

Неделя 1



Составляющие счастья

Я хотел бы представить вам то, что я называю «10 составляющих счастья». Как я говорил ранее, нами движут 10 основных потребностей, напрямую влияя на наше желание получать от жизни удовольствие. Удовлетворение этих потребностей приносит нам удовольствие, умиротворение и счастье.

К сожалению, социальная модель нашего общества препятствует этим простым, естественным и бесплатным удовольствиям, навязывая платные и искусственные радости, связанные в основном с соблазном потребления. Когда наши основные потребности не удовлетворены, они начинают ограничивать доступ к счастью и подталкивают нас компенсировать эту неудовлетворенность едой, так и набирается избыточный вес.

Каждую неделю в разделе «Стратегия счастья» я буду рассказывать вам о каждой из девяти потребностей (10-я заключается в необходимости питаться). Вы откроете их для себя заново и сможете поработать над теми, которые будут вам интересны и близки. Когда эти потребности удовлетворены, наш мозг генерирует выработку гормонов серотонина и дофамина, ответственных за удовольствие, получаемое от жизни. Чем больше вы будете удовлетворять одну из этих девяти потребностей, тем меньше вы будете использовать пищу в качестве компенсации.

«Стратегия счастья»

Счастье, любовь, сексуальность

Под любовью я подразумеваю все, что может объединять людей: сексуальные отношения, чувства к детям, родителям и т.д. Удовлетворение потребности в любви в моем понимании имеет огромную силу! Вместе с удовольствием, получаемым от пищи, она является одной из самых примитивных потребностей и прямым поставщиком гормона удовольствия — серотонина. В мире, где инстинкт и естественные потребности теряются, любовь остается самой прочной.

Одиночество, недостаток положительных эмоций и расставания являются разрушающими факторами. Сделайте все, что в ваших силах, чтобы не допустить их. Если у вас есть любимый человек, сплоченная семья и активная сексуальная жизнь, защитите свое счастье: его всегда проще потерять, чем найти.

Мое отношение:

- Я понял суть
- Это не моя тема
- Попробую
- Это моя сильная сторона

Не забывайте, что я с вами! Вы можете написать мне на английском или французском языке на электронный адрес: docteurpierredukan@gmail.com

Мои объемы на этой неделе



Объем груди

Объем талии

Объем бедер

Объем ног

Меню на неделю

	 ЗАВТРАК	 ОБЕД	 ПОЛДНИК	 УЖИН
ПОНЕДЕЛЬНИК	<p>ЧБ</p> <p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Рулетики из ветчины с творогом (0 %) («350 рецептов...»¹, с. 76) Лепешка ширатаки болоньезе (с. 324) 1 обезжиренный йогурт (0 %) со вкусом кокоса</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Запеканка («350 рецептов...», с. 84) Жареная курица, маринованная в яблочном уксусе Десерт «Плавающие острова» («Десерты...»², с. 72)</p>
ВТОРНИК	<p>ЧБ</p> <p>Горячий напиток Йогуртовый пирог (с. 27) Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Креветки под соевым соусом Треска в шафране («350 рецептов...», с. 216) 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара с лимонным вкусом</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %) с корицей</p>	<p>Куриный паштет («350 рецептов...», с. 71) Куриная печень, тушенная с бальзамическим соусом Ванильный флан по-домашнему («Десерты...», с. 56)</p>
СРЕДА	<p>ЧБ</p> <p>Горячий напиток Омлет из белков с зеленью Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Отварная куриная грудка Говяжьи фрикадельки с травами («350 рецептов...», с. В14) Лепешка ширатаки с соевым соусом Мороженое с овсяными отрубями</p>	<p>1 вареное яйцо 1 обезжиренный йогурт (0 %)</p>	<p>1 кусочек копченой форели Сашими³ из креветок (с. 31) Обезжиренный творог (0 %)</p>
ЧЕТВЕРГ	<p>ЧБ</p> <p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара, с ванильным вкусом</p>	<p>Заливное из рыбы («350 рецептов...», с. 88) Морской окунь на пару («350 рецептов...», с. 98) Чайный сорбет («350 рецептов...», с. 120)</p>	<p>Крабовые палочки Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Японский суп мисо Омлет с тофу (с. 34) 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара, со вкусом персика</p>
ПЯТНИЦА	<p>ЧБ</p> <p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0 %) 2 кусочка постной ветчины 1 лепешка из овсяных отрубей с обезжиренным какао (1 %)</p>	<p>Террин из ветчины («350 рецептов...», с. 75) Курица в йогурте («350 рецептов...», с. 67) Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Копченая форель с творожком («350 рецептов...», с. 97) Лепешка ширатаки с красной икрой (с. 38) Желе со вкусом горького миндаля («Десерты...», с. 74)</p>
СУББОТА	<p>ЧБ</p> <p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0 %) 1 кусочек постной ветчины 1 овсяный маффин (с. 66)</p>	<p>2 куски ветчины из индейки Стейк из говядины (5 %) с 1 ст. л. кетчупа по Дюкану Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Тофу, взбитый с карри и ароматизатором «Арахис» Холодец из форели (с. 45) Домашний мусс с лимонной цедрой («Десерты...», с. 62)</p>
ВОСКРЕСЕНЬЕ	<p>ЧБ</p> <p>Горячий напиток Домашний флан с любым вкусом («Десерты...», с. 56) 1 яйцо всмятку с ветчиной из индейки</p>	<p>Омлет с тофу («350 рецептов...», с. 84) Телячья отбивная с лимоном Обезжиренный домашний сыр (0 %) («350 рецептов...», с. 80)</p>	<p>Каша из 1,5 ст. л. овсяных отрубей на обезжиренном молоке</p>	<p>Креветки на ваш вкус Лепешка ширатаки с рыбой и творогом (с. 49) Кофейное граните с корицей («350 рецептов...», с. 117)</p>

¹ Здесь и далее под сокращением «350 рецептов...» подразумевается книга «350 рецептов диеты Дюкан», М.: Эксмо, 2014. — Прим. ред.

² Здесь и далее имеется в виду книга «Десерты диеты Дюкан», М.: Эксмо, 2014. — Прим. ред.

³ Сашими — блюдо национальной японской кухни, представляет собой нарезанное филе свежей рыбы, морепродуктов или мяса, украшенное гарниром.



День 1

Сегодня наступил первый день нашего путешествия. Как вы помните, нас связывает общая цель — постепенно достичь нужного веса, избавиться в среднем от 10 кг за 60 дней (то есть за два месяца, начиная с сегодняшнего дня).

Возможно, вы уже знакомы с моей методикой. Я даже могу предположить, что вы следовали ей... возможно, безуспешно. Знайте, первая попытка не всегда является самой удачной в похудении, и особенно в сложном процессе закрепления и стабилизации потерянного веса. Я могу сравнить похудение с отказом от курения: иногда требуется несколько подходов, чтобы окончательно «порвать» с сигаретой.



