

# План быстрого сжигания «упрямого» жира

# Диета с витамином



Алиса Боумен при поддержке журнала Women's Health



молочные  
продукты



хлеб



тофу



апельсиновый  
сок



грибы



рыба



яйца



цельнозерновой  
завтрак

**Алиса Боумен**  
**Диета с витамином D:**  
**план быстрого сжигания**  
**«упрямого» жира»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6694917](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694917)*

*Диета с витамином D : план быстрого сжигания «упрямого»  
жира» / Боумен, Алиса; пер. с англ. Светланы Николенко.: АСТ;  
Москва; 2014  
ISBN 978-5-17-083425-9*

### **Аннотация**

Диета Алисы Боумен состоит из вкусных блюд, обогащенных витамином D и создающих стойкое ощущение сытости. Она поможет вам быстро сжечь жир: вы потеряете 3 килограмма по 7-дневной скоростной программе, а затем перейдете к 4-недельной программе сжигания жира, чтобы навсегда остаться стройной и энергичной. Меню разработано специально для того, чтобы перенасытить ваш организм витамином D, который создает ощущение сытости и уменьшает остроту приступов голода. В нем есть даже уникальный летний и зимний планы, основанные на сезонных продуктах, поднимающие настроение и препятствующие вызываемой диетой депрессии. А поскольку вы

можете позволить себе и «перекусы», и десерт, и даже бокал вина, такому плану можно следовать всю жизнь!

# Содержание

Благодарность	7
Предисловие	9
Готовы ли вы сбросить вес в последний раз?	13
Глава 1. Приготовьтесь к сжиганию жира!	14
Почему важно сжигать жир	17
Скрытый дефицит, приводящий к полноте	20
Самое изученное питательное вещество нашего времени	24
Как витамин D помогает вам сбрасывать жир	27
Доказательство прямо здесь	29
Семь причин приступить к этому плану сегодня	34
Часто задаваемые вопросы	38
Как пользоваться этой книгой	42
Глава 2. Волшебные свойства витамина d по сжиганию жира	46
Рождение сегодняшнего чудо-витамина	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Алиса Боумен**

## **Диета с витамином D: план быстрого сжигания «упрямого» жира»**

Alisa Bowman and the Editors of Women's Health®  
Magazine

THE VITAMIN D DIET

Публикуется с разрешения издательства RODALE INC.,  
Emmaus, PA, USA, и литературного агентства Nova Littera  
Ltd.

Все права защищены, ни одна часть данного издания  
не может быть использована в какой-либо форме, включая  
электронную, фотокопирование, магнитную запись или ка-  
кие-либо иные способы хранения и воспроизведения инфор-  
мации, без предварительного письменного разрешения пра-  
вообладателя.

Copyright © 2005 by Baby Center., All Rights Reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus,  
PA, USA.



# Благодарность

Я в долгу у Бриджет Догерти, бывшего главного редактора Women's Health. Несколько лет назад она позвонила, рассказала мне о еще одном чудо-витамине – витамине D – и дала задание, которое в итоге привело к написанию этой книги.

Точно так же я в долгу и у Урсулы Кэри, моего редактора в Rosdale, понявшей необходимость такой книги задолго до меня. Урсула – как редкий драгоценный камень, тот самый редактор, который нужен каждому автору. Она не только помогала шлифовать рукопись, но и постоянно напоминала, что надо искать информацию для включения в книгу. Она намного больше, чем издатель или «акула пера». Она стратег и тренд-аналитик. Мне очень повезло, что я писала под ее руководством.

Спасибо десяткам женщин, согласившимся опробовать эту диету до выхода книги в печать. Благодаря вашей обратной связи я увидела, какие рецепты работают, а какие нет. Ваши отзывы также помогли мне понять, что сидящие на диете кое-что в ней меняют и даже жульничают. Я особенно признательна Андреа Линн, Нишель Колли Ротрок и Стефани Пасетти, разрешившим ссылаться на них в книге.

Если бы не диетолог Лесли Дантчик, варианты меню в книге напоминали бы откровенно скучную стряпню, которой я занимаюсь день за днем. Лесли вдохнула в этот план

жизнь, придумав меню из блюд очень вкусных, быстрых, легких в приготовлении и при этом способствующих похудению. Шеф-повар Дженнифер Исерло разработала несколько рецептов, которые, без сомнения, придутся по вкусу многим «голодающим». Когда я сказала ей, что ни один сидящий на диете не выживет без бокала martinis, она даже не дрогнула. Ее «оранжтини» великолепен и идеально подходит для девичника.

И наконец, я ничего бы не сделала без моего литературного агента Майкла Харриота. Я совершенно уверена, что уже поправляла бы здоровье в санатории. Как и Урсула, Майкл – редкий человек. Он не только добивается, чтобы мне платили лучшую цену за каждое написанное слово, но и является моим психотерапевтом, бизнес-тренером и другом. Я счастлива, что он продолжает представлять меня и остается частью моей жизни.



# Предисловие

Моя жизнь следовала обычному сценарию. Каждый год, когда осень сменялась зимой, мое тело медленно, но верно увеличивалось в объемах. Прибавка в весе часто оставалась для меня незаметной, так как, помимо прочего, у меня отлично налажен механизм отрицания. Разумеется, я каждое утро вставала на весы. Да, я все время видела все возрастающую цифру. Но вместо того чтобы сказать себе: «Опа, я набираю вес», я повторяла что-то в таком роде:

*Наверное, мышцы увеличились, я ведь вчера делала отжимания. И волосы стали длиннее. Волосы тоже что-то весят! Должно быть, дело в этом. И вчера я ела много соленого. Тело удерживает воду. Я поздно поужинала. Вероятно, все это еще во мне и увеличивает вес. Завтра я стану легче.*

Кроме цифр на весах, были и другие признаки. У меня начинали появляться складки жира на талии. Я натягивала любимые джинсы и понимала, что мои бедра в них больше не помещаются. Они сели? Но я же попросила мужа не класть их в сушилку. Хм. И лицо мое округлилось. Почему оно такое отечное? Может, от вина, выпитого перед сном?

