН****▣ СРЕДА**

- 1 чашка овощного супа
- 90 граммов постного жаренного на вертеле стейка из говяжьей вырезки
- 1 очищенная вареная картофелина
- 1 столовая ложка маргарина (из банки, а не из пачки)
- 1 чашка шпината
- $1/2$  чашки нарезанного кубиками кабачка, ошпаренного или вареного

**Десерт**

- 120 граммов обезжиренного шоколадного пудинга

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Спиртное. Некоторые люди ежедневно выпивают по 3—4 порции спиртного. Алкоголь не только по калорийности равен жирам, он может остановить процесс сжигания жира. Я совсем не трезвенник, но, по-моему, вполне достаточно и одной порции спиртного в день.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Я собирался приберечь это на конец, но не смог. Попробуйте ложиться спать натощак. Полностью воздержитесь от еды по крайней мере за 3 часа перед сном.

**ПИЩА НА СЕГОДНЯ**

Заметьте, что вам позволено съесть шоколадный десерт. Однако посмотрим правде в лицо: если уж чего хочется, то это серьезно. Тогда съешьте шоколадный батончик, но только стандартного размера и только один. Ешьте этот батончик, будто он последний в жизни.



**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****УЖИН****▣ ЧЕТВЕРГ**

Макаронная паста с фасолью:

1 чашка вареной пасты

$\frac{1}{2}$  чашки консервированной фасоли

$\frac{1}{2}$  чашки измельченной брокколи

2 столовые ложки тертого сыра пармезан

Ломтики огурца и сельдерея

2 столовые ложки заправки для салатов

**Десерт**

$\frac{1}{2}$  чашки обезжиренного мороженого

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Шоколадный батончик. Вы хотите получить 420 калорий? А как насчет батончика черного шоколада? 400 калорий? Он нужен только для того, чтобы руки стали еще толще.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

По неизвестным причинам большинство людей начинают худеть весной и осенью. Наверное, это наиболее подходящие сезоны для эффективной борьбы с лишним весом.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Мороженое — это огромное удовольствие. Оно вызывает воспоминания детства, когда взрослые часто использовали его как награду. Многие пациенты рассказывают мне, что хранят мороженое в холодильнике для своих детей. Да, взрослым есть чему поучиться детей.

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****УЖИН****▣ ПЯТНИЦА**

Стир-фрай из тофу:

1/2 чашки обезжиренного тофу

1/4 чашки обжаренных без масла морских гребешков

1 чашка китайской капусты, обжаренной на быстром огне

60 граммов водяных орехов

1/2 чашки миндально-овощного стир-фрай

1 чашка рисовой лапши

**Десерт**

1 морковное печенье

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Фруктовый сок. Несмотря на то что мы уже рассмотрели апельсиновый сок там, где речь шла о завтраках, любые фруктовые соки похожи на сладкую газировку, особенно по соотношениям калорий и сахара. Как-нибудь выберите время, налейте стакан колы, стакан сока и убедитесь в этом сами.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Держитесь подальше от буфетов и салат-баров. Вывески «Все, что вы можете съесть» должны стать для вас знаками объезда на дороге к идеальной фигуре. Как только видите их, знайте — дорога закрыта.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Сегодня мы включили в меню китайскую капусту, обжаренную на быстром огне. Говоря о технике приготовления пищи, лучшие для вас способы — жарка на быстром огне, тушение, жарка на гриле, варка методом пашот, запекание или просто варка. Я еще раз повторяю: не есть ничего жаренного в масле! Но ведь вы и так это помните, не так ли?

**7-МИНУТНОЕ ЧУДО-ПИТАНИЕ****УЖИН****▣ СУББОТА**

90 граммов запеченных цыплячьих грудок с 2 столовыми ложками хлопьев-отрубей и специями

$\frac{1}{2}$  чашки пюре из батата

6 стручков спаржи

$\frac{1}{2}$  чашки консервированных овощей

1 столовая ложка маргарина (из банки, а не из пачки)

**Десерт**

$\frac{1}{2}$  чашки обезжиренного шоколадного мороженого

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ**

Готовый жареный цыпленок. Этот продукт содержит 690 калорий и почти 1400 миллиграммов соли. Он ничем не отличается от других продуктов подобного рода, рекламируемых по телевизору. Держитесь от него подальше.

**СОВЕТЫ НА СЕГОДНЯ**

Если только по работе вы не связаны с ресторанным бизнесом, в течение дня старайтесь держаться от кухни подальше. Она не должна превращаться в ставку или комнату игр. Не смотрите на кухне телевизор и не позволяйте детям делать там уроки.

**ПИЦЦА НА СЕГОДНЯ**

Для приготовления цыпленка мы использовали хлопья-отруби. Это напоминает мне одну уловку для сброса веса, когда один прием еды делится на два: завтрак и обед. Злаки едят на обед, а мясо или рыбу — на завтрак. Иногда это обманывает центр аппетита в мозге, и вы чувствуете себя сытым при меньшем количестве съеденного.

# КАК СОЗДАТЬ СОБСТВЕННОЕ МЕНЮ 7-МИНУТНОГО ЧУДО-ПИТАНИЯ

Я составил для вас точные меню на каждый день недели. Однако придет время, когда вы захотите разнообразить рацион. Это очень хорошо. Я вовсе не хочу, чтобы вы питались по одной и той же программе до конца своих дней.

К счастью, у вас есть возможность составить собственное 7-минутное чудо-питание!

В конце концов, мы говорим только об одном приеме пищи в день! Для этого вам не нужна степень бакалавра диетологии. Вам вполне хватит научной степени магистра здравого смысла.

В среднем американском супермаркете продается 14 000 продуктов питания, это в 3 раза больше, чем в 1960 году. Хотя иногда кажется, что вы перепробовали их все за один присест, в действительности это невозможно как для вас, так и для всех ваших друзей и знакомых, вместе взятых.

Это и не требуется. Вы ведь знаете формулу идеального 7-минутного чудо-питания:

- ▣ 50 процентов углеводов;
- ▣ 30 процентов жиров;
- ▣ 20 процентов белков;
- ▣ клетчатка.

Эти проценты основаны на энергетической ценности пищи, которую вы будете есть после тренировки, и она должна колебаться между 500 и 600 калориями.

Вы уже знаете из моих меню, какие пищевые продукты тренируют гены, а какие нет. Поэтому подбор продуктов для вашего рациона — всего лишь вопрос внимательного чтения этикеток.

Так и должно быть. Однако в наши дни упаковки продуктов залеплены этикетками — как старые чемоданы дорожными ярлыками. Я понимаю, что это способно настолько запутать, что можно просто растеряться.

Есть несколько способов избежать этого.

## **ЗАНЕСИТЕ СЕБЯ В СПИСОК А**

Я собираюсь дать вам несколько списков продуктов, которые помогут составить правильный рацион 7-минутного чудо-питания.

Сначала список А.

Он содержит продукты питания, которые великолепно подходят для приема пищи после тренировки либо содержат 30 и менее процентов «жирных» калорий, нужное количество углеводов и белков, чтобы активизировать ваши гены контроля веса.

Более того, в состав этих продуктов входит очень мало жиров, а некоторые не содержат жиров вообще.

Если большая часть вашей пищи будет из списка А, вы не сойдёте с верного пути.

Теперь что касается десертов. Вы уже знаете около трех десятков десертов, включенных в мои готовые меню завтраков, обедов и ужинов. Но если вам мало, я поделюсь с вами рецептом моего самого любимого блюда.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПРОДУКТОВ ИЗ СПИСКА Ж

Второй список — Ж, от слова «жиры».

Если вы хотите следовать моей программе, держитесь как можно дальше от продуктов питания из списка Ж, потому что они содержат множество калорий и жиров. Самый легкий способ свести на нет все усилия 7-минутного чудо-питания — есть много жирной пищи.

Жирная пища гробит самую лучшую чудо-разминку. Вы будете удивлены, обнаружив некоторые любимые продукты в списке Ж. Помните, что 7-минутное чудо-питание — всего один прием пищи в день после 40 минут отдыха после тренировки. Остальную часть дня можете питаться как обычно, в том числе и продуктами из списка Ж.

Вы помните смешного робота из прекрасного телевизионного шоу и отвратительного кинофильма «Затерянные в космосе»? Когда он чувствовал опасность, то начинал двигаться по спирали, включал сирену, переливался лампочками и верещал: «Опасность, Уилл Робинсон! Опасность! Опасность!»

Будь у вас робот, сжигающий жировые отложения, он повел бы себя точно так же, если бы вы стали объедаться продуктами из списка Ж. Конечно, если ваше имя — Робинсон.

Вы должны использовать те же размеры порций, которые указаны в готовых меню. Если решите есть на завтрак другие хлебные продукты, рыбу или десерт, то я рекомендую: убедитесь, что их порции сопоставимы с моими.