Мой стартовый вес
Мой вес сегодня
Потерянный вес
Мой правильный вес

Лично я считаю, что мы набираем лишний вес в период адаптации к сложностям окружающей нас жизни. Чтобы похудеть, среда, в которой мы обитаем, должна стать более благоприятной. Мы должны научиться справляться со всеми жизненными сложностями, не прибегая к еде. Скажу больше, похудение или удержание одного веса могут стать для многих жизненной целью, приняв форму сопротивления системе чрезмерного потребления.

В течение 60 дней я предоставлю вам все ключи успеха и поделюсь секретами тех, кто однажды похудел и навсегда стабилизировал свой вес. Я храню и продолжаю хранить у себя дневник с отзывами этих счастливиц: каждый из них нашел в моей диете (и конечно же, внутри себя) свой собственный ключ к изменениям.

Моя методика делится на 4 этапа: два из них направлены на снижение веса и два на его окончательную стабилизацию. Каждый этап имеет свою программу и преследует определенную цель.

В этой книге мы сосредоточимся на первых двух этапах.

Первый этап, который вы начинаете сегодня, называется «Атака». Данный этап самый короткий и дает самые быстрые результаты. Длительность «Атаки» зависит от количества лишних килограммов у вас.

Чтобы узнать свой правильный вес, я рекомендую вам зайти на страницу

Количество лишних кг
Продолжительность
этапа «Атака»

www.dukan.ru и ответить на 13 вопросов анкеты. Компьютерная программа изучит ваши данные и выведет ваш правильный вес, который вы сможете достичь в определенные сроки и закрепить надолго.

ВАЖНО: вы должны самостоятельно рассчитать продолжительность первого этапа: она зависит от количества лишних килограммов. Ниже я приведу пример расчета.

Для расчета продолжительности этапа «Атака» начните с определения вашего правильного веса (используйте бесплатную программу на сайте www.dukan.ru). Вычтите данную цифру из вашего текущего веса.

Пример: ваш правильный вес составляет 70 кг, а сегодня вы весите 85 кг. Таким образом, ваш лишний вес равен 15 кг.

В следующей таблице вы можете узнать продолжительность этапа «Атака» для вас.

ЛИШНИЙ ВЕС (КГ)	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА «АТАКА» (ДНИ)
2-5	3
5-10	4
10-20	5
20-30	6
Более 30	7

У вас 15 лишних кг? Ваш первый этап продлится 5 дней.

Слова поддержки

“ Уважаемый читатель!

Конечно же, мы не знакомы лично. Тем не менее я знаю про вас одну очень важную вещь. Женщина вы или мужчина, молоды вы или в возрасте, вы читаете эти строки, а значит, вы решительно настроены похудеть.



Я знаю из своего опыта, что никто не полнеет по собственному желанию. К тому же перед тем, как набрать вес, или в процессе его набора вы уже сознательно понимали, что переедание (или неправильное питание) приводит к избыточному весу. И все-таки это случилось именно с вами... Как говорят некоторые мои пациенты, «так получилось». Позвольте мне сделать небольшой вывод: вы использовали пищу для регулирования стресса или жизненных трудностей. Вы ели для успокоения и нашли убежище в еде.

В своей практике я сталкивался каждый день с людьми, у которых были те же проблемы, что и у вас. Я знаю, что вы чувствуете. На протяжении всей диеты я буду рядом с вами, я помогу вам в этом нелегком пути, который, я верю, **приведет вас к победе над лишним весом.**

До завтра. ”

Андре Митан



Продуктовая корзина

Чтобы избежать возможных соблазнов и отклонений, **вы должны быть хорошо подготовлены и организованны**. Вам будет легко следовать правилам, если под рукой будут только разрешенные продукты. Помните: «враг» подстерегает вас и обладает мощнейшей силой — он сидит внутри вас. Хуже, он является частью вашего сознания, там, где рептильная система головного мозга (управляет базовым поведением) и лимбическая (эмоциональная) управляют вашими инстинктами, удовольствиями и разочарованиями. Эти два вида примитивного мозга будут сопротивляться вашим рациональным планам, которыми управляет то, что мы назовем неокортексом¹. Мой вам совет: держите в холодильнике и кухонных шкафах только разрешенные продукты. Это самый верный способ защиты против примитивных частей мозга, которые совершенно не беспокоятся о вашем здоровье.

В моей методике все предусмотрено: вы можете употреблять в пищу без ограничений 72 продукта, богатые белками. Этого хватит, чтобы не поддаваться соблазну съесть запрещенное. В течение нескольких дней вы можете питаться продуктами из этого списка без ограничений. Это означает, что они доступны для вас в любом виде, в любом количестве и в любое время

¹ Неокортекс — новые области коры головного мозга, которые у низших млекопитающих только намечены, а у человека составляют основную часть коры. — Прим. ред.

суток. Вы полностью свободны в способе приготовления и количествах, но никогда не выходите за рамки этого списка.

Разрешенные продукты

МЯСО: телятина, говядина, конина, дичь, кролик и субпродукты. Баранина и свинина не входят в этот список, пока они находятся для вас под запретом. Подходят все части, которые готовят на гриле, такие как стейк, филейная часть, вырезка и телячьи ребрышки. Приготовление: на гриле, на сковороде, в духовке, в папилютках, но не во фритюре.



РЫБА: все виды рыб без исключения, в том числе такая жирная рыба, как лосось, свежий тунец и тунец в собственном соку, макрель, сардины и т.д. Разрешается варка и обжаривание без употребления растительных масел. Если вы жарите рыбу на сковороде, вы можете добавить 3 капли масла, растерев их бумажной салфеткой по поверхности сковороды. Копченый лосось, а также балтийская сельдь (салака) вам тоже разрешены.



МОРЕПРОДУКТЫ:

ракообразные, креветки, ракушки, мидии, устрицы... Все, что дарят море и реки, можно без исключения.



ПТИЦА: все виды птицы, дикой и выращенной, включая курицу, индейку и т.д. Исключением являются птицы с плоским клювом: утка и гусь. Не забывайте снимать с птицы кожу перед употреблением.



ЯЙЦА: одно или два яйца в день для тех, у кого холестерин в норме. Для остальных: только один желток один или два раза в неделю. Белки можно без ограничений.



ВЕТЧИНА: идеальной является постная ветчина из индейки или курицы, вяленая говядина, итальянская брезаола или испанская сесина.



РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ: твердый и шелковый сыр тофу, пшеничная клейковина (сейтан) и белки из переработанной сои (темпе).



ОБЕЗЖИРЕННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (0 % жирности):

йогурты, творожки, кефир, молоко и др. Ароматизированные йогурты без сахара разрешены без ограничений. Будьте осторожны: все молочные



продукты содержат молочный сахар — лактозу, которая является быстрым углеводом.

Старайтесь не употреблять более 700 г молочных продуктов в сутки, если вы чувствуете, что потеря веса замедляется.

НАПИТКИ: не забывайте выпивать **1,5–2 литра жидкости в день**. Вода, а также чай, кофе, травяные настои и содовые напитки без сахара входят в этот список.



ЗЕЛЕНЬ И ПРИПРАВЫ: тимьян, чеснок, петрушка, репчатый лук, корнишоны, каперсы и т.д. разрешены, а также все специи и пряности.