Но со временем мне приходилось взглянуть в лицо фак-

там. Обычно это случалось со мной в феврале. Примерно в это время года мне уже едва удавалось застегнуть высокие сапоги. А придумать, почему они не застегиваются, было не так-то легко. Мне не удавалось убедить себя, что сапоги тоже усохли!

Осознание часто приходило вместе с депрессией и апатией. К середине зимы настроение у меня бывало мрачным, а мысли крутились вокруг чего-то такого: *«Я так устала от жизни. Я не хочу ничего делать и никуда идти. Только посмотрите на меня! Вдобавок ко всему мне все мало. Отлично. Я ужасно себя чувствую. Единственное, чего мне хочется, – лечь на диван и доесть макароны со сливочным соусом. Или ограничиться чизкейком? Или поесть и того, и другого?»*

Да, к концу длинной, холодной, пасмурной зимы в моей голове вырисовывалась неприглядная картина.

Осень и зима были не единственными временами года, когда я придерживалась привычной модели самообмана. По мере того как становилось теплее и солнечнее, я впадала в диетическую панику и морила себя голодом до головокружения и полубессознательного состояния, живя исключительно на фруктах, салатах и огурцах. К концу лета джинсы и шорты становились почти на размер велики! Я давала себе клятву, что зимняя прибавка в весе Ни. За. Что. Не. Случится. Снова.

(Конечно, все мы знаем, что происходило дальше.)

Все это было предсказуемо до отвращения, не говоря уже

о том, что ужасно неловко. В конце концов я стала вести колонку в газете, рассказывая о здоровье и питании. Я писала о здоровье и фитнесе для разных журналов, включая *Women's Health*. Я познакомила читателей с множеством диет. Если на вечеринке меня спрашивали о разнице между насыщенным и гидрогенизированным жиром, я отвечала через считанные секунды. В моей голове мелькали цифры калорий, содержащихся в различной еде. Яйца? 70. Сельдерей? Около 10 в каждом стебле. Хлеб? Примерно 100 в ломтике, в зависимости от сорта.

Если кто и знал, как поддерживать здоровый вес, то это была я! Но я не справлялась. Поначалу я думала, что мне не хватает силы воли. Считала, что нужно учиться контролировать себя. «Ты просто должна есть меньше, – говорила я себе. – Просто меньше ешь».

Поверьте мне, я старалась. Я пыталась меньше есть, следуя новейшим советам психологов. У меня был к ним доступ. Я регулярно брала интервью у экспертов мирового уровня и читала различные исследования, как только они издавались. Но тем не менее каждую зиму килограммы возвращались.

И только около двух лет назад я окончательно осознала, что происходит. Как выяснилось, моя проблема не имела ничего общего с мягкотелостью, недостатком силы воли или самоконтроля. Да я же марафоны бегала! Думаю, что и у вас достаточно самоконтроля и силы воли. Как и у большинства

женщин. Но если вы такая же, как я, и как огромное число других дам, у вас есть и кое-что еще: очень распространенный дефицит витаминов. Авитаминоз активизирует набор веса – особенно зимой – и стоит между вами и стройным сексуальным телом вашей мечты. Такая недостаточность питательных веществ встречается очень часто и отражается и на весе, и на здоровье в целом. Это нехватка витамина D, который наш организм должен вырабатывать с помощью солнечных лучей.

Каждую зиму, когда дни сокращались, моя кожа оказывалась не в состоянии производить достаточно витамина D, чтобы обеспечить им клетки и ткани. Предложение никак не поспевало за спросом, и мое тело приходило к гиповитаминозу. Дефицит витамина D порождал усталость. Мышцы болели, настроение падало, что в совокупности подтачивало чувство контроля в отношении сладкого. И превращало мое тело в механизм для накопления жира.

Потом наступали весна и лето. Как только я начинала бегать и гулять на солнце, мой уровень витамина D естественным образом приходил в норму. Я ощущала прилив энергии, давала себе больше физической нагрузки. Настроение улучшалось, и я меньше ела. А у организма было достаточно витамина D, чтобы заставить клетки перейти из режима сохранения жира в режим его сжигания. Держу пари, этот цикл вам хорошо знаком.

# **Готовы ли вы сбросить вес в последний раз?**

Я ужасно рада, что могу представить вам план, обеспечивающий вас, наряду с некоторыми другими ключевыми питательными веществами, витамином D, и помочь вам раз и навсегда разорвать цикл набора веса. Этот план насыщен витамином D и другими эффективными сжигателями жира. Он помогает «подогреть» ваш метаболизм до такой степени, чтобы вы худели максимально быстро.

Наверное, лучше всего больше не набирать однажды сброшенный вес. Тогда закончится ваше сражение с зимней депрессией и приступами голода. Вы сможете похудеть и удерживать новый вес круглый год. Добро пожаловать в мир необратимой потери веса!

# Глава 1. Приготовьтесь к сжиганию жира!

Вам, вероятно, говорили, что похудение требует времени, что нет способа ускорить процесс избавления от жира. Звучит удручающе, особенно в конце зимы, когда вы понимаете, что – снова! – набрали «7 зимних килограммов», одежда не налезает, и надо сесть на строжайшую диету, чтобы хотя бы примерить бикини перед тем, как составлять планы на лето.

Хорошая новость состоит в том, что почти все это не так!

Я пишу о здоровье 15 лет и постоянно знакоблю читателей с исследованиями, связанными с диетой, фитнесом и питанием. Я интервьюировала ведущих мировых экспертов по метаболизму, химии мозга и аппетиту. Эти эксперты находятся в авангарде открытий по сжиганию жира, и лабораторные исследования начинают опрокидывать обычные представления об этом предмете. Целый массив научных фактов позволяет нам теперь быть уверенными, что можно удвоить потерю веса, а в процессе взять под прицел вашу «горячую точку № 1» – живот.

Вот несколько удивительных вещей, которые можно делать, придерживаясь *Диеты с витамином D*:

✓ **Ешьте так называемые «ведущие к прибавке веса» продукты.** Просто нет смысла питаться исключительно

яичными белками, черешками сельдерея и куриными грудками. Вы можете и должны употреблять целые яйца, зерновые завтраки, хлеб, молочные продукты и даже сыр. Такая еда не превратит вас в пухлого младенца, не заставит инсулин зашкаливать, и не сделает вас машиной для накопления жира. Напротив, это важное оружие в вашем «антижировом» арсенале. Поэтому эти продукты входят в *Диету с витамином D*.