Пищевые продукты в списках А и Ж расставлены по степени полезности — от самых полезных к самым

вредным, в зависимости от того, сколько «жирных» калорий они содержат. Список А начинается с пищи, в составе которой вообще нет жиров. Опускаясь по списку Ж вниз, вы добываетесь до продуктов, состоящих из одного жира, например масла и сала.

## **СПИСОК А**

### **▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ИЛИ НУЛЕВЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ**

В состав перечисленных продуктов почти не входят жиры. Основной элемент, из которого они состоят, за исключением богатых белком яичных продуктов (желток почти полностью состоит из холестерина), — углеводы.

Потребляйте углеводы в наиболее естественном, природном состоянии. Их не следует топить в сливочном или растительном масле, соусе или заправках для салатов. Например, овощи приобретают прекрасный вкус, когда их приправят бальзаминовым винным уксусом или обезжиренной заправкой. А еще лучше есть их сырыми. Приправление же жирными или масляными заправками и добавление бекона снижают их полезность и уменьшают способность сжигать жир. Идеальная пища после тренировки должна на 50 процентов состоять из углеводов. Это значит, что половина вашей тарелки должна быть заполнена продуктами из этого списка:

- Паста
- Бобы
- Картофель
- Овощи
- Сухие злаки

- Хлеб
- Твердый домашний сыр
- Рис
- Фрукты
- Яичные белки
- Снятое молоко

#### ▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕНЕЕ 20 ПРОЦЕНТОВ ЖИРОВ

Большую часть белков вы должны получать из следующих продуктов:

- Крабы
- Креветки
- Омары
- Тунец в собственном соку
- Обезжиренный творог
- Жаренная на вертеле рыба
- Грудинка индейки без кожи
- Жаренная без масла цыплячья грудка

#### ▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ОТ 20 ДО 30 ПРОЦЕНТОВ ЖИРОВ

Данные продукты питания находятся внизу списка А:

- Обезжиренный йогурт
- Телячьи ребрышки
- 2-процентное обезжиренное молоко
- Филе

#### ▣ КЛЕТЧАТКА

Моя система питания составлена таким образом, что богатые углеводами продукты уже содержат достаточно клетчатки. В принципе больше вам ничего и не нужно. Однако есть несколько вкусных и полезных



продуктов, которые повысят ваше потребление волокон. Это:

- Бобы
- Горох
- Сухофрукты, например изюм или курага
- Злаки
- Нешлифованный рис
- Картофель
- Чечевица
- Орехи

---

### **Мой любимый десерт**

В списке А есть один совершенно невероятный десерт. Он не только вкусный и почти не содержит жиров, но и очень сытный. Это обезжиренная помадка. Фирма, специализирующаяся на обезжиренных сладостях, расположена в Нью-Йорке и имеет собственный веб-сайт [www.skinnycow.com](http://www.skinnycow.com).

Если вы настроены скептически, уверяю вас — я не имею никакого отношения к этой компании. Я просто люблю эти очень вкусные вещи. Если увидите их в продаже, попробуйте, а затем задайте себе вопрос, который в свое время задал и я: «Ел ли я что-либо вкуснее ценностью всего 60 калорий и вообще не содержащее жиров?»

---

### **СПИСОК Ж**

Пищевые продукты в этом списке требуют особого внимания. Это именно то, что вы не должны включать в собственный рацион 7-минутного чудо-питания.

### ▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ОТ 35 ДО 50 ПРОЦЕНТОВ ЖИРОВ

На первый взгляд, некоторые из этих пищевых продуктов вовсе не вредны, потому что не содержат так уж много жиров. Однако они настолько загружены калориями, что совершенно не подходят для вашего меню, вся энергетическая ценность которого не должна превышать 500–600 калорий.

Кроме того, эта группа содержит много сахара. Поступление большого количества сахара в ваш организм резко повышает уровень инсулина в крови. А это, в свою очередь, блокирует процесс сжигания жира. К таким продуктам относятся:

- Мороженое
- Крекеры
- Копченое мясо
- Печенье
- Пироги
- Пончики
- Говяжий бок

### ▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ОТ 50 ДО 65 ПРОЦЕНТОВ ЖИРОВ

Эти пищевые продукты следует исключить из посттренировочного приема пищи:

- Свиной крестец
- Говяжий фарш
- Консервированная ветчина
- Телячьи котлеты
- Бифштекс на ребрышке
- Сыр из снятого молока
- Цыпленок с кожей

### ▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ОТ 65 ДО 80 ПРОЦЕНТОВ ЖИРОВ

Большая часть пищевых продуктов в этом списке содержит не только много жиров, но и соли. Соль вызывает чувство голода. Ни в коем случае не ешьте после занятий следующие продукты:

- Швейцарский сыр
- Голубой сыр
- Мюнстерский сыр
- Американский сыр
- Сыр чеддер
- Хот-дог
- Тунец в масле
- Свиные ребрышки
- Свиная отбивная
- Картофельные чипсы
- Печеночная колбаса
- Сельдь

### ▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ОТ 80 ДО 90 ПРОЦЕНТОВ ЖИРОВ

Я готов поспорить, что вы будете очень удивлены, обнаружив некоторые продукты именно в этом списке. Вы просто не поверите, что они содержат так много жиров.

В конце концов, разве не рекламируются кунжутные семечки и арахис как «полезные» в магазинах здорового питания? Да, они полезны, но с некоторыми оговорками. (Семечки подсолнечника не настолько и полезны!) Однако не в этом дело. Повторяю: не нужно отказываться от них полностью. Просто не вносите их в меню ежедневного 7-минутного чудопитания.

Дважды подумайте, прежде чем намазать ваш пончик сливочным сыром, залить салат калорийной заправкой, взять горсть фисташек или открыть банку тунца в масле. Не позволяйте рекламе этих продуктов заманить вас в ловушку. Вот она, жировая западня:

- Обычная калорийная заправка для салатов
- Сливочный сыр
- Кунжутные семечки
- Солонина
- Авокадо
- Миндаль
- Фисташки
- Сосиски
- Лесные орехи

#### ▣ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БОЛЕЕ 90 ПРОЦЕНТОВ ЖИРОВ

Данные пищевые продукты почти на 100 процентов состоят из жиров. Ничто не развалит вашу систему 7-минутного питания сильнее, чем потребление таких продуктов. Так что даже не думайте класть их в корзину, посещая супермаркет. Просто проходите мимо.

- Сливочное масло
- Сдоба с шоколадом
- Сало
- Сливки
- Масло для салатов
- Майонез
- Бекон

## **Часть III**

---

# **КАК СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ**

---

# ДЕРЖИТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ УРОВНЕ

Ученые считают, что самый короткий измеримый отрезок времени — наносекунда, момент при переключении света с красного на зеленый на перекрестке Таймс-сквер, когда таксист позади вас успевает начать поворот.

А что следует за наносекундой?

Примерно 3 миллисекунды проходит после консультации с новым пациентом и перед его вопросом: «Доктор Левин, что случится, когда я перестану заниматься? Мои бедра снова станут толстыми?»

Они еще не начали заниматься по моей системе, но уже волнуются — что будет после ее окончания. А вы? Вы также обеспокоены, насколько долго сможете удерживать сниженный вес? Вы когда-либо худели, сбрасывали килограммы, которые затем нарастали снова?

Большинство из нас прошли через это. И извлекли ценный, но печальный урок: похудение и удержание веса — разные вещи.

Причем удержать вес — намного тяжелее.

## ТЕОРИЯ УДЕРЖАНИЯ

Нет сомнений в том, что здесь задействованы мощные генетические силы. В течение многих лет ученые ис-

кали фактор удержания, или фактор «У», т. е. способ, который позволил бы людям, потерявшим вес, сохранить результаты.

И они нашли не один, а сразу два фактора. Вы считаете, что необходимо после похудения сохранить свой вес на нормальном уровне? Нет, это не сила воли. И не нужно становиться чемпионом по соблюдению диеты. Но не нужно и наедаться белком так, чтобы он полез из ушей.

А как насчет разделения дневного рациона на пять приемов пищи вместо привычных трех? Ой-ой.

Ничего из вышеперечисленного не имеет отношения к фактору «У». Это не связано с тем, что вы едите или не едите.

Дело в том, как вы думаете.

Недавно было закончено исследование с участием группы психиатров. Они опросили людей, которые смогли довольно долго удерживать вес и получили потрясающие результаты.

Это было двойное слепое исследование, метод, который считается золотым стандартом науки. Психиатры и предметы изучения не только никогда не встречали друг друга прежде, но даже не знали цели исследования.

Позднее им была раскрыта цель: установить, существует ли какая-либо черта, которая при долговременном удержании сброшенного веса более важна, чем другие.

Было необходимо выяснить, каким именно словом психиатры описывали опрошенных людей, чтобы понять, в чем заключается неуловимый секрет их успеха.

И как вы думаете, какое слово употреблялось чаще всего?

Фанатичный.

Видите — процесс долговременного сохранения сброшенного веса начинается в вашей голове. Перед тем как измениться внешне, необходимо измениться внутренне.