Вам также разрешены жевательные резинки без сахара.

В течение этих дней вам больше ничего не разрешено. Этап «Атака» является самым важным для запуска процесса похудения, и если вы будете четко следовать инструкциям в эти дни, вы проложите перед собой ровную дорогу, с которой не так просто сойти. Постарайтесь не выходить за рамки разрешенного, чтобы не замедлять двигатель ракеты «Атака».

С сегодняшнего дня вы должны ежедневно употреблять 1,5 ст. л. **ОВСЯНЫХ ОТПУБЕЙ**, это ключевой продукт моей методики. Я объясню вам его роль. Растворимые волокна, которые содержатся в овсяных отрубях, обладают двумя свойствами, из-за которых они становятся идеальными союз-



никами моей методики. Их способность набухать позволяет им увеличиваться в 20 раз от собственного объема. Если вы выпили достаточно жидкости за обедом, 1 ст. л. отрубей (15 г) превратится в вашем желудке в 300 г и обеспечит быстрое насыщение. Добравшись до кишечника, благодаря натуральной вязкости их волокон отруби замедляют процесс всасывания сахара в кровь, унося частички пищи за собой в толстую кишку. Насыщение и замедление усво-

ения калорий — эти два свойства делают из овсяных отрубей мощнейшего помощника в борьбе с лишним весом.

Существует несколько способов употреблять суточную норму отрубей:

- 1) можете приготовить на завтрак кашу из отрубей, как это любят в России. Просто смешайте отруби, обезжиренное молоко и сахарозаменитель и подогрейте в микроволновой печи;



Здоровье

Какой бы у вас ни был возраст, если у вас есть лишний вес, уже сегодня возьмите за привычку следить за несколькими биологическими параметрами в анализах вашей крови.

Глюкоза. Показания выше 5 ммоль/л указывают на возможность сахарного диабета. Если у вас нормальные показатели (до 5 ммоль/л), но в семье есть случаи диабета, я рекомендую вам сдавать анализы ежегодно. Если таких родственников у вас нет, можете делать анализы каждые пять лет вплоть до 50 лет, затем необходимо проверять кровь на глюкозу чаще.

Холестерин («хороший» и «плохой»). За ним необходимо наблюдать регулярно, особенно если в вашей семье есть предрасположенность к высокому НЛП. Диеты с низким содержанием углеводов и жиров значительно улучшают гиперхолестеринемию.

Триглицериды — показатель, который легче всего улучшить с помощью диет, особенно у тех, кто часто употребляет вино и углеводы.

Кровяное давление — один из самых первых показателей крепкого здоровья, по которому

легко прогнозировать будущее. Диеты очень полезны для восстановления нормального давления у гипертоников, которые испробовали множество способов лечения. Им помогают лишь диеты.

Мочевина и креатинин. Пациентам с тяжелой почечной недостаточностью необходимо следить за состоянием почек. Чаще всего изменение показателей связано с диабетической нефропатией почек, вызванной непереносимостью сахара.

Вы должны знать, что из трех универсальных питательных веществ (белки, жиры и углеводы) только первые два не воздействуют отрицательно на почки. Зато сахар при длительном потреблении и в больших количествах разрушает почки так, что через несколько лет вам может потребоваться диализ.

Недавние исследования на крысах с диабетом, приобретенным от чрезмерного потребления сахара, и финальной стадией поражения почек показали, что крысы смогли восстановить свои силы только с помощью диеты с низким содержанием углеводов.

2) в виде овсяной лепешки или блинчика. Для этого смешайте отруби с яйцом и небольшим количеством обезжиренного мягкого творога;

3) в виде кексов, маффинов или другого десерта.

Рецептов слишком много, есть даже целая книга, содержащая только их, а у меня еще будет возможность поделиться новыми рецептами и на страницах этой книги.

ВНИМАНИЕ! Не рассматривайте отруби как наказание. С кулинарной точки зрения они являются источником двойного удовольствия: вкуса и быстрого насыщения.

Физическая активность

Я требую от вас самый минимум: пешие прогулки по 20 минут в день. Если вы забудете о них, знайте, ваши усилия обречены на провал.

Даже если вы похудеете только за счет диеты, вы рискуете пройти через период застоя веса, дойдя до тех килограммов, которые труднее всего сбросить. И даже достигнув правильного веса, вы устанете от методики, которая в вашем случае уже не будет уравновешена достаточной физической активностью.

Если вы будете двигаться, диета будет проходить не так тяжело, без фрустраций и разочарований. Вам будет гораздо легче закрепить правильный вес.

Поэтому будьте любезны, не забывайте про **20 минут ежедневной ходьбы**. И если вам так хочется, я разрешаю вам больше ничего не делать.

Объемы

Когда вы регулярно измеряете объемы своего тела, вы находитесь с ним в постоянном контакте и тем самым можете корректировать любые колебания.

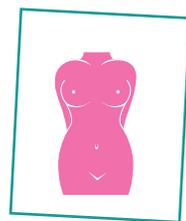
Существует 3 основных типа фигур:



ГЕНОИДНЫЙ ТИП. Его обладательницами являются в основном женщины. Для него характерна форма гитары: тонкая талия и широкие бедра.



АНДРОИДНЫЙ ТИП: преимущественно мужской, с широкой шеей, плечами и более выраженной, чем бедра, талией.



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ТИП: гармоничное соотношение объемов, даже при лишнем весе.

Если ваше тело геноидного типа, вам необходимо измерять объемы талии, бедер и диаметр ноги (ниже).

Объем талии измеряют в самом узком месте.

Объем бедер измеряют, располагая сантиметровую ленту по верхней части лобкового треугольника.

Объем ног измеряют под ягодицами, где окружность ноги самая широкая.

В зависимости от вашего типа заполните таблицу интересующих вас объемов на

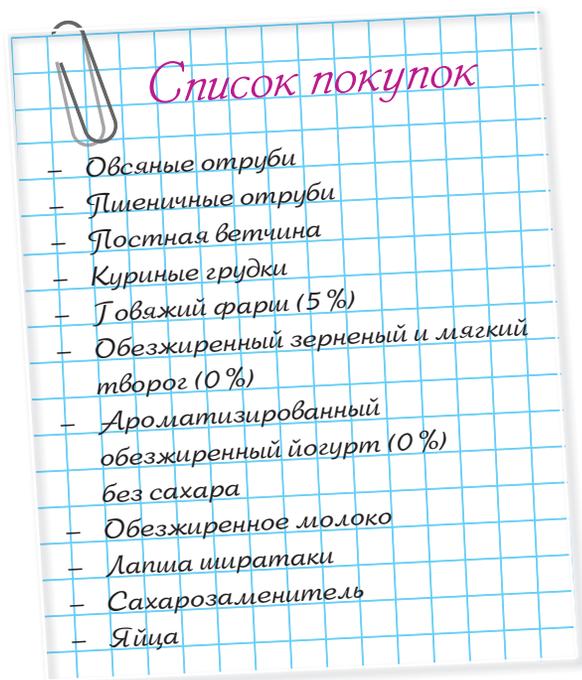


странице НЕДЕЛЯ 1 (с. 15). Если у вас есть время, зафиксируйте все объемы хотя бы в самом начале пути, чтобы вернуться к ним позднее.