✓ **Ешьте между основными приемами пищи.** На самом деле перекусы – один из лучших способов облегчить приступы голода и не отклониться от диеты. *Диета с витамином D* разрешает вам до двух «перекусов» в день.

✓ **Сбрасывайте килограммы без ощущения обделенности, голода или усталости.** Вам приходилось переживать вызванную диетой депрессию? Она похожа на ПМС и заставляет сидящих на диете срывать зло на близких по малейшему поводу. Она также сопровождается апатией, страстным желанием поест вкусного и неясным мышлением. Этого вполне можно избежать, если употреблять правильные питательные вещества. *Диета с витамином D* оптимизирует количество питательных веществ, поддерживающих настроение во время похудения и не сталкивающих вас в эмоциональный штопор.

✓ **Теряйте вес, не откладывая жизнь на потом.** По этому плану вы даже сможете время от времени позволить себе десерт или бокал вина. В нем нет ни одного полностью

запрещенного блюда. Вам не придется отказываться от выхода в свет, поскольку вы пытаетесь избавиться от лишних килограммов. Вы в состоянии следовать этому диетическому плану везде – в ресторане, на праздничной вечеринке, продолжите список сами.



# Почему важно сжигать жир

Годами специалисты по проблемам питания убеждали нас в том, что формула потери веса проста: получайте меньше калорий, чем расходуете. Точка. Это до некоторой степени верно, хотя и вводит в заблуждение. К примеру, эта теория привела многих людей – особенно пишущих о здоровье журналистов – к ошибочному заключению, что, съедая один лишний тост с маслом в день (около 100 дополнительных калорий), вы за 40 лет наберете чудовищные 200 кг. Этот вывод основан на идее, что полкило жира содержит 3500 калорий. Тогда 100 лишних калорий, умноженные на 14 600 дней, дадут более 1,4 млн калорий, т. е. примерно 200 кг.

Но в реальной жизни этого не происходит!

На самом деле подавляющее большинство съедающих лишние 100 калорий в день за 40 лет прибавят меньше 3 кг. Дело в том, что когда вы прибавляете в весе, ваш метаболизм ускоряется. Так что вы начинаете сжигать часть дополнительных калорий.

Правда, интересно, что некоторые из потребляющих 100 лишних калорий в день поправятся намного больше, чем на 3 кг. А другие – меньше. Как такое может быть, если они переедают одинаково? Отчасти это объясняется тем, что они едят. Для усвоения некоторых продуктов – например, с высоким содержанием белка – требуется много энергии.

Желудок и кишечник должны сжечь много калорий для их расщепления. А для переваривания богатой жирами пищи требуется совсем немного калорий. Так что 100 калорий белка в итоге дадут вашему организму меньше калорий, чем 100 калорий жира.

Это одна из причин эффективности диет с низким содержанием углеводов. Но сильно ограничивать потребление углеводов очень трудно, особенно женщинам. Я уверена, что вы испробовали какие-то низкоуглеводные диеты и были приятно удивлены первоначальным результатом, но разочаровались, когда снова набрали почти весь (если не больше!) свой вес. Выбор продуктов для диет с низким содержанием углеводов или вообще без них недостаточно разнообразен, чтобы длительное время удовлетворять ваши вкусовые рецепторы. Поэтому в итоге вы попадаете в порочный круг «набрать вес – сбросить вес».

Это не низкоуглеводная диета. Помните, я раньше говорила, что вы будете есть хлеб? Загляните в варианты меню. Вы увидите там хлеб, роллы, злаки и макароны. Не знаю, как вы, а я не сяду на диету, в которой нет хлеба! Углеводы составляют большую часть этого диетического плана, и не только потому, что они мне по душе. Я включила их в меню, т. к. некоторые виды содержащих углеводов блюд ускоряют процесс похудения и помогают сжигать жир.

*Диета с витамином D*, как и низкоуглеводная диета, переводит ваш организм в режим сжигания жира, но при этом

не принуждает вас отказаться от любимых углеводов! Она работает за счет увеличения потребления нескольких ключевых сжигающих жир веществ, самый важный из которых – витамин D.

# Скрытый дефицит, приводящий к полноте

Если вы заглянете на любой связанный со здоровьем интернет-форум, то непременно столкнетесь с этой темой. Не важно, обсуждают ли там проблемы сна, усталость, хроническую боль или «упрямый» жир. Истории во многом похожи:

*Я боролась с этим годами, ходила от врача к врачу, и ни один не смог мне помочь. Я испробовала все! Доктора назначали анализ за анализом и не понимали, что не так, а симптомы все нарастали! В конце концов я обратилась к новому врачу, и она по наитию проверила мой уровень витамина D. Вы не поверите, насколько низким он оказался! И сейчас симптомы не просто исчезли, я еще и худею! Это чудо!*

Звучит как отрывок из субботней рекламы, не так ли? Но это не трюк. Только в будущем году будет опубликовано более 2000 исследований, посвященных витамину D, что делает его одним из самых изученных и понятных витаминов нашего времени. Эти работы убедили экспертов уважаемых научных институтов мира в двух истинах:

**Истина № 1:** Недостаточность витамина D – это пандемия, поражающая богатых в той же степени, что и бедных, тренированных и здоровых – точно так же, как и добровольно приковавших себя к дивану.

**Истина № 2:** Дефицит витамина D вызывает, способствует или усугубляет бесчисленные заболевания и проблемы, от перепадов настроения до артрита и рака.

И да, он способствует набору веса и усугубляет его.

Я узнала о всеобщем дефиците этого витамина несколько лет назад, когда редактор журнала *Women's Health* поручила мне написать материал о витамине D. В то время я мало о нем знала, но редактор отрекомендовала его, как новый «чудо-витамин». Я отнеслась к этому скептически – настолько скептически, что почти отказалась от задания. К тому моменту я писала и редактировала статьи о здоровье, диете и питании около 13 лет. За эти годы я видела, как появлялись и уходили в небытие многие «чудо-витамины». В конце 1990-х ими были витамин А и бета-каротин. На смену им пришел витамин Е. Ресвератрол – обнаруженное в красном вине химическое соединение – тоже какое-то время занимал умы.