Необходимо ли для этого довести свой энтузиазм до уровня фанатизма?

Нет, но целенаправленное упорство в проведении своего плана в жизнь не повредит.

Если вы переходите от одной диеты к другой, как скачущий по лианам Тарзан, то, по всей видимости, еще не нашли в себе сил удержать вес.

Целенаправленное упорство подразумевает четкую цель и создание плана работы.

Конечно, если требования программы сброса веса неприемлемы, например нужно есть только жиры или белки либо не съедать более 800 калорий в день, то подобный план не требует упорства и целенаправленности.

Именно поэтому наша программа дает отличное преимущество.

Она требует, чтобы вы тренировались несколько минут в день, а затем принимали пищу, одобренную Американской кардиологической ассоциацией.

Это не только разумно, это реально!

Вот и выполняйте.

Если вы регулярно применяете 7-минутную чудодразминку, то запускаете второй фактор «У». Это правильная система тренировок.

Регулярные тренировки уничтожают килограммы, которые пытаются нарасти после сброса веса. Это факт, многократно доказанный многочисленными исследованиями. Удивительно, но мы не понимаем —



как упражнения достигают этого эффекта и сколько нужно заниматься!

Мы только знаем, что это не имеет ничего общего со сжиганием калорий, поскольку исследования показали, что расходуется меньше калорий, чем нужно для удержания веса. Я прекрасно осведомлен об этом: покажите мне человека, который не смог удержать сброшенный вес, а я покажу вам того, кто не хочет регулярно заниматься физкультурой.

## **ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАЮТ**

Однажды я спросил у пациента, бегаёт ли он трусцой.

«Мне бегать трусцой? — спросил он удивленно. — Единственное, что бегаёт по утрам, — моя память».

Другой пациент ответил на этот вопрос шуткой: «Да, я занимаюсь каждое утро. Я встаю с постели».

Вот ещё вариация на эту тему: «Я каждый день борюсь со своей совестью, решая, должен я бегать или нет».

Когда дело доходит до упражнений, начинается настоящая комедия. Это естественная психологическая защита, чтобы отвести внимание от того факта, что люди не делают того, что должны делать, и прекрасно это понимают.

Иногда пациенты рассказывают мне, что не могут припомнить, когда в последний раз тренировались. Это очень хорошо. Им и не нужно все помнить — их жировые клетки, как слоны, ничего не забывают.

У вашего компьютера есть память, есть она и у жировых клеток. Они прекрасно помнят те старые добрые деньки, когда были заполнены жиром до краёв. Представьте себе, как этот микроскопический хор

поет: «Туманные, размытые воспоминания о том, где мы были...»

Вне зависимости от того, сколько жира вы убрали с живота и ягодиц, часть ваших жировых клеток помнит старые добрые времена. Дело в том, что ваши гены контроля веса похожи на заевший музыкальный аппарат. Им нужно удерживать жировые отложения на животе, ягодицах, бедрах и руках.

Пришло время поменять мелодию в автомате и поставить песню «Прочь с дороги, жир».

Начните двигать телом и двигайтесь постоянно, как заяц из рекламы батареек «Энерджайзер», — на протяжении всех 7 минут тренировки. Этого будет достаточно, чтобы ваши гены сменили пластинку.

На микроскопическом уровне причиной этого станет повышение активности липазы в жировых клетках. Напоминаю вам, что липаза — это фермент, при помощи которого сжигается жир. Обычно липаза бездействует. Она так же активна, как Эл Гор на танцполе. Только постоянные упражнения заставляют ее расшевелиться и превратиться в Джеймса Бонда.

Если прекратите заниматься, пусть даже ненадолго, липаза уснет, а жировые клетки начнут восстанавливать свои запасы.

Так что же делать?

Не прекращать тренировки!

## **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ, ДЕНЬ ТЫСЯЧА ПЕРВЫЙ**

У большинства программ снижения веса есть сложная система удержания массы тела с многочисленными правилами, которые составили бы предмет гордости любого бюрократа.

Но это не для нас. Для нас ничего не может быть проще, чем удержание веса.

Вы будете выполнять 7-минутную чудо-разминку и принимать чудо-пищу после 40-минутной паузы в первый, тысячный и десятитысячный день. 7-минутная программа генетического создания идеальной фигуры должна стать частью вашего распорядка дня, и ничего больше делать не нужно.

Все просто.

7 минут на тренировку и 40 минут на паузу перед едой — не цена за сброс веса и сохранение достигнутых результатов. А ежедневная 7-минутная чудо-пища? Вам в любом случае нужно есть, так лучше есть и терять килограммы? Учитывая простоту моей системы, с чего бы вам отказываться от нее? Просто следуйте программе.

## **НЕНАВИЖУ ЗАНИМАТЬСЯ!**

Как дипломированный реалист я знаю, что хотя доказательства пользы постоянных тренировок для удержания веса очень сильны, желание найти путь полегче еще сильнее.

Возможно, вы все еще считаете упражнения принудительной и обязательной. И как со всяким принудительным трудом, понимая, что делать это надо, ищите лазейку, чтобы этого избежать. У каждого из нас свой длинный список разной обязательности.

Я слышал множество оправданий, чтобы не заниматься. Все они начинаются с двух слов: «Я слишком...», а далее следует: устал... занят... замерз... упредел... болен... переспал... угорел... угнетен... нездоров... (допишите собственные).

Я слышал все, что только можно придумать.

Один или два раза в неделю кто-нибудь заявляет мне: «Ненавижу заниматься спортом».

Шэрон Х., 38-летний консультант по компьютерам, сказала мне: «Заниматься физкультурой? Я ненавидела это в школе. Я ненавидела это в колледже. Я ненавидела это, пока жила одна. Я ненавидела это, когда вышла замуж. Сейчас я разведена и снова ненавижу это».

Шэрон не одинока. Менее 5 процентов американцев, имеющих лишний вес, регулярно занимаются физкультурой, и только 15 процентов занимаются изредка.

Если вы разделяете точку зрения Шэрон, но хотите навсегда избавиться от жировых отложений, то придется поменять свои взгляды.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ВЗГЛЯДОВ**

Я понимаю, что когда холодный зимний ветер пробирает вас до костей, то хочется забраться под одеяло и остаться там навсегда, забыв об упражнениях.

Я понимаю, что когда жара и влажность в середине августа не дают дышать, то хочется остаться дома и залезть прямо в кондиционер.

В такие дни тренировки напоминают обеды с бывшим начальником, который вас уволил, но я все равно иду в спортивный зал. Я знаю, что там будет мой тренер Кен М.

Возможно, и мне, и вам нужно поменять свои взгляды, но Кен М. в этом не нуждается. Он уже их менял.

Когда Кену было всего два месяца, он перенес первую из семи тяжелых операций из-за врожденного

порока сердца. Сколько вы знаете 6-летних детей с кардиостимулятором, вшитым в брюшную полость?

Сколько вы видели 6-летних детей, которые играют в бронежилете, чтобы защитить свою грудь при падении?

Однако с течением времени поврежденные сердечные мышцы Кена ослаблялись все сильнее. В июне 1997 года Кен женился на Сюзен, но во время медового месяца стал настолько уставать и задыхаться, что не мог покинуть гостиничный номер.

Возможно, большинство с удовольствием бы провело весь медовый месяц, валяясь на кровати под зеркалом на потолке. Однако для Кена это означало, что его сердце и легкие не работают. И это было ужасно.

Спустя несколько недель Кену пересадили сердце в Колумбийской пресвитерианской клинике в Нью-Йорке. С этого времени к семи медицинским препаратам, которые Кен уже принимал каждый день для поддержания работы сердца, добавилось еще восемь.

Боги были несправедливы к Кену, и от принимаемых лекарств у него стали истончаться и разрушаться тазовые кости. Начался некроз костей, болезнь, которая заставила великого профессионального спортсмена Бо Джексона раньше времени покинуть спорт.

В 1998 году Кену сделали очень болезненную операцию по пересадке костной ткани на бедре. Сегодня он выглядит и чувствует себя потрясающе и трудится полную рабочую неделю как персональный квалифицированный тренер. Кен работает очень упорно, развивая свое тело.

Между прочим, он никогда не рассказывает о себе своим клиентам, и никто в спортивном зале (до сих пор!) не знает того, что я сейчас вам рассказал.

Я надеюсь, вы извлекли из этого урок. Это не слезливая история со счастливым концом. Я рассказал вам ее не для того, чтобы вы восхищались этим человеком. Мне это не нужно. Кен — мой персональный тренер, и от него мне нужно только одно — чтобы он заставлял меня хорошенько попотеть.

Вы не найдете его в зале сидящим на тренажере и читающим газету, помахивающим легенькими гантельками. На каждой тренировке он выкладывается с той интенсивностью, с которой пытаюсь заниматься и я, вне зависимости от того, хочу я этого сегодня или нет. Интенсивность заразительна!

Однако смысл данной истории не в этом.