Вы можете измерять свои объемы так часто, как вам хочется, но для нас важно фиксировать их только один раз в неделю.

Нарушения и срывы

Ранее я уже говорил: никаких отклонений от курса не допускается. У вас есть один-единственный день, когда ошибки запрещены, — сегодня. Малейшее отклонение в первый день диеты — и вы потеряете доверие к себе в нелегком проекте потери лишних килограммов. Убедите себя, что даже самое незначительное отклонение от правил сегодня будет иметь эффект иголки, прокалывающей воздушный шарик.



Помимо метаболических изменений, на этапе «Атака» проверяются сила воли и мотивация. Немногие срываются в первые дни, когда результаты являются мощной мотивацией. Но если вы все-таки сорвались на первом этапе, начните все заново!



Мотивация

Что такое мотивация? Это сила и энергия, способные помочь вам достичь определенной цели и курса. Я не знаю, как давно вы задумываетесь о проблеме лишнего веса, но сегодня вы приступили к делу. Необходимая сила находится внутри вас, достаточно крепкая, чтобы дать отпор любому сопротивлению на вашем пути. Но я и вы знаем, что эта сила непродолжительна и подвластна любому порыву ветра.

Вы только что зажгли сильнейший огонь из соломы, который потухнет, если в него не подкидывать дров. **Для поддержания вашей мотивации лучший способ — хладнокровно атаковать первые килограммы.**

Воспользуйтесь этими первыми днями, чтобы набрать скорость и стать примерным учеником. Впоследствии мы будем вместе работать над поддержанием вашей мотивации.

Упражнение дня

- Вы молоды и достаточно активны: начните с 30 упражнений на пресс и 12 приседаний, увеличивая их количество день за днем.
- Вам более 50 лет, и вы ведете сидячий образ жизни: начните с 10 упражнений на пресс и 5 приседаний.

Рецепт дня

Начните ваш день с лепешки из овсяных отрубей. Напоминаю, вам разрешены 1,5 ст. л. овсяных отрубей в день.



Лепешка из овсяных отрубей



- 8 ст. л. овсяных отрубей
- 4 ст. л. пшеничных отрубей
- 8 ст. л. обезжиренного мягкого творога (0 %)
- 4 яйца

1. Смешайте все ингредиенты, кроме белков, до получения однородной массы.
2. Взбейте белки в пену.
3. Аккуратно соедините смесь со взбитыми белками.
4. Вылейте четверть смеси на разогретую сковородку и обжаривайте на маленьком огне 5 минут с каждой стороны. Переворачивайте лепешку при помощи деревянной лопаточки.
5. Вы можете добавить 1 ч. л. обезжиренного какао-порошка, чтобы получить лепешку с шоколадным вкусом, или попробуйте приготовить соленый вариант, добавляя различные специи.

Дневник

Для чего необходимо вести дневник?

Произнося вслух наши желания, мы повышаем шансы на их реализацию. Как бы странно это ни выглядело, вам будет легче достигнуть цели, если вы будете записывать свои мысли. Поверьте, это очень эффективный метод!

Почувствуйте, насколько ваши мысли полны смысла и важности. Возьмите ручку или карандаш. Напишите на бумаге все позитивные эмоции, которые помогают вам двигаться вперед. Отметьте, насколько вы довольны первыми изменениями вашего тела, какие ощущения вы испытываете, наблюдая за колебаниями стрелки на весах.

Опишите сложности, с которыми вы сталкиваетесь, и методы борьбы с ними. Что вы чувствуете в эти моменты? Сделайте анализ того, что происходит в вашем сознании. Вам надо лишь изложить эти мысли на бумаге. Попробуйте, и вы постепенно научитесь находить нужные слова. Как писал сам Христофор Колумб, он не открыл бы Америку, если бы не вел бортовой журнал.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



День 2

Вот и настал второй день этапа «Атака». По сути, он такой же важный, как и первый, так как закладывает основу для похудения. После вчерашнего дня в вашем организме произошло много изменений. В крови понизился уровень сахара, жиров и, скорее всего, холестерин тоже уменьшился. Ваше артериальное давление немного понизилось.

Держитесь, это только начало! Уже завтра утром улучшатся еще многие показатели.



Нарушения и срывы

В моей диете существуют такие понятия, как нулевой, маленький, средний, большой и огромный срыв. Сегодня у вас нет выбора: или НОЛЬ ошибок, или ничего. Помните про метафору с иголкой и воздушным шариком.

Мой стартовый вес
 Мой вес сегодня
 Потерянный вес
 Мой правильный вес



Мотивация

Чем дальше вы движетесь в нашем совместном проекте снижения веса, тем больше вы понимаете, насколько ваша мотивация важна и является залогом вашего успеха.

Вместе с ней вы находитесь у руля огромного бульдозера, который разрушает все на своем пути. Но не думайте, что эта сила останется такой же и дальше: к сожалению, вокруг очень много соблазнов, и вам предстоит себя сдерживать, сталкиваясь с ними. Ваша сегодняшняя мотивация распространится на все второстепенные дела. Не делайте ничего, что может ослабить ее!

Физическая активность

Внимание! Не забывайте про **20 минут ежедневной ходьбы**, об их необходимости мы с вами договорились в самом начале.

Эти 20 минут являются доказательством того, что вы не инвалид и не парализованный человек. Даже если это предписание кажется вам недостаточным или смешным, 20 минут ходьбы удовлетворят меня.

Сделайте так, чтобы эти 20 минут вошли в привычку. Ваш организм нуждается в них, но не может об этом сказать. Потребность в движении заложена в нас на уровне физиологии и подсознания.

Не забывайте, уже миллионы лет мы являемся единственными социальными животными на Земле, которые стоят на двух ногах. Возможно, это даже первый признак нашей человеческой сущности.

Уделяя время естественной потребности в движении, вы быстро ощутите награду за ваши усилия в виде прилива энергии и хорошей физической формы.



Продуктовая корзина

Данный список покупок является только моей рекомендацией, вы можете адаптировать его под ваши предпочтения и вкусы. Не забывайте о молочных продуктах, их ассортимент и производство намного улучшились за последние годы, благодаря чему моя диета не ограничивает их потребление и даже дает более эффективные результаты с течением времени.

К разрешенным молочным продуктам относятся обезжиренное молоко, йогурты (0%), мягкий и зерненный творог (0%), кефир (0%), мягкий сыр (0%).



Слова поддержки

“ Напоминаю, вы находитесь на этапе «Атака» и вам разрешены 72 продукта, богатые белком. У вас есть огромный выбор! Пройдитесь глазами по списку, вы найдете в нем те продукты, которые любите. В зависимости от ваших предпочтений в еде, выбирайте именно те, которые считаете самыми вкусными. Но не употребляйте одно и то же, иначе вам быстро все надоест. Помните, что мясо лучше насыщает, чем рыба, но не забывайте варьировать рацион по своему вкусу.