История каждого чудо-вещества повторялась. Появлялось исследование, показывавшее его важность для иммунитета, здоровья, костей или чего-то еще. Потом его же преподносили как «лекарство от старения». Объем информации рос, это химическое соединение почти получало статус святого, постепенно зарабатывая репутацию тайного лекарства от всего, что могло вызвать недомогание, включая жир на животе.

И тут, когда большая часть общества убеждалась, что это панацея всех панацей, возникало тревожное исследование.

Оно демонстрировало, что высокий уровень этого вещества – которого можно достичь только передозировкой витаминных добавок – предрасполагает к онкологии или болезни сердца и увеличивает риск смерти. Постепенно публиковалось достаточно негативных научных отзывов, чтобы это вещество впало в немилость. В итоге с течением времени все большее число диетологов приходило к следующим выводам:

**Настоящая еда поступает как «комплекс», который не под силу воссоздать производителям добавок.** Питательные вещества в ней сбалансированы так, как нужно телу, и естественным образом скомпонованы для лучшего переваривания, усвоения и использования. Как правило, добавки – это комплекс, который не так просто переварить, усвоить и использовать. В результате многие из них так и не усваиваются и не приносят ожидаемой пользы. Они поступают в организм и покидают его.

**Избыточное употребление одной пищевой добавки постепенно приводит к дефициту другой.** Высокий уровень кальция, например, блокирует усвоение железа. Слишком большое количество сои мешает усваивать цинк. Список можно продолжать и продолжать.

**Слишком много чего-либо – так же плохо, как и слишком мало.** Эксперты предупреждают, что избыток ве-

щества, которое должно скорректировать ваш дефицит, делает вас больным, как и его недостаток. Например, слишком большое количество витаминов А и Е увеличивает риск рака, а не снижает его. Переизбыток витамина А может также привести к отравлению. Его симптомы – сухость кожи, зуд; головная боль; тошнота; головокружение; нечеткое зрение и усиление риска перелома бедра. Большие дозы витамина К могут навредить печени.

# Самое изученное питательное вещество нашего времени

Я взяла у экспертов несколько интервью для той первой статьи о витамине D в журнале *Women's Health*. Я донимала их вопросами типа: «Как может сделать так много один лишь витамин?» и «Мы слышали то же самое о витаминах E и A, и посмотрите, что из этого получилось. Не выяснится ли со временем, что слишком много витамина D – это тоже плохо?»

Я не интервьюировала тех ученых и врачей: я допрашивала их. Я была полна скепсиса! Однако они терпеливо отвечали на мои вопросы. «Допросы» начались с кандидата медицинских наук Майкла Холика из Бостонского университета. Холик всю карьеру посвятил изучению причин и следствий дефицита витамина D. Он опубликовал сотни работ на эту тему, причем первые из них датированы 1970 гг. Он настолько сильно верил в пользу витамина D, что позволил себе неоднозначную рекомендацию. Он продвигал идею «здорового воздействия солнца», чтобы люди могли получать больше витамина D благодаря солнечным лучам.

Такая позиция привела к его увольнению с кафедры дерматологии Бостонского университета. Он сохранил должность на кафедре медицины, психологии и биофизики того же университета. И хотя доктор Холик оказался в академи-



ческой изоляции, он не сдался. Наоборот, он стал работать еще более напряженно, чтобы поделиться своими наблюдениями. (Если кто-то хочет потерять работу из-за того, во что он верит, – приглашаю вас на интервью!)

То, чем д-р Холик поделился со мной в тот день, было по-настоящему революционным. Он рассказал, что витамин D – или витамин солнечного света – участвует в большинстве происходящих в организме процессов. «Рецепторы витамина D есть в каждой ткани и клетке человеческого тела», – продолжал он. Это означает, что каждой части вашего тела – от мозга до костей и жировых клеток – для правильного функционирования требуется витамин D. В итоге выяснилось, что дефицит витамина D вызывает, запускает, способствует или усугубляет все, от артрита, рака и депрессии до диабета и остеопороза. Убедительнее всего было то, что D – не малоизученный витамин. За 40 лет его описали в тысячах исследований, и новые данные продолжают появляться каждый день.

В конце интервью я поблагодарила его, сказав: «Я пишу о здоровье 13 лет. Вероятно, я уже написала почти обо всем. Поэтому для меня редкость – услышать что-то, что реально изменило бы мою жизнь. Но за это часовое интервью вы изменили мою жизнь! Я намереваюсь купить витамин D, как только положу трубку».

Так я и сделала. И начала думать, что решение – во включении большего количества витамина D в мою диету, и ис-

катель для этого возможности.

# Как витамин D помогает вам сбрасывать жир

Примерно через 2 года после статьи в *Women's Health* другой журнал заказал мне статью о связи между витамином D и лишним весом. И снова я была настроена скептически. Годы ученым искали волшебный ингредиент, который помог бы людям сбрасывать вес, и терпели неудачу. Действительно ли витамин D обладал большими возможностями, чем другие соединения, изучаемые многие годы? Ответом может быть самый потрясающий прорыв в сфере похудения, с которым я когда-либо сталкивалась.

Как я уже отмечала, на жировых клетках есть рецепторы витамина D. Это важно, т. к. рецепторы сигнализируют жировым клеткам, сжигать им жир или накапливать. Когда к этим рецепторам подключается витамин D, ключ словно открывает замок. Вдруг запускается механизм сжигания жира, и «упрямый» жир, на избавление от которого вы и не надеялись, начинает уходить.

Этот механизм не ограничивается жировыми клетками. В мозгу тоже есть рецепторы витамина D. Витамин нужен им, чтобы держать под контролем приступы голода и поднимать настроение.