На самом деле суть моего рассказа — в генах.

Несмотря на то что его тело прошло через генетическую мясорубку природы, Кен не позволяет генетике диктовать ему, что он может делать, а что нет. Он не использует свою плохую наследственность как оправдание, а пользуется ею как отправной точкой.

Если у вас толстые бедра или ягодицы, делайте с ними что-нибудь. Если ваши руки напоминают студень, занимайтесь. Если у вас висит живот, тренируйтесь.

Тренировка.

Пот.

Еще пот.

И еще более тяжелая тренировка.

И когда в следующий раз будете просматривать свой список оправданий, желая найти подходящее, вспомните, что вы обманываете сами себя.

Выполняя упражнения, работайте на совесть.

Вложите в это свою душу.

## Глава 19

### МЫ СДЕЛАЛИ ЭТО, ЗНАЧИТ, СМОЖЕТЕ И ВЫ!

Зная, что на нашей планете живет 6 миллиардов человек, этот парень, которого я знаю всю жизнь, сильнее пяти миллиардов девятисот девяноста девяти миллионов девятисот тысяч с хвостиком людей плюс-минус пара культуристов из Монголии.

Причем он никогда не понимал: чтобы выглядеть красивым, нужно иметь меньше жира, а не больше мышц. Он не любил прорабатывать рельеф.

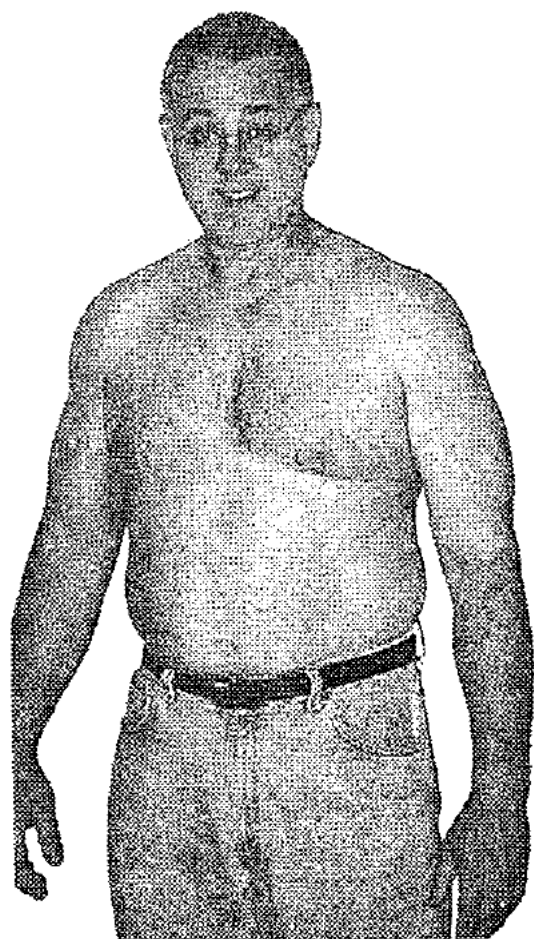
По его собственной оценке за свою взрослую жизнь он тренировался около 65 тысяч часов, поднимая тонны железа каждый час.

Следуя за профессиональными культуристами старой школы Дэйвом Дрэпером, Билли Перлом и Ларри Скоттом, он при росте 190 сантиметров принял участие во всех соревнованиях на Восточном побережье. Он брал специальные призы за брюшной пресс.

Все это было 25 лет назад.

Фотография ниже показывает, как время превращает культуриста в жалкое зрелище.

Однако глаза могут обмануть. Под толстым слоем жира скрыты мощные мышцы, достаточно сильные, чтобы участвовать и выигрывать в многочисленных силовых соревнованиях, включая Второй мировой чемпионат по отжиму лежа и чемпионаты Атлантиче-



**ДО:** Время превратило культуриста в кусок жира!

ского побережья, а также чемпионаты по отжиму лежа в Нью-Джерси и Нью-Йорке.

Сегодня в возрасте 51 год и при весе 90 килограммов он способен:

1. Выжать лежа 180 килограммов.

2. Сделать приседания с 225 килограммами.

3. 10 раз отжаться от пола с 95-килограммовым человеком на спине.

4. Подтянуться 5 раз с привязанной 67-килограммовой гантелей.

5. Выжать обеими руками 90 килограммов.

6. Выжать одной рукой 45 килограммов.

Все это является признанными мировой квалификационной системой достижениями — без допингов и с учетом возраста.

Все же его большой висящий живот серьезно портит фигуру. Лучший в городе пресс превратился в отвислый бурдюк.

Я был искренне удивлен, когда он набрался храбрости и предоставил фотографию для этой книги. Вы думаете, я насмехаюсь над бедным парнем?

Я просто констатирую факты.

Парень на фотографии — я.



## КАК Я ЗАСТАВИЛ СЕБЯ ЗАНИМАТЬСЯ

Несмотря на изнурительные 2- и 3-часовые тренировки мой брюшной пресс упорно обрастал жиром. Однако это было еще не самое страшное. Настоящие проблемы начались внутри живота. Моя проблемная часть тела — действительно серьезная проблема, потому что мой тип ожирения — инфарктный.

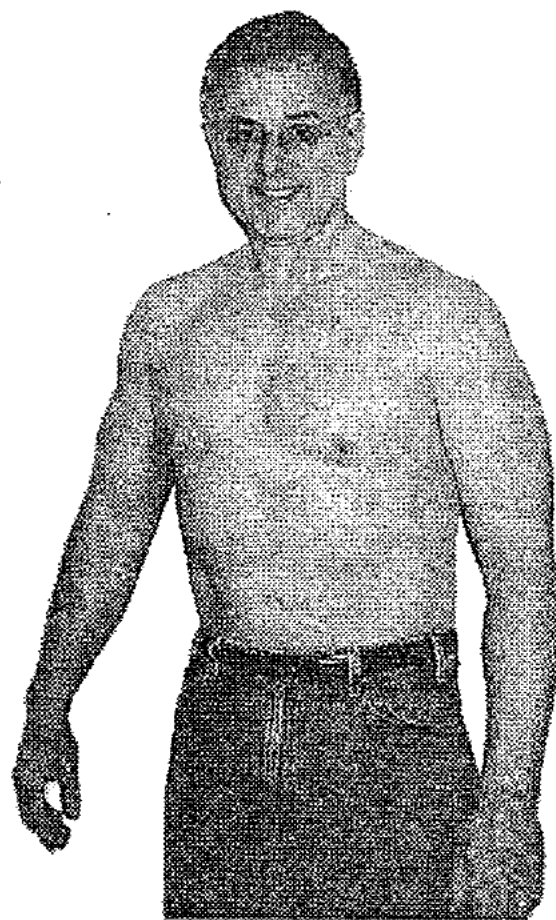
Что-нибудь хуже я не мог себе и представить. Мой жир убивал меня — как раковая опухоль. И это правда. Так или иначе, я думал, что природа должна вознаградить, а не наказывать меня за все то время, что я потел в спортивных залах по всему миру.

Однако, приглядевшись к своему генеалогическому древу, я обнаружил, что стал жертвой наследственности. У меня был такой же большой живот, как и у отца, который страдал диабетом и перенес инфаркт.

Так я столкнулся лицом к лицу с правдой. Мне было не все равно, какую роль генетика играет в увеличении веса. Не забудьте, как плохо я выглядел. Мой огромный живот стал источником опасности.

Я должен был вернуть свой брюшной пресс!

Но как? Дело было не в упражнениях, потому что я тренировался максимально. Я не мог сесть



**ПОСЛЕ:** От отвислого живота к прекрасному прессу!

на строгую диету, потому что, потеряв 10 сантиметров жира, я расстался бы и с мышечной тканью. А это не выход из положения. Тогда я изменил подход.

Вооружившись достижениями генетики, я сконцентрировался на избавлении от жира, а не на развитии мышц брюшного пресса. Хотя это шло вразрез со всем, чему меня учили в школе и за годы занятий спортом, я смог уменьшить размеры живота по отношению к другим частям тела. И поправил свое здоровье.

Когда я начинал, то никогда не думал, что смогу есть и все же согнать жир с живота. Но вы можете увидеть на фотографии — мне удалось уменьшить живот с 109 сантиметров до 86. Это естественное состояние. Я не втягиваю живот, задерживая дыхание на вдохе.

Перефразируя телевизионную рекламу, я не только разработал 7-минутную программу, я еще опробовал ее на себе. Измотанный большим животом, я смог сделать это, сможете и вы. Все, что требовалось от меня, чтобы уменьшить живот на 23 сантиметра, — 7-минутная разминка для брюшного пресса, затем 40-минутная пауза и 7-минутная чудо-пища.

Если вы обратили внимание, мои бедра тоже стали тоньше. Талию и мышцы брюшного пресса связывают много кровеносных сосудов, поэтому неудивительно, что они стали тоньше одновременно.