Не торопитесь, не ешьте слишком быстро, наслаждайтесь пищей и обратите внимание на свои ощущения и эмоции во время еды. Не забывайте, удовольствие — это первая духовная пища, независимо от его источника. Задумайтесь на минуту: к чему спешить, когда происходит что-то приятное. Если вы приготовили блюда со вкусом и консистенцией, которые вы любите, продлите удовольствие от их употребления. Если же вы набрасываетесь на еду, вам понадобится большое количество пищи, чтобы получать эквивалентную дозу вкусовых ощущений.”

Анел Мухан



Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Вчера вы сделали 30 упражнений на пресс и 12 приседаний. Сегодня вы должны увеличить их до 31 и 13 соответственно. Ничего сложного, мы будем постепенно увеличивать количество повторов каждый день.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Вчера я предписывал вам 10 упражнений на пресс и 5 приседаний. Сегодня вы должны сделать 11 и 6 соответственно. Я верю, у вас получится!



Здоровье

Если вы полагаете, что ваш вес влияет только на объем тела, вы ошибаетесь. Ваш вес говорит о вас гораздо больше, чем вы думаете. Представьте себе два роскошных, только что выпущенных автомобиля. Первый будет принадлежать семье из пяти человек, второй — холостяку, который не возит с собой пассажиров. **Вы будете удивлены:** через пять лет, после проведения техосмотра, обе машины постареют совершенно по-разному. Так же происходит и с человеческим организмом. Независимо от вашего возраста, вы не должны перегружать свое тело весом, в один прекрасный день вы пожалеете об этом.

На протяжении всего нашего пути я буду каждый день напоминать вам о влиянии вашего прошлого, настоящего, будущего веса на ваше здоровье. Молодые люди обычно игнорируют такие слова, наивно полагая, что они сделаны из стали... до поры до времени. Если вы умны, то последуете моему совету, я не бросаю слов на ветер.

Список покупок

- Креветки
- Треска
- Куриные грудки
- Куриная печень
- Соевый изолят или белковый порошок¹
- Мягкий или зерненный обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Яйца
- Корнионы
- Зелень, лук, специи
- Бальзамический соус
- Японский соевый соус без сахара



¹ Продаются в магазинах спортивного питания и аптеках. — Прим. ред.



День 3

Если вы четко следовали предписаниям первых двух дней диеты, вы уже ощутили первые ее преимущества. Вероятно, вы уже выиграли один килограмм в борьбе с лишним весом. Одежда не жмет, как раньше, а руки и ноги не выглядят опухшими. Небольшой результат, но этого достаточно для обретения уверенности в себе. Все ваши усилия окупятся, продолжайте!



Мотивация

Мотивация никогда не бывает случайной. Она поднимается из глубокой, архаичной и животной части вашей сущности, побуждая к необходимым действиям.

Не думайте, что мотивация касается только физиологических или метаболических интересов. В равной степени, если не большей, она побуждает нас действовать из-за потребности в ярких эмоциях, способных заряжать нас энергией. При этом она надежно поддерживает наше желание жить и радоваться жизни.

Поэтому так важно сохранять мотивацию любой ценой, она отражает силу вашей стойкости. Пусть она делает свою работу и помогает вам твердо стоять на ногах, не поддаваясь пищевым искушениям.

Держитесь, вы и только вы принимаете решения, **для этого у вас есть все необходимые средства. Держитесь до завтрашнего дня!**

Мой стартовый вес
 Мой вес сегодня
 Потерянный вес
 Мой правильный вес



Продуктовая корзина

Список покупок остается тем же, что и в первые дни. Не забывайте, что вы можете покупать замороженную еду и хранить ее в морозилке. Это очень удобно, особенно если продукты несезонные. Например, вы можете купить менее дорогие замороженные креветки, куриную печень, икру, куриную ветчину, ветчину из индейки.

Нарушения и срывы

Я уверен, вы еще ни разу не поддались соблазну. На самом деле менее 5 % пользователей моей методики сдаются на первом этапе. Нет никаких причин, чтобы это произошло с вами. Знайте, я на вашей стороне и готов помочь в любой момент.

Наверное, вы уже заметили, как приятно взвешиваться по утрам и видеть на весах новые цифры. Поэтому вы не должны предпринимать ничего, что могло бы замедлить потерю веса. Если вдруг это случится с вами, не паникуйте и не чувствуйте себя виноватыми. Добавьте к ежедневной ходьбе 20–30 дополнительных минут, чтобы избежать последствий этого казуса и забыть о нем. Ни за что не говорите себе: «Все пропало, я ничего не могу!» Между маленьким срывом и тем, который вы, возможно, собираетесь совершить, лежит огромная пропасть.

Слова поддержки

“ Третий день этапа «Атака» — это переход к этапу «Чередование» (второй этап моей методики), который на одном дыхании приведет вас к правильному весу.

Помните, вы все еще находитесь на первом этапе ракеты, где любая техническая неполадка может задержать долгожданный запуск. Сохраняйте предусмотрительность и сдержанность, которые вы продемонстрировали во время первых дней диеты. Пусть они будут для вас небольшим сокровищем, отвоеванным у врага. **Первые потерянные килограммы будут для вас залогом эффективности диеты и не смогут так просто вернуться.** Кроме того, потерянный вес придаст вам уверенности в себе и желания продолжать.

Как показывает опыт, придерживаться диеты труднее вечером, после наступления темноты. Если вам хочется расслабиться, возвращаясь домой после напряженного рабочего дня, будьте начеку. Для расслабления есть и другие способы, не только изучение содержимого кухонных шкафов или холодильника. Послушайте приятную музыку, примите ванну или душ. Если вам хочется положить что-нибудь в рот, нет проблем... до тех пор,



пока вы довольствуетесь продуктами из списка! Возьмите ароматизированный обезжиренный йогурт с натуральным вкусом, кусочек ветчины из индейки, откройте банку консервированного тунца в собственном соку.

Если желание съесть «запрещенное» не покидает вас, постарайтесь не быть узником этого короткого момента, как это бывает с домашними животными или детьми.

Попробуйте взглянуть на ситуацию по-другому и подождать, пока искушение не исчезнет: думайте о том, что заставило вас начать диету, думайте обо всем, что помогает вам держаться. Думайте о завтрашнем дне.

”

Ken Mikan

Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Вчера вы сделали 31 упражнение на пресс и 13 приседаний. Сегодня вы должны увеличить их до 32 и 14 соответственно. Ничего сложного, мы будем увеличивать их каждый день.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сегодня вы должны сделать 12 упражнений на пресс и 7 приседаний. У вас получится без особых усилий!