Рецепторы витамина D есть и в клетках мышц. Это важно потому, что мышечные ткани – естественные сжигатели ка-

лорий. Каждые полкилограмма мышц сжигают от 35 до 50 калорий в день, только чтобы поддержать себя. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете, даже когда спите! Сильные мышцы также дают вам больше энергии – так что вы с большей долей вероятности сожжете калории во время упражнений и повседневных движений.

Зимой 2008 г. д-р Шаламар Сибли из университета Миннесоты посадил 38 тучных людей на диету, при которой они потребляли на 750 калорий меньше их суточной потребности. Участники эксперимента с более высоким содержанием витамина D в крови потеряли больше веса, чем участники с низким его содержанием. Если быть точной, они похудели намного сильнее – на 70 процентов.

Снабжая свое тело богатыми витамином D продуктами, вы заставляете его перейти из режима накопления в режим сжигания жира и ускоряете потерю веса на 70 процентов!

# Доказательство прямо здесь

Вы вот-вот познакомитесь с революционным меню, разработанным Лесли Дантчик, одним из лучших диетологов страны. В нем есть и несколько простых, но очень вкусных рецептов, придуманных знаменитым шеф-поваром Дженнифер Исерло, больше известной как «шеф-повар для худых». Оно основано на тысячах исследований и интервью с десятками экспертов. Опирается оно и на потрясающие результаты, достигнутые женщинами, похожими на вас.

Перед тем как отправить мою книгу в печать, журнал *Women's Health* протестировал этот план на тех, кто придерживается диеты. Это были занятые люди с «правильными» вкусовыми рецепторами. Они хотели похудеть, но не собирались делать это ценой отказа от любимой еды. И еще они мечтали сбросить лишние килограммы раз и навсегда. Судя по их опыту, вас ожидает следующее:

**Всего через 7 дней:** после приема пищи вы будете чувствовать себя более насытившимся и удовлетворенным. Ваше настроение и уровень энергии улучшатся, и вы потеряете до 3 кг.

**Через 2 недели:** вы похудеете еще на 1 кг.

**Через 4 недели:** вы будете на 7 кг легче, чем в начале. Вы также поймете, что это последняя диета, за которую вы принялись.

**Всю жизнь:** вы будете сохранять здоровую, сексуальную форму и чувствовать себя красивой, счастливой и уверенной – круглый год, при этом балуя себя любимыми блюдами. Что может быть лучше!

*Диета с витамином D* — новаторская программа, опирающаяся на самые последние научные открытия и позволяющая быстро расставаться с лишним весом. Согласно этому плану, вы оптимизируете потребление витамина D и некоторых других сжигающих жир питательных веществ, так что ваше тело начнет превращать жир в топливо. Вы также:

**✓ Запустите механизм сжигания жира!** Эта диета перенасыщена витамином D и другими веществами – сжигателями жира, такими как кальций и жирные кислоты омега-3. Эти соединения работают синергетически, помогая быстро терять вес. Все клетки тела, включая жировые, имеют рецепторы витамина D. Если в организме достаточно витамина D, он может подключаться к рецепторам жировых клеток. Если это происходит, ключ словно отпирает замок, позволяющий жировым клеткам высвободить калории и сжигать их для получения энергии. Правильное количество витамина D также оптимизирует усвоение кальция, другого важного для похудения вещества. Кальций способствует потере веса, связываясь с жиром в ЖКТ и препятствуя попаданию некоторой его части в кровоток. Кроме того, как и витамин D, он помогает сжиганию жира.

✓ **Возьмите под прицел ваше слабое место № 1!** Исследования показывают, что худеющие, которые в своем меню доводят до максимума витамин D и другие указанные вещества, не только теряют вес в два раза быстрее, они теряют его в нужном месте – на животе.

✓ **Прорветесь через плато на графике потери жира!** Обычно во время диеты потеря веса замедляется по мере его уменьшения. Так происходит потому, что метаболизм приспособляется к новым размерам тела, заставляя вас сжигать меньше калорий. Разумеется, это затрудняет задачу потери веса с каждым новым ушедшим килограммом. Поэтому столь многие люди оказываются на «упрямой» плоской части кривой задолго до достижения своей цели. *Диета с витамином D* позволяет вам избежать «равнинных участков», питаясь продуктами и веществами – самыми мощными сжигателями жира, сохраняющими мышечную массу, ускоряющими метаболизм и подталкивающими тело к расщеплению жира.

✓ **Проснетесь счастливой!** Не знаю, как было с вами, но мои прежние диеты делали меня раздражительной, а порой и откровенно злой. И снова на выручку приходит витамин D! Как и жировые клетки, мозг имеет рецепторы витамина D, повышающего уровень серотонина. Это поднимающее настроение химическое соединение помогает вам хорошо себя чувствовать, особенно зимой, так что у вас сохраняются чувство контроля и мотивация. Большинство зимних

приступов «заедания стресса» — не что иное, как попытки организма самоизлечиться и временно повысить уровень серотонина. В отличие от обычных сахаров, кратковременно повышающих настроение, а затем приводящих к новой депрессии и перееданию, витамин D круглый год поддерживает ваше настроение и энергетический уровень.

**Закончите войну с голодом!** *Диета с витамином D* перегружена продуктами, высвобождающими гормоны насыщения на ранней стадии процесса пищеварения, так что вы автоматически наедаетесь меньшим количеством калорий. Эта диета также богата такими веществами, как растворимая клетчатка, которая замедляет переход пищи в малый кишечник, сохраняя уровень гормонов сытости высоким долгое время после того, как вы поели. Это значит, что вы едва ли почувствуете себя голодными между приемами пищи. Увеличивая потребление пищи, дающей чувство насыщения, диета с витамином D сводит к минимуму голод и приступы, так часто заставляющие отказаться от диеты в самом начале.

✓ **Укрепите здоровье и продлите жизнь!** Не отравляет ли вас жизнь вопрос: «Возможно, я и похудею на этой диете, но какой ценой для моего здоровья?» Я тоже его ненавижу. Ненавижу, когда из-за диеты моя кожа становится жирной, желудок расстраивается, а сама я чувствую себя напряженной, голодной и слабой. При нашем плане вы не только быстро сбросите килограммы, но и уменьшите риск рака,



диабета, депрессии – да даже обычной простуды. А богатые питательными веществами блюда нашего меню уживаются с самыми чувствительными желудками и диетическими требованиями.