Я также должен упомянуть, что сегодня мой отец прекрасно себя чувствует. Окружность его талии составляет 81 сантиметр — ровно столько, сколько и 60 лет назад, когда он играл за сборную колледжа по футболу. Утром, встав с постели, он отжимается от пола столько раз, сколько ему лет.

Этим утром он отжался 82 раза!

Независимо от того, какая часть тела для вас проблемная, вам проще начать тренироваться, чем мне,

поскольку вы уже знаете — чтобы сбросить вес, нужно сжигать жир, а не наращивать мышцы.

## **ГРУЗЫ НЕ ПОМОГУТ**

Я специально разрабатывал программу для тех, кто не любит заниматься с грузами.

Конечно, если вы уже работаете с ними, не останавливайтесь. Я не останавливался. Нужно просто помнить, что силовые тренировки не помогут избавиться от жировых отложений. И хотя я горжусь своими культуристскими трофеями, которыми заставлен весь мой офис, но прекрасно понимаю, что это подходит далеко не для всех.

7-минутная чудо-разминка избавит вас от необходимости ездить за километр в спортивный зал. А может, и за 10 километров.

## **РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ, РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ**

Я дал вам научное обоснование своей чудо-программы. Но я — живое доказательство: эта система действует не только в лаборатории. Она работает в реальной жизни для реальных людей, таких же как вы.

Теперь я расскажу истории из жизни четырех человек, которые использовали программу «7-минутное чудо», чтобы изменить свою фигуру. Я выбрал их из многих, кто тренируется по моей программе, потому что они нагляднее иллюстрируют результаты плана генетического создания фигуры.

Все эти люди связаны генетическими тенденциями. И хотя они не родственники, гены играют определенную роль в их внешности.

Для мужчин главная проблемная часть тела — живот. Меня поражает, сколько женщин спокойно относятся к наличию небольшого живота. Но когда я встречаю их мужчин, то с трудом могу просунуть лист бумаги между их животом и полом. Ладно, я немного утрирую. Я просто хотел показать, что любовь слепа.

Ни в одном из описанных ниже случаев не было резкого и значительного сброса веса. Ни одна женщина не была толстушкой, которая превратилась в фото-модель.

Средняя американская женщина весит 65 килограммов при росте 160 сантиметров. Средняя профессиональная модель имеет рост 175 сантиметров и весит 53 килограмма. (Твигги, английская супермодель 1960-х годов, имела рост 177 сантиметров и весила 41 килограмм.) Пропасть между моделями и обычными женщинами шире, чем Большой Каньон, и преодолеть ее невозможно.

Это не должно нас беспокоить, поскольку мы уменьшаем жировые отложения на проблемных участках тела, вес самого тела волнует нас меньше.

Сброс жировых отложений изменит контуры вашей фигуры и прорисует рельеф мышц. Речь идет о проблемных местах. Пусть вас не волнует, что делает модель. У нее свои гены и свои джинсы, а у вас — свои!

Приведенные в книге фотографии говорят сами за себя. Когда вы будете их рассматривать, я хочу, чтобы вы не просто смотрели на фотографии, но поняли, что именно изменилось. Думайте о том, что происходит внутри организма, а не только снаружи. Думайте о том, как эти люди смогли подчинить себе жировые клетки и гены контроля массы тела.

Это и вызвало произошедшие изменения.

Убедитесь в этом лично.

**УСПЕХ** 7-МИНУТНОЙ ПРОГРАММЫ

▣ ЛАЙЗА С., 31 год

**БОЛЬШИЕ ЯГОДИЦЫ — СЕМЕЙНОЕ ОТЛИЧИЕ**

Идя по улице, женщина нашла волшебную лампу, которую сразу же потерла. Из нее вылез ген и предложил исполнить любое желание. «Я хочу, чтобы мои ягодички стали меньше», — ответила она.

Встревоженный ее просьбой, ген спросил: «А что с остальными людьми на Земле, у которых такая же проблема?» «Хорошо, — сказала женщина, разведя руками. — Я хочу, чтобы у всех на Земле ягодички стали меньше».

Мне это нравится. И это именно то, чего хотела мать двоих детей Лайза С. из округа Берген, штат Нью-Джерси.

Лайза весит 68 килограммов при росте 160 сантиметров. В соответствии со стандартами ее вес лишь немного превышает нормальный. Однако настоящая проблема Лайзы не в весе, а в размере брюк.

Пусть она сама расскажет о своей проблеме.



**ДО:** Лайза поделила наследственную проблему со своей сестрой и матерью, поэтому ее ягодички не влезали в любимые джинсы.



Мои бедра начали стремительно расти и раздались в два раза, когда я ждала вторую дочь, Эми. И раньше они не были идеальны, но лишь немного отклонялись от нормы.

После рождения Эми они продолжают расти. Как будто я поселилась в продуктовом отделе супермаркета. Скоро они станут такими, что мне придется вешать боковые огни, чтобы не сбить кого-нибудь в темноте.

### **ВСЕ ДЕЛО В НАСЛЕДСТВЕННОСТИ**

Мои бедра — это семейное.

Когда я смотрюсь в зеркало, то вижу сразу трех человек: свою мать, сестру и меня. У нас одинаковые фигуры и большие ягодицы. Даже когда мы сбрасываем пару килограммов, что случается нечасто, форма бедер почти не меняется.

Поверьте, я перепробовала все.

Моя подруга Лаури прислала мне по электронной почте популярную в Южной Калифорнии диету, по которой за 10 дней я должна была потерять 5 килограммов. Я уже не раз терпела неудачу, но я себя знаю. Чтобы сохранить энтузиазм, мне нужен быстрый результат.

Великий план с Западного побережья оказался той самой фруктово-суповой диетой, на которой я потеряла 3 килограмма, когда разбился «Челленджер». Я ненавидела эту систему еще 15 лет назад и не могла заставить себя пройти все снова.

Я сидела на высокобелковых диетах миллионы раз. Последняя из них закончилась 48 часов назад, когда

я съела большую пиццу в местном итальянском ресторанчике.

Я комбинировала пищевые продукты. Пила соки. Делила пищу на 6 приемов, каждый из которых был больше предыдущего. Записалась в центр по контролю веса... опять. Была там бесчисленное количество раз! Все закончилось двумя огромными пончиками с кремом.

Конечно, я не только сидела на диетах. Я еще прошла через полный курс упражнений по системе Монти.

Однажды ночью после нескольких стаканов вина я залезла на беговую дорожку своего друга. В неестественном неоновом освещении унылого подвала она показалась мне средневековой машиной для пыток.

Меня хватило на 2 минуты. Я потела и бегала по резиновой ленте и сама себе казалась морской свинкой, которая бежит внутри пластмассового барабана.

Приходите, когда мы будем продавать гараж, я отдам вам беговую дорожку бесплатно.

Тогда я записалась в спортивный зал с очень громким именем. Там были все эти шары и свистки, грязи Мертвого моря, массажный салон и занятия по растяжке. В фойе был бар, где подавали пищевые добавки, протеиновые напитки, энергетические батончики, разнообразные сжигатели жиров и прочие бутылки с этикетками, на которых были перечислены 20—30 компонентов.

Их объединяло одно — они были отвратительны на вкус и ничем не могли мне помочь.

И конечно, в зале были тонны железа. Я работала полную неделю, и тренировка со снарядами казалась мне еще одной работой. Так я попала в класс фит-

нес-кикбоксинга, занятия — 3 раза в неделю. За 3 месяца я потеряла 1 килограмм, но мои бедра все еще отбрасывали огромную тень на асфальт.

Моя лучшая подруга Элиан порекомендовала мне персонального тренера Джо. Я наняла его, но 6 недель тренировок ничего не дали. Во время нашей предпоследней встречи я пожаловалась, что ничто не изменилось и мои ягодицы остались такими же, как и до начала занятий.

«Лайза, не волнуйтесь, — ответил Джо. — Ваши ягодицы состоят из мышц, а килограмм мышц весит больше, чем килограмм жира».

Что за бред? Я не ядерный физик, но даже я знаю, что 1 килограмм любого вещества весит столько же, сколько 1 килограмм любого другого вещества, по крайней мере, здесь, на планете Земля!

В итоге мои ягодицы остались, а Джо пришлось уйти.

О, еще одна вещь. Вы слышали про электронный аппарат для стимуляции мышц пресса, который рекламируют по телевизору? Прекрасно, я хотела надеть его, чтобы стимулировать мышцы ягодиц. К счастью, туда он не налез. К несчастью, он не стимулировал ничего, кроме моего воображения.

■ ■ ■

Лайза разгневана и измотана. Ее история напоминает мне ответ тренера команды «Янки» после поражения на мировом чемпионате 1960 года: «Мы сделали слишком много ошибок».

Многие из вас кивали головой, узнавая в похождениях Лайзы и свою историю. Она с самого начала поняла, что ее проблема — генетическая и обострилась она после рождения дочери. Все же она продолжала



пробовать различные диеты и системы упражнений, потому что считала, что ошибается. Я сказал ей, что она не сделала ни одной ошибки.