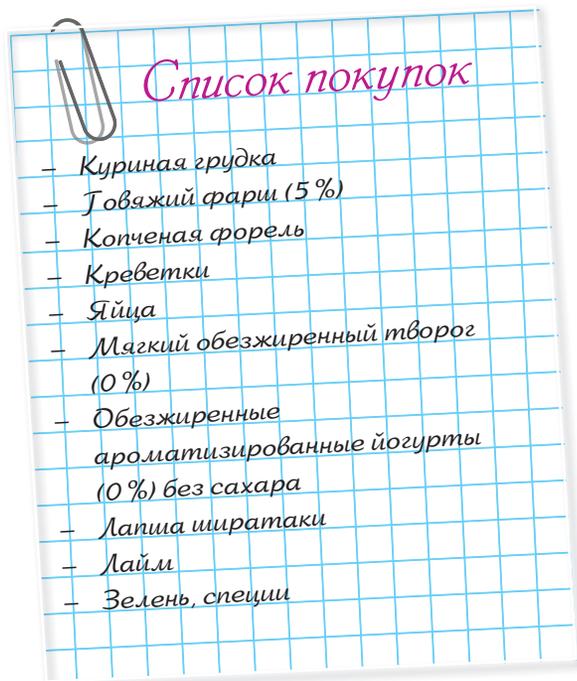


Здоровье

Я всегда удивляюсь, как мало людей умеют отличать главное от второстепенного. Я говорю о мужчинах и женщинах, настолько занятых своей карьерой, что она стала делом всей их жизни. Конечно же, я приветствую подход, при котором улучшается здоровье сотрудников моей компании. Но я сожалею, что эти люди игнорируют личную жизнь (а с ней иногда и здоровье).

До 40 лет мы ощущаем себя бессмертными. Между 40 и 50 годами о себе дают знать позвонки, уровень холестерина или пременопауза. Между 50 и 60 здоровье становится главной ценностью. Неужели о нем надо начинать думать так поздно? Я не знаю, каков ваш возраст, но чем раньше вы задумаетесь о нем, тем больше выгоды вы получите.

Ранний интерес к своему здоровью — лучший страховой полис для вашей жизни.



Физическая активность

Я не устану повторять: ходьба является самой естественной и правильной физической деятельностью для человека. Ни одно другое позвоночное существо в мире не передвигается на одной паре конечностей.

Прямая спина и ходьба на двух ногах — это то, что стало отличать первых первобытных людей от обезьян. Это было миллионы лет назад: представляете, насколько ходьба отпечаталась в нашей памяти!

Какое бы у вас ни было сегодня расписание, выделите 20 минут для обязательной пешей прогулки. Я попрошу вас не бросать прогулки даже после того, как вы похудеете, ведь эти 20 минут ходьбы, возможно, могут продлить вашу жизнь.



День 4

Помните, что продолжительность первого этапа завит от вашего лишнего веса? Возможно, этот четвертый день диеты станет вашим последним днем «Атаки», если у вас всего 5–10 лишних килограммов. Если же ваш лишний вес составляет 10–20 кг, «Атаки» вам необходимо придерживаться 5 дней (6 дней, если избыточный вес колеблется между цифрами 20–30 кг, и полноценную неделю — обладателям более 30 кг лишнего веса).



Физическая активность

Мы живем в особые времена: ходьба стала нагрузкой и стрессом для многих людей. Тем не менее мы запрограммированы, чтобы ходить, так же как и дышать.

Каждый день мои пациенты повторяют мне, что у них нет времени на 20-минутную ходьбу. Как жаль! Это горькая и ужасная правда — у нас полностью пропадает необходимость ходить. И когда мы начинаем двигаться, чаще всего мы осознанно при-

Мой стартовый вес
 Мой вес сегодня
 Потерянный вес
 Мой правильный вес

нимаем это решение. Равно как мышление и чувства, ходьба всегда будет оставаться частью нашей человеческой природы.

Отсутствие ходьбы и, в более широком смысле, отсутствие физической активности — это потеря части смысла нашего существования. Пренебрегая нашим телом, отказывая ему в одной из первых потребностей, мы закрываем естественный доступ к удовольствию, получаемому от жизни. Очень часто данное разочарование компенсируется пищей. Поэтому гуляйте, ходите как можно больше и дольше, и у вас будет меньше соблазнов есть без ощущения голода.



Продуктовая корзина

Списки остаются прежними: 72 продукта для этапа «Атака», богатые белком. Я думаю о вас и сопровождаю каждый день, но ведь я даже не знаю о ваших вкусах! Возможно, вам не нравится питаться мясом убитых животных? Нет проблем! Попробуйте рыбу, морепродукты или молочные продукты, яйца.

Вы вегетарианец, и ничего из того, что раньше было живым, не может находиться в вашей тарелке? Оставьте в списке яйца и молочные продукты, добавьте растительные белки, такие как тофу, сейтан (пшеничная клейковина) или темпе (ферментированный продукт, приготовляемый из соевых бобов).

Слова поддержки

“ У вас 5–10 кг лишнего веса, если вы все еще придерживаетесь правил этапа «Атака». Допустим, что у вас около 10 кг лишнего веса. Как они влияют на вас? Так вот, эти 10 кг являются достаточной нагрузкой для раздражения и утомления, заставляя вас потеть по время физической нагрузки, подъемов по лестнице и т.д.

Я писал этот путеводитель по моей методике с одной целью — сопровождать вас в нелегком пути к здоровому весу. Я должен быть хорошим руководителем, поддерживать вас и облегчать вам задачу. По собственному опыту я знаю: если вы пришли к решению избавиться от лишнего веса, это решение имеет слишком большое значение для вас, ведь вам нужно на время отказаться от избытка и потребления, характерных для людей XXI века. Вы считаете мои слова банальностью? Тем не менее с точки зрения биологии и физиологии это совершенно не очевидно. Биологическая и поведенческая программа человека была заложена в нас 200 000 лет назад для охоты, изнуряющих походов, обороны, борьбы с холодом и направлена на выживание против всего, что угрожало нам в те далекие времена. Именно эта программа

выживания затрудняет выполнение ваших планов сегодня, когда приходится добровольно лишать себя ресурсов.

Вы приняли добровольное решение ограничить себя. Теперь у вас есть две возможности: либо дойти до конца, либо все бросить на полпути, а затем снова и снова садиться на разные диеты. Но пока вы следуете именно моей методике, я обещаю сделать все возможное, чтобы вы дошли до конца! Я обещаю, что помогу вам навсегда покинуть статистические ряды людей с избыточным весом. Сделайте все возможное, чтобы эта попытка стала последней. Я ежедневно сопровождаю огромное количество людей на консультациях, в моих книгах и через Интернет. Очень многие из них добились успеха. Так почему же не получится у вас? Помогите мне, чтобы я смог помочь вам. Я обещаю, это просто и легко.

”

Адам Митчелл



Упражнения на день

С сегодняшнего дня и до самого конца этапа «Атака» вы будете выполнять одно и то же количество уже известных вам упражнений.

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 32 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Как и вчера, добавьте один повтор каждого упражнения, т.е. вам нужно сделать 12 упражнений на пресс и 7 приседаний.