# Семь причин приступить к этому плану сегодня

Обещаю: вы влюбитесь в эту диету не менее сильно, чем в самого обожаемого вами актера. Но в отличие от актера эта диета ответит вам взаимностью! И вот почему.

**1. В ней нет запрещенных продуктов.** Это не диета с низким содержанием чего бы то ни было. Вам позволено (и вы продолжите) употреблять полезные для здоровья жиры, которые вы так любите, – включая гуакамоле, оливковое масло и целые яйца. Вы можете побаловать себя вечерним бокалом вина, если это доставляет вам удовольствие. И в меню всегда есть десерт!

**2. Вы должны есть углеводы.** Помашите на прощание отказу от углеводов. Нормализуя уровень витамина D, вы сможете потреблять разумное количество углеводов и все-таки терять вес. Это потому, что витамин D нормализует уровень инсулина. Если вы чувствительны к инсулину, пища предоставляет вашим клеткам глюкозу, насыщает вас и снижает уровень гормонов голода. Но если вы не чувствительны к инсулину (читайте: инсулино-резистентны), глюкоза не попадает в клетки мышц и не используется как топливо. Тогда эта избыточная циркулирующая по организму глюкоза, не способная попасть в мышцы, косвенным образом активи-

визирует гормоны голода. Вы больше едите, вырабатываете больше жира и со временем набираете вес. Витамин D поддерживает чувствительность к инсулину, так что ваш голод оказывается под контролем.

**3. Вам не придется довольствоваться крошечными порциями.** Помимо витамина D, *Диета с витамином D* насыщена объемной низкокалорийной пищей, которая даст вам ощущение наполненности без переизбытка калорий. Плюс, когда витамин D подключается к рецепторам жировых клеток, они вырабатывают гормон лептин, поступающий в мозг и информирующий: «Мы сыты, можно прекращать есть». Если же к рецепторам подключается недостаточно витамина D, высвобождается не так много лептина, и вы чувствуете голод, хотя должны чувствовать насыщение.

**4. Вам не придется тренироваться как солдату-наемнику.** Предоставьте отжимания и качание пресса тем дамам, которым нравится себя истязать. На этой диете вы выбираете один из нескольких вариантов упражнений, подходящий вашему стилю жизни. Но возможно, более важно то, что план питания работает в синергии с планом физических нагрузок. Оптимизируя витамин D, вы ощущаете, что вам хочется двигаться. Низкий уровень витамина D делает вас болезненной и усталой, заставляет прилечь на диван и забыть о гимнастике.

**5. Вам не нужно отказываться от развлечений, чтобы похудеть.** При таком плане вы можете пообедать не дома, выпить вина и побаловать себя десертом. Вы никогда не подумаете, что вам нельзя встретиться с друзьями, потому что вы на диете.



### НА ЗАМЕТКУ

Исследования государственной больницы в Атаскадеро, Калифорния, показали, что спортивные показатели атлетов улучшились, когда их уровень витамина D пришел в норму.

**6. Не нужно быть состоятельным, чтобы позволить себе эту диету.** Этот план не требует лечебного голодания, очищения организма или выжимания сока. Он не основан на волшебных, дорогостоящих или труднодоступных ингредиентах. Это разумная, но вкусная диета, которой каждая женщина может придерживаться всю жизнь, получая при этом удовольствие.

**7. Ее могут попробовать даже вегетарианцы.** Я сама вегетарианка, и разработала этот план так, чтобы его легко можно было адаптировать к требованиям любой диеты. В нем много пищи растительного происхождения. Это и апель-

синовый сок, и грибы, и тофу. Нестрогие вегетарианцы могут также сжигать жир с помощью яиц и молочных продуктов. Те же, кто употребляет рыбу и морепродукты, убирают жир «при поддержке» лосося, устриц и т. д.

# Часто задаваемые вопросы

Вот что может вас интересовать в связи с 4-недельным сжиганием жира.

**В.: Смогу я употреблять алкоголь?**

**О.:** Да! Просто считайте его одним из «перекусов». По этой программе вы можете позволить себе один бокал вина или одно пиво в день. В разделе рецептов вы даже найдете отличный рецепт мартини (мы назвали его «оранжтини»). Он прекрасно подходит для девичников.

**В.: Если я буду чувствовать себя голодной между приемами пищи, что сделать, чтобы ощущение сытости сохранялось дольше?**

**О.:** Убедитесь, что вы съедаете всю рекомендуемую пищу! Этот план не должен держать вас в голоде. Действительно позволяйте себе в течение дня те два перекуса, которые я рекомендую. Кроме того, сдвиньте приемы пищи на более раннее время: ланч на 11.00–11.30, а обед на 5.30–6.00. Если вы все-таки голодны, подкрепитесь сырыми овощами, причем без всяких ограничений.

**В.: Мне нужно придерживаться гимнастики, предложенной в Главе 14, или можно выполнять собственный комплекс?**

**О.:** Если у вас уже есть эффективный комплекс упражнений, конечно же, придерживайтесь его. Упражнения из этой

книги нацелены на то, чтобы заставить вас двигаться и ускорить метаболизм. Пожалуйста, используйте любой комплекс, выполняющий эту задачу. Получите бонусные баллы за снижение веса во время занятий на воздухе. Только *всегда* используйте солнцезащитный крем и никогда не оставайтесь на открытом солнце больше 15 минут.

**В.: Я вегетарианка. Смогу я следовать этой диете?**

**О.:** Да. Многие «звездные» блюда этого плана имеют варианты для вегетарианцев, в том числе молочные продукты, тофу и грибы. Я изрядно потрудилась, чтобы включить вегетарианские блюда в меню и рецепты. Если вы хотите попробовать другой рецепт – с рыбой или мясом, просто замените тофу равным количеством рыбы или мяса.

**В.: Могу я во время диеты есть не дома?**

**О.:** Да. Хотя в первую неделю я бы не советовала вам часто принимать пищу вне дома.

Первая неделя плана наиболее важна. Это период, когда вам следует сосредоточить всю энергию на привыкании к диете.