Просто все, что она делала, относилось к догенной эре. Мы же живем в постгенную эру.

Гены не любят голодания, высокобелковых или высокожировых диет. Упражнения, которые она делала, либо развивают мышечную ткань и не сжигают жир, либо не способны стимулировать гены контроля веса.

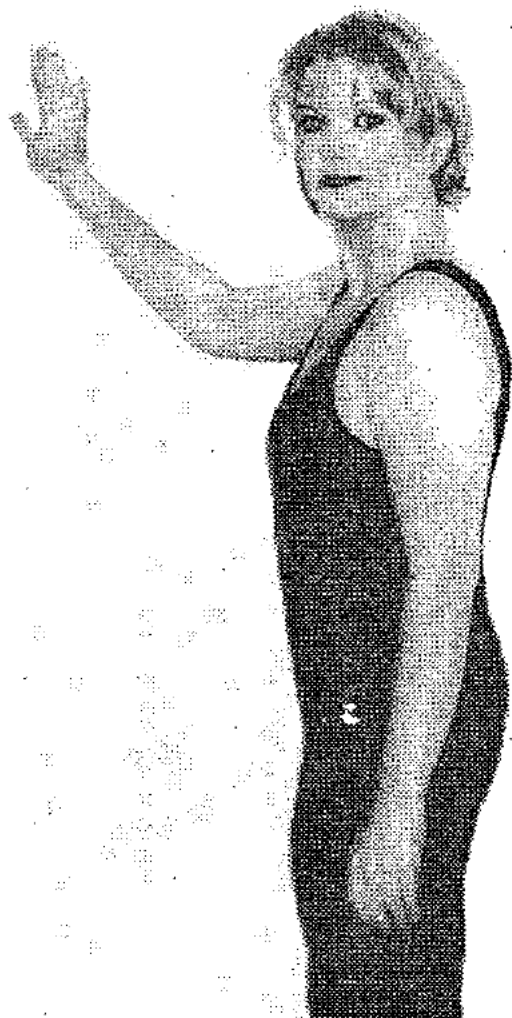
Лайзу не нужно уговаривать делать 7-минутную разминку для ягодиц, затем соблюдать 40-минутную паузу и есть чудо-пищу.

Она верит в то, что на протяжении 6—7 часов после тренировки в ее организме продолжается процесс сжигания жира.

Пол Саймон говорит, что есть 50 способов расстаться с любимым, но молчит о том, какой способ лучший. Это подходит и для большинства программ сброса веса.

Теперь это понимает и Лайза.

После долгих лет мучений она нашла лучший для себя вариант. Он требует от нее лишь 7 минут в день.



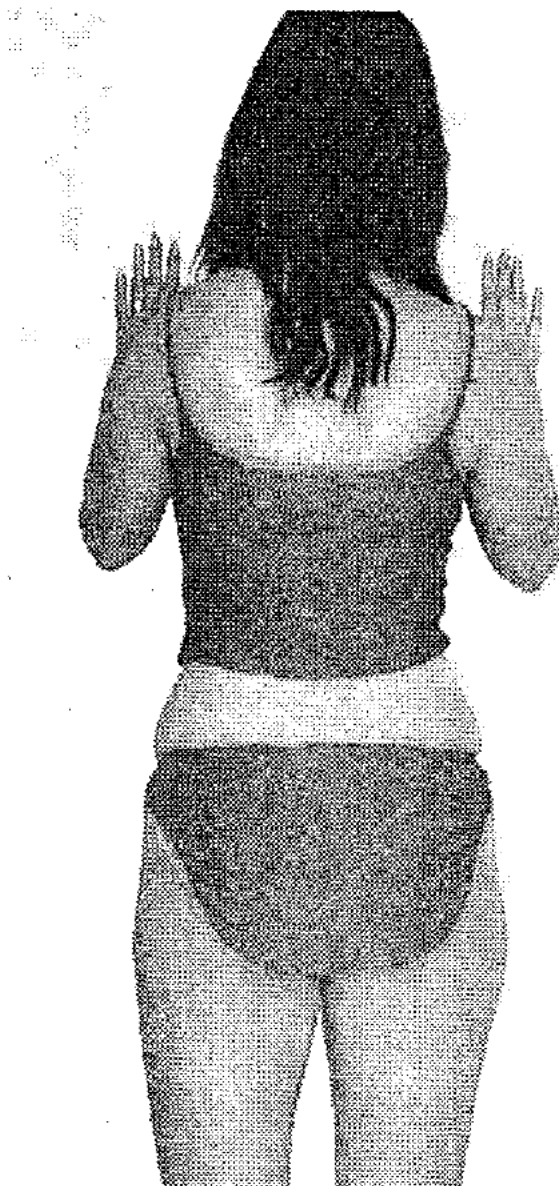
**ПОСЛЕ:** Лайза в постгенной эре. Теперь она сможет влезть в новые джинсы.

## УСПЕХ 7-МИНУТНОЙ ПРОГРАММЫ

▣ ДЕББИ Р., 30 ЛЕТ

### КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ ФИЗКУЛЬТУРУ

Все 10 лет после окончания школы Дебби считала себя изящной молодой девушкой, с которой любили танцевать члены баскетбольной команды. Конечно, она набрала 3 килограмма, но не считала, что это се-



**ДО:** Преждевременный средний возраст Дебби оставил отложения вокруг ее талии.

рьезно. Однако бестактное замечание старого бойфренда на встрече выпускников заставило ее пересмотреть свое мнение.

После нескольких коктейлей она вспомнила, что в школе у нее была такая тонкая талия, что баскетболист мог полностью обхватить ее одной рукой — как баскетбольный мяч.

Затем он начал успокаивать Дебби, что она не должна волноваться из-за пары килограммов. В конце концов, это случилось со многи-

ми одноклассниками. В подтверждение он продемонстрировал свой растущий «пивной» живот. Как привлекательно!

Дебби, которая занимается рекламой на радио, внезапно поняла, что «преждевременно вступила в средний возраст», как она назвала это состояние.

Удивительно. Одно замечание на вечеринке заставило ее почувствовать себя старше на 10 лет.

Дело в том, что она не просто прибавила пару килограммов. Она поняла, что эти килограммы расположились вокруг ее талии.

У нее было прекрасное тело, но вокруг талии образовались жировые отложения. Дебби попросила меня прописать диету для избавления от лишних килограммов за несколько недель, что оставались до ее деловой поездки в Техас.

Я спросил Дебби, есть ли у кого-нибудь из членов ее семьи такая же проблема. «Да, у моей мамы и у двух тетей такая же талия, как у меня», — ответила она.

Я объяснил ей, что ее талия не такая же, как у мамы и двух тетей, а та же самая. Генетически в семье был заложен большой размер бедер, и Дебби он достался по наследству. После энергичного обсуждения мы согласились, что диета не поможет победить гены. Я объяснил, что даже 7-минутная чудо-пища не избавит ее от жировых отложений, если она не совмещена с комплексом упражнений.

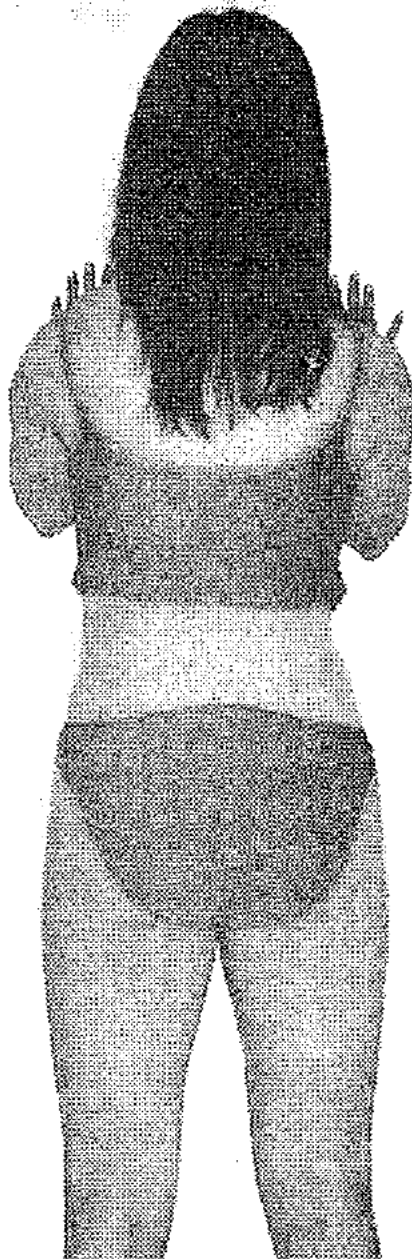
Дебби была убежденным противником каких-либо упражнений и даже не думала о 7-минутной разминке. Она была упряма, как мул, страдающий артритом, которого невозможно сдвинуть с места.

Тогда первый шаг сделал я.

Я снял стетоскоп, лег на ковер и начал делать упражнения.