Мотивация

Мало кто теряет мотивацию на этапе, на котором вы сейчас находитесь. Я предполагаю, что вы относитесь к категории тех, кто не сдается. Мотивация — очень странная сила. Она как ветер, дующий в паруса: он дует — вы плывете, он утихает — и вы стоите на месте. Кто управляет направлением ветра? Это риторический вопрос. На самом деле чем больше вы живете по заложенной в человеке генетической программе, тем большую награду вы получаете. Ваш мозг предоставляет ее в виде приятного ощущения, которое мы называем удовольствием. Знайте, во время процесса похудения, стараясь достичь правильного веса, вы всего лишь стараетесь оставаться человеком, не более. Продолжайте двигаться в этом направлении, это поддерживает вашу мотивацию и помогает оставаться в гармонии с собой.



Список покупок

- Белая рыба (треска)
- Морской окунь
- Крабовые палочки
- Яйца
- Сыр тофу
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0% без сахара)
- Обезжиренный творог (0%)
- Суп мисо¹
- Лаймы
- Агар-агар или желатин
- Зелень, лук, специи

Рецепт дня

Омлет с тофу

15 минут



5 минут



4



- 2 яйца
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 зубчик чеснока
- Половина луковицы
- 400 г соевого сыра тофу
- Несколько веточек петрушки
- Перец по вкусу

1. Почистите и измельчите чеснок.
2. Мелко порежьте луковицу и петрушку.
3. Взбейте в миске яйца вместе с чесноком и луком.
4. Порежьте тофу кубиками и добавьте его к взбитой массе, перемешайте.
5. Вылейте получившуюся смесь на сковородку, накройте крышкой и готовьте омлет на маленьком огне.
6. Когда омлет будет готов, снимите с огня. Разложите по тарелкам, посыпьте петрушкой и подавайте с соевым соусом.

Нарушения и срывы

Если ваш этап «Атака» длился 3 дня, следующий абзац вас не касается. Он касается тех, у кого есть как минимум 5 кг лишнего веса. Но, тем не менее, вы можете прочесть его, он придаст вам дополнительные силы, чтобы устоять перед соблазнами.

¹ Продается в интернет-магазинах азиатской кухни. — Прим. ред.

Итак, если вы все еще на первом этапе, значит, есть над чем поработать. Ваше тело набрало нужную скорость и может отдать сегодня еще несколько желанных граммов.

Держитесь и помните о списке из 72 продуктов, которые вы можете есть, когда вам вздумается, в любых количествах. Вам запрещен шоколад или алкоголь, а также множество других продуктов, но вы должны помнить, что разрешенных продуктов в списке немало. Именно свобода в количествах воспринимается моими последователями как основное преимущество диеты и объясняет ее успех. Представьте, что вы находитесь на четвертом дне гонок, о которых вы и мечтать не могли совсем недавно. Вы делаете это сознательно и не только для потери веса. Вы доказываете себе, что вы способны сделать

над собой это усилие. Вы доказываете, что способны контролировать свои инстинкты и можете отложить на время немедленное получение удовлетворения от пищи.



Здоровье

А знаете ли вы, что за последние полвека человечество выиграло почти 20 дополнительных лет жизни? Прекрасный подарок, сделанный человечеству прогрессом, но актуален он лишь в конце пути. Если мы состаримся в прекрасной форме, эти 20 лет станут подарком судьбы. Представьте себе свободу на пенсии, где можно будет жить по-человечески! Но если нам придется прожить этот бонус с плохим здоровьем, эти годы могут стать худшим наказанием в жизни. Задуматься об этом королевском или отравленном подарке необходимо уже сегодня. Диета и правильное питание являются одними из немногих средств, продлевающих активные годы жизни. Не лишайте себя этого шанса.

Дневник

Возможно, я так никогда и не узнаю, что вы написали в своем дневнике. Но я точно знаю: дневник и записи, которые вы будете вносить в него, очень помогут вам в ваших планах снижения веса. Перечитывая в будущем по несколько раз все, что вы запишете в дневник, вы быстро почувствуете благотворное действие своих записей.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



День 5

Я напому вам, что вы придерживаетесь этапа «Атака» пятый день диеты Дюкан, только если у вас 10–20 кг лишнего веса. В противном случае незамедлительно переходите на первый день этапа «Чередование», на котором вы сможете добавить 28 овощей к разрешенным 72 белковым продуктам.

Я полагаю, что те, кто еще не закончил первый этап диеты, уже похудели в среднем на 1,5–2,5 кг.

Внимание: если вы действительно сбросили этот вес, знайте: лишь одна его часть была жировым резервом, другая часть, скорее всего, была водой. Когда вы добавите в рацион овощи на втором этапе, вы можете «застрять» на одной отметке весов (вода частично вернется в организм). Не волнуйтесь, это нормально!

Упражнения на день

Инструкции остаются без изменений. Чтобы не устать, придерживайтесь следующих указаний.

- Вы молоды и достаточно активны. Количество подходов такое же, как и вчера: 32 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Как и вчера, сделайте 12 упражнений на пресс и 7 приседаний.

Мой стартовый вес
 Мой вес сегодня
 Потерянный вес
 Мой правильный вес



Продуктовая корзина

Ваш список покупок все еще состоит из 72 богатых белком продуктов питания, разрешенных на этапе «Атака». Если вы любите мясо, выбирайте разные его виды: вырезку, тонкий край, филей, внутреннюю часть бедра, пашину, оковалок. Избегайте ребрышек и антрекота, обычно эти части слишком жирные.

Не забывайте о рыбной икре, необязательно красной или черной, подойдет икра любой морской и речной рыбы. Поверьте, это вкусно и к тому же очень сытно.

Физическая активность

В пятый день диеты я повторю магическое заклинание: ХОДЬБА 20 МИНУТ. Большая проблема нашего времени гиперкоммуникаций — все, что не является чем-то новым и необычным, быстро приедается и становится привычным. Но ведь нет ничего банальнее, чем просто ходить пешком. Вы спросите, почему я так настаиваю, заставляя вас ставить одну ногу перед другой и повторять эти движения в течение 20 минут. Чем это проще, тем должно быть очевидней. Но хо-

дить немодно, в женских журналах вам никогда не посоветуют ходьбу. Вам скорее предоставят выбор между экзотическими танцами, единоборствами или тхэквондо.

То же самое касается роли воды во время диеты. Если бы люди были на самом деле убеждены, что вода помогает им худеть, они бы пили больше. Но пить воду или ходить пешком — недостаточно сенсационно, чтобы вызывать доверие.

Слова поддержки

“ Вы знаете, что продолжительность первого этапа моей диеты напрямую зависит от количества лишнего веса. Сегодня пятый день «Атаки», и если вы еще не перешли на второй этап, значит, у вас более 10 лишних килограмм. Вы носите этот груз на своих плечах и, как никто другой, знаете, сколько сложностей, раздражения и риска для здоровья влекут за собой эти лишние килограммы.