После этого вы спокойно можете время от времени «выходить в свет». Многие блюда из разделов «Скоростное сжигание», «Сжигание жира», «Зимнее сжигание», «Летнее сжигание» легко найти в ресторанах. Я отметила их как отличные варианты для еды вне дома. Во многих случаях я советую, как адаптировать выбор, когда вы в ресторане. В Приложении я даю соответствующие рекомендации и предлагаю

десятки вариантов меню.

**В.: Что случится, если я сорвусь?**

**О.:** Скажем, однажды вечером вы съедите пакет попкорна из микроволновки, а вслед за ним половину шоколадного кекса. Такое случается даже с лучшими из нас.

При нашей диете не надо быть идеальной. По правде говоря, совершенство вообще не рекомендуется. Женщины, идеально выполняющие требования диеты, чаще всего терпят неудачу или, по крайней мере, чувствуют, что провалились. Это происходит потому, что черно-белое восприятие фразы «я на диете» слишком жесткое. Всем нам надо иногда побаловать себя вкусеньким, сделать себе приятное. Поэтому я рекомендую принцип 90/10. Если в 90 % случаев вы едите правильно, в 10 % можете «обмануть». Разумеется, не стоит поступать так каждый день при каждом приеме пищи, но сознательно позволить себе удовольствие примерно раз в неделю – не повредит. На самом деле это послабление поможет вам придерживаться плана и продолжать терять вес.

Реальность переедания такова, что требуется немало усилий, чтобы набрать значительное число килограммов. Чтобы прибавить полкило, нужно 3500 лишних калорий. Их столько в 3 л по-настоящему жирного мороженого! В следующий раз, когда съедите что-нибудь лишнее, напомните себе, что это не так ужасно, как вам кажется, и возвращайтесь к плану. Опаснее слишком часто перекусывать в течение длительного времени, чем съесть слишком много за один присест. Так



что не забывают: 90/10. Реальное значение имеет то, что вы едите большую часть времени.

Не важно, насколько серьезной была ваша «провинность», возьмите в привычку всегда возвращаться к диете. Не возобновляйте диету завтра. Сделайте это сегодня. В эту секунду. Учитесь на своих ошибках, а не заикливайтесь на них.

# Как пользоваться этой книгой

Я многие годы пишу о диетах и питании и поняла, что есть два типа сидящих на диете. Некоторые просто хотят получить варианты меню. Их не интересует, как и почему работает диета – они хотят начать! Но есть и другая разновидность худеющих. Это те, кто все перепробовал и не добился результата. Такому типу женщин нужны доказательства, исследования, наука и хвалебные отзывы.

В зависимости от вашего типа вы и использовать эту книгу будете по-разному. Если вам нужны только меню, двигайтесь вперед и пропустите то, что я назвала «факультативным». Но если вам нужны доказательства, они перед вами! Начнете ли вы с первых страниц или будете перескакивать вперед-назад, вы найдете много занимательной информации, ссылок на исследования и жизненных историй, на которые опирается наш план.

Вот быстрый обзор всей книги, так что вы можете получить представление о том, на что стоит потратить время, обдумать, а что – пробежать по диагонали или пропустить.

## Факультативное чтение

**Главы 2–6:** Эти главы знакомят с научной основой плана. Здесь вы найдете доказательства, включая биологические, антропологические, биохимические, гормональные и дието-

логические, в поддержку витамина D и его влияния на потерю веса. И это интереснейший материал! Вы узнаете не только о том, как звезда этой диеты – витамин D – улучшает здоровье и помогает быстрее сбрасывать жир, но также о его роли в лечении большинства наших недугов.

### **Рекомендуемое чтение**

**Главы 7 и 8:** В этих главах вы найдете все разъяснения о том, как следовать диете. Вы также пройдете несложный тест, который позволит понять, страдаете ли вы от дефицита витамина D. Скорее всего – да, как и большинство женщин, но в любом случае выполните тест. Он поможет уяснить, как работает витамин D, и определить, нужно ли вам дополнительное его количество, когда и сколько его принимать.

### **Диета начинается здесь**

**Главы 9–12:** В этих главах вы обнаружите несколько планов диеты, от скоростного, за одну неделю, сжигания жира, которое быстро избавит вас от нескольких килограммов, до зимней диеты, до предела наполненной согревающей, обильной, насыщающей едой.

**Ускоренное сжигание жира за 7 дней (Глава 9)** – Это факультативный резкий старт, позволяющий быстро сбросить килограммы. Вы можете начать диету здесь или сразу обратиться к Главе 10, если предпочитаете менее интенсивный подход.

**Сжигание жира за 4 недели (Глава 10)** – Вы будете следовать этим вариантам меню, когда бы ни сели на диету, и дополнять их чем-то из Глав 11 и 12, в зависимости от времени года.

**Зимнее согревающее сжигание (Глава 11)** – Это зимнее меню, где пища призвана согревать душу. Эти рецепты и блюда на самом деле насыщают и предотвращают приступы голода. Они перенасыщены витамином D в месяцы, когда вы нуждаетесь в нем больше всего.

**Летнее легкое сжигание (Глава 12)** – Это более легкие, прохладные блюда, идеальные для жарких летних месяцев. В них немного меньше витамина D, т. к. вы будете получать большее его количество благодаря солнцу.

### **Абсолютно необходимая вам помощь**

**Глава 13 и Приложение:** В этих заключительных главах вы узнаете о том, что нужно, чтобы не изменять плану и добиться устойчивых результатов. Я включила в них 37 вкусных, быстрых в приготовлении, легких рецептов, которые помогут вам стать стройной и оставаться такой. Многие из них были разработаны Дженнифер Исерло, которую часто называют «шеф-поваром для худых». Дженнифер – автор *Секретов худого шеф-повара*. Она придумала рецепты для Джессики Зейнфелд и Джой Бауэр, консультантов по здоровому питанию телепрограммы *Today*. Дженнифер знаменита своими питательными, но стройнящими блюдами. Я так

благодарна, что она согласилась создать рецепты для этого плана! Когда вы приготовите и попробуете ее рецепты, вы тоже почувствуете благодарность!