Она поняла мой намек и попробовала делать их вместе со мной. Надо сказать, что она продержалась две с половиной минуты, закончила тренировку вспотевшей, запыхавшейся и хихикающей. Я подвел ее к электрокардиографу, чтобы она могла увидеть изменения пульса.

Жаль, что у меня не было диктофона, чтобы записать ее смех. Дебби не могла поверить, что хорошо



**ПОСЛЕ:** Дебби почувствовала прелесть адреналина и избавилась от жира на бедрах.

провела время, выполняя упражнения. Дело в том, что она впервые в жизни почувствовала прилив адреналина.

Впоследствии мы говорили об интенсивности и продолжительности упражнений.

Внезапно 7 минут показались не такими длинными.

Так спонтанное решение Дебби попробовать 7-минутную чудо-разминку превратило ее в сторонника моей системы.

После этого было легко убедить ее соблюдать 40-минутную паузу и есть чудо-пищу.

Вы не можете уменьшить жировые отложения, не соблюдая 7-минутную программу. Найдется много экспертов, которые будут убеждать всех, кто не желает тренироваться, ходить пешком.

Ерунда!

Вы никогда не научитесь плавать, если не залезете в воду. Прыгайте и пробуйте.

С первого дня выполняйте упражнения интенсивно — так долго, как сможете, и вы почувствуете — как это, когда тело накачивается адреналином.

И как Дебби, вы захотите испытать это чувство снова.

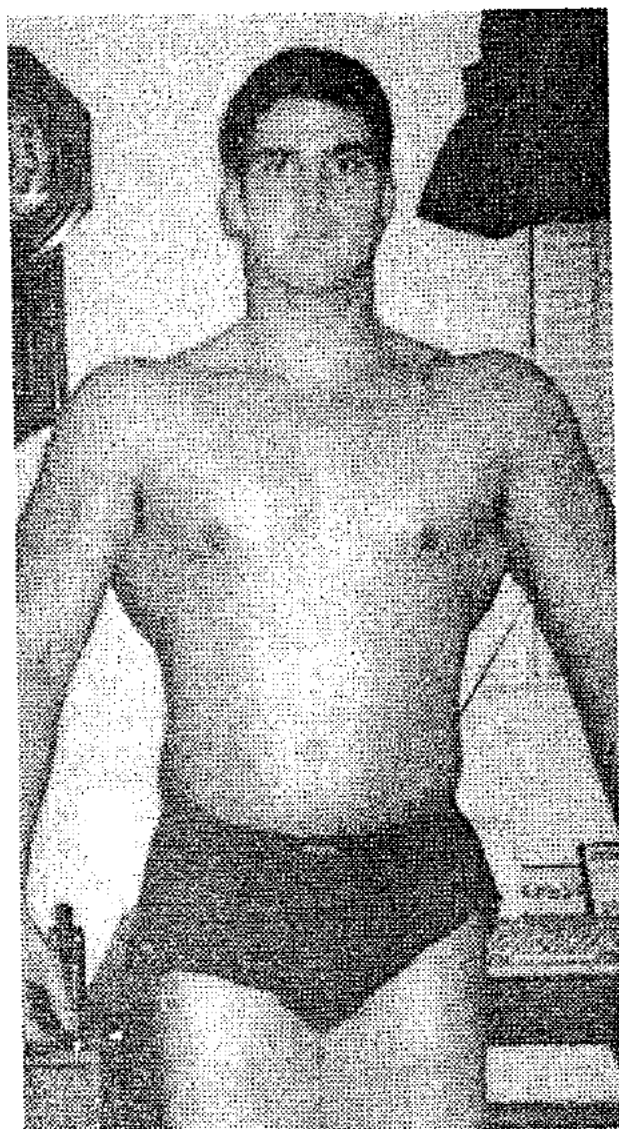
Когда через пять лет она придет на очередную встречу выпускников, то будет говорить только о том, что если она смогла убрать жир с проблемной части тела, то это сможет любой.

## УСПЕХ 7-МИНУТНОЙ ПРОГРАММЫ

▣ СТИВ Д., 20 лет

### КУЛЬТУРИСТ, «ВЫГНАЛ ВОДУ» И ПРОРИСОВАЛ РЕЛЬЕФ МУСКУЛАТУРЫ

Стив Д. — студент колледжа. Как видно на фотографии, у него хорошо развита мускулатура, но не прорисован рельеф. А именно этого и не хватало Стиву, чтобы принять участие в первом в своей жизни соревновании культуристов.



**ДО:** У культуриста Стива было слишком много «воды» на брюшном прессе.

Его цель была — прорисовать мышцы живота, избавиться от жира, но сохранить мышечную массу. Потеря мышечной массы — катастрофа для культуриста.

У него было слишком много «воды».

В культуризме термин «вода» означает, что мышцы покрыты слоем жира, скрывающим рельеф. Как вы можете видеть, у Стива действительно слишком много «воды», особенно на животе.

«Вода» — это плохо, рельеф — хорошо. Стив прекрасно трени-

ровался, упорно работая над уничтожением жира на животе, чтобы прорисовать брюшной пресс. К счастью, он считал это главной проблемой. Здесь необходимо уточнить детали проблемы.

Во-первых, обратите внимание, насколько развита его мускулатура для 20 лет. Стив — живое доказательство того, что ученые совершенно правильно предпочли генетику механическому накачиванию мышц. Многие из вас могли бы десятки лет ходить в тренажерный зал, но не накачали бы и третьей части от его мышечной массы.

Не имеет значения, по какой системе и насколько тяжело вы тренируетесь. Упражнения с грузами могут дать только то, что позволят ваши гены. Помните об этом, когда в следующий раз очередной тренер по телевизору пообещает, что вы сможете стать таким же, как он, занимаясь по его системе.

Поскольку у вас нет его генов (если, конечно, вы не родственник), а у него — ваших, нужно смело взглянуть фактам в лицо: вы никогда не сможете стать таким, как он. И хорошо. Неважно, чем наградила вас генетика, — научитесь работать со своим телом. Не переживайте из-за чужих тел, займитесь своим.

Главное правило создания мускулатуры: то, как вы выглядите, важнее того, что вы делаете.

Культуристы — не генетики, но они привыкли доверять тому, что видят своими глазами. Без соответствующей структуры тела, предопределенной при рождении и генетической способностью увеличивать объем мышц, вы не можете стать участником соревнований по бодибилдингу. Словно мужчины и женщины, которым это доступно, — генетические мутанты!

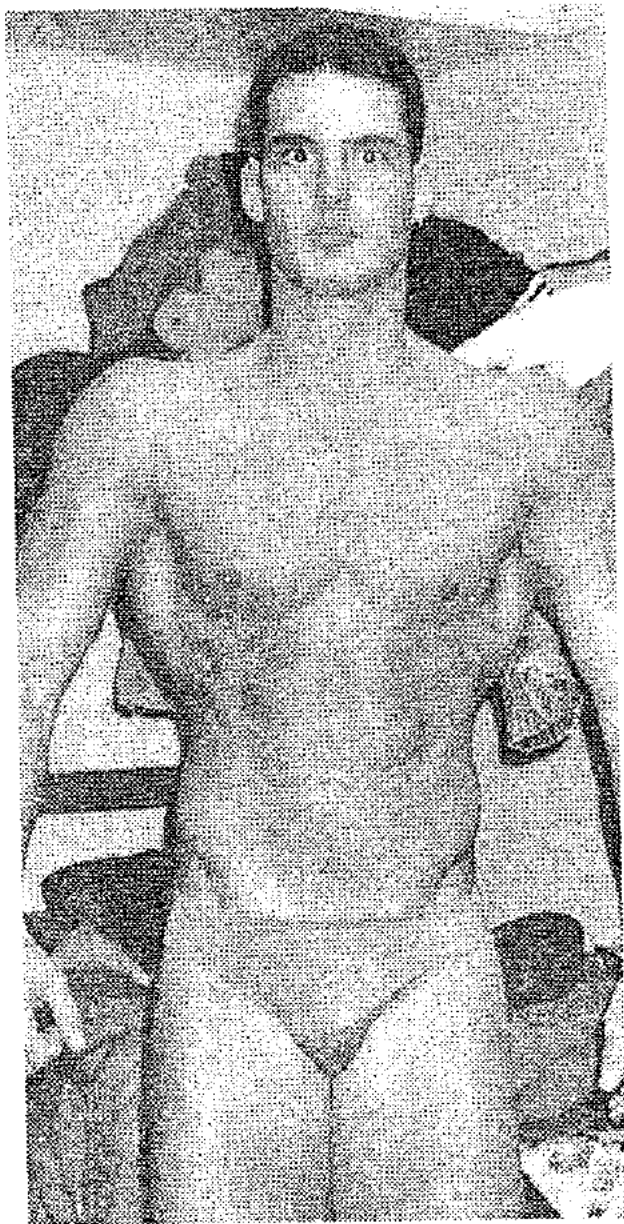
Доктор Пол Томпсон, кардиолог Хартфордской клиники в Коннектикуте, исследующий связь мышц с

генами, прекрасно сказал по этому поводу: «Некоторые люди становятся культуристами, просто гуляя со штангой по залу. Другие же могут годами упорно работать с грузами, но не смогут нарастить объем мышц».