Никто не должен вас ругать, а только поддерживать, указывая на все трудности, которые могут исчезнуть вместе с лишним весом. По собственному опыту я знаю: если вы пришли к решению похудеть, это решение имеет слишком большое значение для вас. Человеческие тело, ум и инстинктивная модель поведения способны адаптироваться к навязанной нехватке чего-то, но только не в области питания, когда пища доступна нам в большом количестве и в любое время. Как раз наоборот, мы запрограммированы не сопротивляться пищевым импульсам, и имен-



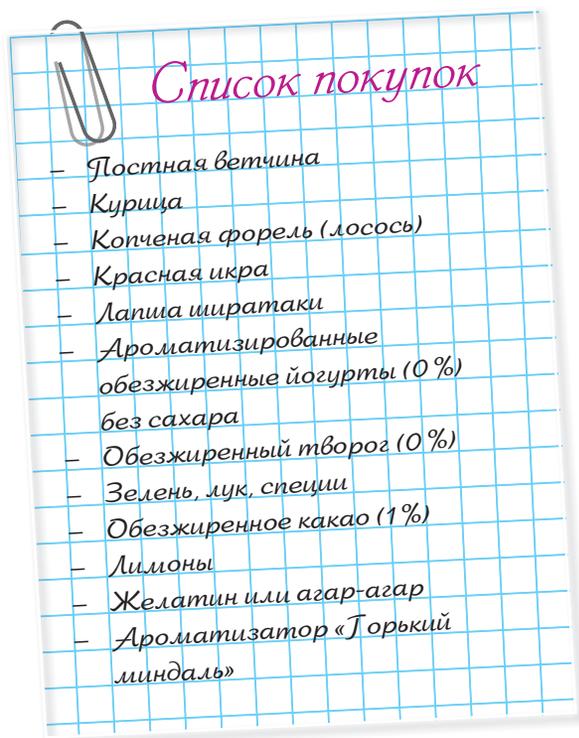
но наша собственная программа, заложенная в нас еще 200 000 лет назад, препятствует нашим усилиям сбросить вес.

Если вы начали эту диету, вы дойдете до конца или будете возвращаться к ней вновь и вновь. Сделайте все возможное, чтобы эта попытка стала последней. Я ежедневно сопровождаю огромное количество людей на консультациях, в моих книгах и через Интернет. Очень многие из них добились успеха. Так почему же вы считаете, что у вас не получится? Помогите мне, чтобы я смог помочь вам. Я обещаю, это просто. ”

Ален Митан



Не зная вас, я склонен полагать, что вы тоже не пьете достаточно жидкости и не ходите пешком, по простому признаку — вы собираетесь худеть. Поэтому, пожалуйста, выполняйте эти два правила — пейте и ХО-ДИ-ТЕ.



Рецепт дня

Лапша ширатаки с красной икрой



- 1 упаковка лапши ширатаки
- 2 ст. л. свежей красной икры
- Половина лимона, желатинно эко (цедра и сок)
- 2 ст. л. обезжиренной сметаны (3%)¹
- Аджика на кончике ножа
- Пара веточек петрушки

1. Поставьте на огонь кастрюлю с водой. Доведите воду до кипения.
2. Промойте лапшу под холодной водой, затем слейте всю жидкость.
3. Отварите лапшу в течение 1–2 минут. Слейте воду и быстро ополосните лапшу под холодной водой.
4. В это время разогрейте в сковороде сметану или творог, аджику, сок и натертую цедру лимона. Разогревайте 1 минуту на большом огне.
5. Добавьте к соусу лапшу, перемешайте.
6. Посыпьте ее красной икрой и измельченной петрушкой. Блюдо подавайте горячим.

¹ Обезжиренную сметану можно заменить мягким обезжиренным творогом (0%) или заморозить обезжиренный кефир (0%), а затем процедить его через марлю. — Прим. ред.



Мотивация

Мотивация является неотъемлемой частью нашей жизненной энергии. Ею невозможно запастись впрок, как это можно сделать с бензином на заправке. В зависимости от мощности вашей жизненной энергии и вашего возраста, вы либо растете и обладаете сильной жизненной мотивацией, либо живете на низкой передаче и вместо того, чтобы управлять окружающим миром, позволяете ему управлять собой.

Хорошей новостью является то, что мотивацию можно выработать самостоятельно. Каким образом? Путем воздействия на мысли — единственным способом воздействовать на подсознание, известным человеку.

Я хочу уточнить: ставя перед собой цель и без конца повторяя, что она достижима, человеческий мозг производит мотивацию. Я пытаюсь донести до вас невероятно простую вещь: произносите вслух и повторяйте



свои желания — так вы выполните большую часть работы. Проговаривание мысли подталкивает человека к действиям. Это уже шаг к победе. Я еще многое расскажу вам об этом невероятном секрете.

Нарушения и срывы

Сейчас я хочу остановиться на двух психологических типах, которые ведут себя во время этапа «Атака» по-разному.

Большинство людей можно охарактеризовать фразой «все или ничего». Это экстремальные личности, не умеющие ничего делать наполовину. Если они решаются броситься в бой, то ведут себя как настоящие воины. Они полны решимости довести дело до конца, решимости такой же сильной, как их недавнее отсутствие мотивации и контроля над собой! Это категория крепких бойцов. Пока они видят результат, их





невозможно остановить. Если это ваш случай, то пять дней на белках покажутся вам сущим пустяком. Тем не менее я должен предупредить вас, это свойство имеет свои недостатки. Если потеря веса замедлится, то эти первые трудности могут сильно испортить ситуацию. Если вы узнали себя в этом описании, будьте бдительны, чтобы вовремя взять себя в руки.

Во время этапа «Чередование» вы можете столкнуться с периодами застоя веса. В эти моменты, даже если вы неукоснительно следуете всем правилам, ваш организм проявляет временное сопротивление, замедляя потерю веса. Но однажды утром, если вы не совершите никаких ошибок, процесс снова продолжится...

Вы должны понимать уже сейчас: моя книга и мои рекомендации позволят вам сбросить 10 кг лишнего веса за 60 дней. Если у вас маленький лишний вес, наше совместное путешествие будет чуть короче. Скоро я расскажу вам, как рассчитать продолжительность и второго этапа, но уже сейчас вы можете запомнить: в среднем потеря веса будет составлять 1 кг в неделю.

А теперь поговорим о втором психологическом типе. **Эта категория худеющих очень быстро начинает жаловаться.** Время для них течет очень медленно, даже на пятом дне «Атаки». К какой бы категории вы ни относились, первой или второй, инструкция одна для всех: держитесь, никаких



срывов на «Атаке»! Ошибка будет стоить очень дорого. Есть много и досыта — это роскошь моей методики. Мой совет: разнообразьте свой рацион, попробуйте научиться готовить.

Не забывайте про овсяные отруби, самый благоприятный продукт для поддержания вашей мотивации в течение долгого времени. Вам разрешены 1,5 ст. л. овсяных отрубей, которые я рекомендую использовать в виде лепешки из отрубей, блинчика, маффина или ароматного хлебushка. Сегодня пятый, возможно, последний день вашего этапа «Атака». Отруби — отличный помощник на кухне, используйте его с умом.

СОЖАЛЕЙТЕ О СРЫВЕ ДО ТОГО, КАК СОВЕРШИТЕ ЕГО!