В оставшихся главах вы найдете комплексы упражнений, которые помогут держать себя в тонусе, списки рекомендуемых брендов, подсказки о том, как есть не дома, и многое другое. Вы обнаружите все, что нужно, чтобы придерживаться этого плана всю жизнь, потому что я хочу, чтобы эта диета стала последней, к которой вы приступили. Я хочу, чтобы вы полюбили эту диету и, в свою очередь, – ваше новое тело. Я хочу, чтобы вы испытали настоящий успех. Я хочу, чтобы вы потеряли вес и удерживали новый – всегда!

И я хочу, чтобы вы делали все это, получая удовольствие от каждого ломтика пищи на вашей тарелке.

Давайте так и сделаем.

## СВИДЕТЕЛЬСТВО В ПОЛЬЗУ ДИЕТЫ С ВИТАМИНОМ D

*«В первую неделю этой диеты я потеряла 3 кг, а муж – 2! В прошлом диета становилась моим злейшим врагом. Из-за школы и работы у меня почти не было времени готовить, и я часто ела не дома. Но Диета с витамином D позволяет готовить все, что нужно, накануне. Не могу найти в ней рецепт, который мне не нравится. В течение дня я не чувствую себя голодной. Я определенно рекомендую ее, ведь в ней нет ничего сложного. Это отличная диета. И такая простая».*

*– Стефани Пасетти, 24, Колорадо Спрингс, штат Колорадо*

## **Глава 2. Волшебные свойства витамина d по сжиганию жира**

Как вы узнаете из следующих глав, получение достаточного количества витамина D критично для сжигания жира; ускорения метаболизма; снижения аппетита, частоты и интенсивности приступов голода; ощущения себя достаточно энергичной, чтобы делать гимнастику и радоваться жизни. И да, он поможет вам навсегда расстаться со складками жира на талии!

Как я уже отмечала в Главе 1, если вы хотите сразу перейти к плану диеты – пожалуйста! Но если вам любопытно – или вы настроены скептически, – как и почему работает эта диета, продолжайте читать. Она основана в общей сложности на 90 годах исследований и десятках тысяч научных работ. Среди свидетельств в пользу витамина D есть антропологические, исторические, биохимические и статистические. И все они представлены здесь, чтобы помочь вам сбросить вес и почувствовать себя лучше, чем когда-либо.

Чтобы вы полностью осознали, как важен витамин D для объема вашей талии и общего состояния здоровья, я хочу пригласить вас в короткое путешествие во времени. Оно начинается миллионы лет назад, продолжается в эпоху пещерных людей и охотников-собирателей, доходит до 1800-х и

1900-х и заканчивается сегодня, в новом тысячелетии. Готовы? Отправляемся.

# Рождение сегодняшнего чудо-витамина

Давайте отправимся на миллионы лет назад, когда люди еще не населяли землю. Почти все живые существа продолжали обитать в океане, где плавали, пили и вдыхали богатую кальцием жидкость, которая помогала им формировать скелет.

Со временем некоторые из этих ранних существ выбрались из океана на сушу. На земле потребность в крепком скелете ощущалась сильнее, но их больше не окружал кальций. Поэтому они адаптировались, развили способность вырабатывать в коже важное питательное вещество.

Оно позволяло небольшому количеству кальция играть важную роль. С помощью солнечного света холестерин в коже превращался в витамин D, который затем попадал в кровоток. Витамин D давал возможность этим первым жителям Земли усваивать больше кальция из небольшого его количества, содержащегося в их пище. Таким образом, они получали достаточно кальция для подпитки многочисленных электрических взаимодействий в организме и укрепления костей. Без этой новой черты земные существа остались бы гибкими, с мягкими костями – как рыбы. Они не могли бы усваивать достаточное для выживания количество кальция.

Теперь поставим пару сотен миллионов лет на ускорен-



ную перемотку. Люди впервые появились где-то в Африке недалеко от экватора. У них была очень темная, богатая меланином кожа. (Меланин – это пигмент, окрашивающий кожу, волосы и глаза. Он также поглощает солнечное тепло и ультрафиолетовое излучение, защищая кожу от ожогов и рака.) Первым человеческим существам нужна была такая защита, т. к. большую часть дня они проводили на открытом воздухе, собирая пищу или охотясь на нее. Эти первобытные люди находились на солнце намного дольше, чем мы сейчас. Темная, насыщенная меланином кожа помогала им избежать волдырей от солнечных ожогов. Их тела адаптировались к высоким дозам витамина D, и он стал необходимым для нормального функционирования каждой клетки и ткани.



### НА ЗАМЕТКУ

Благодаря тому, что первобытные люди проводили на солнце так много времени, их тела вырабатывали до 20 000 МЕ витамина D в день.



### НА ЗАМЕТКУ

Кожа афроамериканцев пропускает от 3 до 36 % ультрафиолетовых лучей, создающих витамин D, а белая кожа – от 53 до 72 %.

Потом эти люди сделали то, что нам удастся лучше всего, – разбились на пары, произвели потомство и создали еще больше людей! По мере роста населения люди мигрировали все дальше и дальше от экватора. Но в этих регионах к северу и югу от экватора дни были короче, а солнце – менее интенсивным. Теперь меланин в их коже становился проблемой, т. к. отсекал слишком много солнечных лучей, не позволяя им проникнуть в кожу. Некоторые из охотников и собирателей – особенно самые темнокожие – не могли вырабатывать достаточное для поддержания их скелета количество витамина D.

В результате люди с темной кожей слабели. Их кости становились ломкими, у них возникали проблемы со здоровьем. Женщины умирали при родах, а маленькие дети с дефицитом витамина D не доживали до взрослого состояния и не могли дать потомство. То есть дефицит витамина D создал ситуацию естественного отбора, который заставлял кожу светлеть. Чем дальше на север мигрировало человечество, тем светлее становился оттенок кожи. Но в климатических условиях Крайнего Севера светлой кожи было недостаточно для получения нужного количества витамина D. Эти люди адаптировались, охотясь на богатую витамином D рыбу, которая позволяла им жить в скудных солнечным светом северных широтах, как на Аляске или в Скандинавии.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.