Во-вторых, даже несмотря на упорные тренировки и юный возраст, у Стива были жировые отложения.

В-третьих, вне зависимости от уровня подготовки, вы сможете добиться успеха. Я рассказал вам о том, что Стив был прекрасно подготовлен.

Но он сделал это до меня.



**ПОСЛЕ:** Молодой культурист прорисовал брюшной пресс.

Стив учится в Пенсильвании, и я мог видеть его только на каникулах. Его тренер был достаточно силен, чтобы использовать непрерывные упражнения на брюшной пресс для сжигания жира аэробным способом. Каждое упражнение занимало у Стива несколько минут.

Затем он пользовался старым трюком культуристов: не ел сразу после тренировки и принимал обезжиренную пищу, содержащую умеренное количество углеводов.

Здесь вы улыбнитесь. Вы понимаете, что в принципе Стив



следовал немного измененной трехэтапной программе генетического создания фигуры. Инстинктивно он скомбинировал упражнения без грузов для определенной части тела и выполнял их непрерывно, без подсчета подходов. Но он тренировался недостаточно, чтобы стимулировать аппетит. Затем он делал паузу, воздерживаясь от еды сразу после тренировки. Когда он ел, то выбирал продукты так, как и известные культуристы. Они знают: если хочешь «выгнать воду» и сбросить вес перед соревнованием, нельзя есть сыр, жирное мясо или что-нибудь жаренное в масле. Плюс, как вы знаете, это заставляет гены контроля массы тела спать. Как и все культуристы, Стив ел больше белка, чем предусмотрено нашей системой. Однако это не слишком важно, поскольку белок не оказывает серьезного влияния на гены контроля веса. Как видно на второй фотографии, Стив заставил свои гены работать и сжег жир на животе.

Мои поздравления, молодой человек.

## УСПЕХ 7-МИНУТНОЙ ПРОГРАММЫ

▣ ЛИНДА Д., 38 лет

### ПРОЩАЙТЕ, ДРЯБЛЫЕ РУКИ

Какую часть тела мужчины хотят увеличить, а женщины — уменьшить?

Сдаются?

Это руки. Различие между полами проявляется очень рано. Попросите маленького мальчика пока-



**ДО:** Линда достаточно покаталась на карусели бесконечных диет и упражнений, которые так и не смогли сделать ее руки тоньше.

зать вам мышцы, и он сразу же согнет руку в локте, демонстрируя бицепс.

Попросите показать мышцы маленькую девочку, и она протянет вам прямую руку, предоставляя возможность искать ее мускулы самостоятельно.

Размер вашей руки и источник вашей реальной силы — это расположенный в задней и боковой части плеча трицепс, а вовсе не бицепс.

Однако в нашей культуре передняя часть плеча более привлекательна и це-

нится больше, чем задняя. Мальчики хотят большой бицепс. Они хотят накачать мощный круглый бицепс.

Девочек это вообще не заботит.

Так продолжается до тех пор, пока с возрастом задняя часть их рук не становится дряблой. Теперь наступает время сделать руки тоньше.

## **ВОЗЬМИТЕ ПОД КОНТРОЛЬ СВОИ РУКИ!**

Я вспоминаю 40-летнюю мать двоих детей из Нью-Джерси, руки которой напоминали маленькие осадные мортиры. Объем моего бицепса — 50 см, у нее этот параметр был равен 60 см!

Самое удивительное, что 3 года назад она сделала липосакцию. Но врачи не смогли удалить достаточное количество жировых клеток, поэтому через какое-то время жировые отложения увеличились в два раза и жир переместился с ее трицепсов на бицепсы.

В отличие от других проблемных участков тела, жировые отложения на руках хуже всего поддаются корректировке. Чем дольше накапливается жир на трицепсах, тем труднее потом его удалить.

Дело в том, что соединительная ткань, в которой содержатся жировые клетки, растягивается, делая руки дряблыми.

Глядя на руки, можно сразу же определить, когда человек похудел. Если женщина сбросила вес, но руки у нее полные, значит, от лишних килограммов она избавилась совсем недавно. Уделив своим рукам должное внимание, вы сможете сотворить чудо.

Посмотрите, что смогла сделать Линда Д. из Нью-Джерси.

Дизайнер интерьера и мать 10-летнего мальчика, она получила по наследству от матери и бабушки жировые отложения на руках. Поскольку Линда была полной женщиной, она записалась в спортивный зал рядом с домом и стала заниматься по коммерческой программе.

Она смогла немного сбросить вес, но ее руки по-прежнему были далеки от совершенства. Линда упорно

занималась с грузами и на тренажерах, но это не давало нужного эффекта.

Когда она впервые обратилась ко мне, я объяснил, что грузы помогают строить мышцы, но не сжигать жир. Линде нужна была система, способная уничтожить жировые отложения на руках, поэтому она начала заниматься по 7-минутной программе.

В течение 3 недель она смогла настолько уменьшить объем рук, что они стали самой изящной частью ее тела.



**ПОСЛЕ:** Чтобы добиться таких успехов, Линде понадобилось всего 90 дней.

Взгляните на фото. Чтобы добиться таких успехов, Линде понадобилось всего 90 дней.

Ее история наглядно показывает, что, независимо от того, каков ваш вес, вы можете бороться с проблемными участками тела.

Вы сможете включить чудо-программу в большинство коммерческих программ избавления от лишнего веса, прорабатывая проблемные части тела так, как это сделала Линда.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Благодарности</b> .....	5
<b>Введение</b> .....	7
<b>ЧАСТЬ I. Новая теория о генетической системе борьбы с лишним весом</b> .....	9
<i>Глава 1.</i> За 7 минут в день создайте идеальное тело.....	11
<i>Глава 2.</i> Лицом к лицу с правдой о жире .....	19
<i>Глава 3.</i> Новое в науке: борьба с лишним весом генетически обоснованна.....	27
<i>Глава 4.</i> Четыре части тела, любимые жиром .....	34
<i>Глава 5.</i> Сойдите с весов! .....	49
<i>Глава 6.</i> Время определиться .....	52
<i>Глава 7.</i> Удар по проблемным участкам тела: новый подход к сбросу веса .....	57
<b>ЧАСТЬ II. Программа генетического создания идеальной фигуры</b> .....	63
<i>Глава 8.</i> Адреналин: искра, из которой возгорится пламя, сжигающее жир .....	65
<i>Глава 9.</i> Перестаньте считать подходы «к снаряду», посчитайте сами упражнения.....	74
<i>Глава 10.</i> Секреты разминки, сжигающей жир ....	78
<i>Глава 11.</i> Пусть семерка станет вашим счастливым числом .....	89
<i>Глава 12.</i> 7-минутная чудо-разминка.....	98

<i>Глава 13.</i> Пауза: никакой еды в течение 40 минут.....	132
<i>Глава 14.</i> Сила еды: «съешьте» проблемные участки вашего тела.....	136
<i>Глава 15.</i> Формула успеха .....	142
<i>Глава 16.</i> 7-минутный план чудо-питания .....	151
<i>Глава 17.</i> Как создать собственное меню 7-минутного чудо-питания.....	175
<b>ЧАСТЬ III. Как сохранить результат .....</b>	<b>185</b>
<i>Глава 18.</i> Держитесь на достигнутом уровне .....	186
<i>Глава 19.</i> Мы сделали это, значит, сможете и вы!.....	195

**ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:**  
г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-76;  
e-mail: [ropuri@mail.ru](mailto:ropuri@mail.ru); [www.ropuri.ru](http://www.ropuri.ru);  
г. Москва, Издательский дом «Белкнига»,  
тел. (095) 275-21-88; e-mail: [ropuri-m@mail.ru](mailto:ropuri-m@mail.ru);  
г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (3832) 36-10-28;  
книга—почтой: 630117, а/я 560; Интернет-магазин:  
[www.top-kniga.ru](http://www.top-kniga.ru); e-mail: [office@top-kniga.ru](mailto:office@top-kniga.ru)

Научно-популярное издание  
Серия «Здоровье в любом возрасте»

**ЛЕВИН Шелдон**

## **7-МИНУТНОЕ ЧУДО**

Перевод с английского — *А. Н. Гордиенко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 15.03.2005.  
Формат 84×108/32. Бумага газетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 12,81. Уч.-изд. л. 6,93. Тираж 7000 экз. Заказ № 681.  
Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. П. 16640.12.00 от 15.12.2000 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0056769 от 17.02.04.  
Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Восточная, 133—601  
При участии ООО «Харвест». Лиц. № 02330/0056935 от 30.04.04.  
РБ, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие  
«Издательство “Белорусский Дом печати”».  
Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 79.