

Диета доктора **Морено**  
.....

25 миллионов  
американцев  
подтверждают

# Результат за **17** дней

- Твой гид к красивой фигуре без вреда для здоровья
- № 1 бестселлер New York Times
- Быстрые результаты, мгновенный эффект
- Самая популярная диета 2012 г.
- Диета, разработанная авторитетным американским доктором
- Похудейте быстро, сохраните результат, станьте здоровыми



Майк Морено

**Диета доктора Морено.  
Результат за 17 дней**

«Центрполиграф»

2012

## **Морено М.**

Диета доктора Морено. Результат за 17 дней / М. Морено —  
«Центрполиграф», 2012

Завоевавшая невероятную популярность во всем мире 17-дневная диета врача-диетолога Майка Морено адресована тем, кто хочет похудеть быстро и эффективно. Основная идея его метода – ускорение обмена веществ и как следствие – сжигание лишнего жира. Потеря веса – не менее 5 килограммов – происходит уже в первые 17 дней. В течение следующих двух циклов следует неизбежное снижение, а затем стабилизация веса. Залог успеха – здоровое разнообразное питание и легкая 17-минутная гимнастика.

## Содержание

Часть 1. Семнадцатидневная диета	6
Глава 1. Всего 17 дней	6
Что предстоит в будущем?	8
Давайте познакомимся	9
Есть еще кое-что, делающее семнадцатидневную диету привлекательной...	11
Получите здоровое тело	11
Станьте сексуальнее	13
Станьте богаче	13
Обзор	15
Глава 2. Гори, крошка, гори	17
Что вы должны есть во время семнадцатидневной диеты?	17
Наслаждайтесь белком	18
Не пренебрегайте овощами	18
Откажитесь от фруктов с высоким содержанием сахара	19
Ограничьте потребление углеводов	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Майк Морено**

## **Диета доктора Морено.**

### **Результат за 17 дней**

Я посвящаю эту книгу моей семье и друзьям, которые поддержали меня и помогли реализовать мои мечты, но особенно родителям. Они одобряли меня и содействовали во всем. Они всегда уделяли большое внимание образованию и внушили мне, как важно усердно трудиться и помогать людям. Также я хотел бы выразить признательность своим пациентам за то, что благодаря им я стал мыслить шире, надеясь сделать этот мир более здоровым и счастливым.

Я хотел бы выразить глубокую признательность Мэгги Гринвуд-Робинсон. Без ее настойчивости и долгих часов, посвященных работе над этим проектом, книга, которую вы держите в руках, могла быть не написана. Я также хотел бы поблагодарить всех, кто принял участие в программе и помог мне собрать интересный материал.

Надеюсь, что эта книга поможет сделать наш мир счастливым, а людей – здоровыми. Никогда не поздно заняться своим здоровьем и добиться поразительных результатов!

## Часть 1. Семнадцатидневная диета



### Глава 1. Всего 17 дней

Я могу подвести итог семнадцатидневной диеты в двух словах: быстрые результаты.

В зависимости от вашего веса в тот момент, когда вы начнете курс, и вашего обмена веществ, за 17 дней вы потеряете от 5 до 6 кг. Конечно, чем дальше вы от идеального веса, тем больше вы потеряете в начале курса.

Не станем обманывать друг друга: садясь на диету, вы надеетесь немедленно получить положительный эффект – лучше себя чувствовать, лучше выглядеть. Причина ясна: наше общество живет в стремительном темпе, и мы хотим добиваться результатов быстро. Мы мгновенно теряем терпение, если злосчастные килограммы не тают на глазах, как бы нам того хотелось. И кажется, что гораздо проще сдаться, чем продолжать борьбу.

Эта диета нацелена на достижение быстрых результатов, но не потому, что, истязая себя голодом, вы теряете в весе, а потому, что идеально сбалансированная пища и правильно подобранные физические упражнения приводят в порядок ваш обмен веществ, так что день за днем вы сжигаете накопившийся в организме лишний жир.

И еще один важный момент: период снижения веса всего 17 дней, так что вас не станет угнетать мысль о долгих месяцах ограничений.

У вас также не будет периодов, когда вы не заметите результатов, как часто происходит во время прохождения курсов других диет. Семнадцатидневная диета держит ваше тело и обмен веществ в постоянном недоумении. Я называю этот процесс «смущение тела». С каждым циклом семнадцатидневной диеты вы варьируете расчет калорий и изменяете свой рацион. Таким образом вы не позволяете своему организму приспособиться. Поэтому весы едва ли застрянут на мертвой точке. И дополнительный бонус – вам не станет скучно! Ведь до чего увлекательно наблюдать, как тают ваши лишние килограммы. Так что «смущение тела» вам только на руку!

И в заключение хочу напомнить, что через 17 дней вы перейдете на второй семнадцатидневный цикл, затем – на третий и в конце концов достигнете цикла стабилизации веса, после чего сможете употреблять гораздо более разнообразные продукты, включая ваши любимые, *в разумных пределах, конечно*. (Мне не хотелось бы, чтобы вы снова увлеклись борьбой со всем тем, что позволили себе съесть.)

Я уже знаю, о чем вы подумали. Неужели можно так быстро избавиться от лишнего веса без вреда для здоровья? Если все сделать правильно, не жертвуя сбалансированным питанием, то мой ответ – да, можно.

Несмотря на мнение пессимистов, диеты, нацеленные на быструю потерю веса, могут быть здоровыми, если проводятся правильно, и способны творить чудеса, сокращая вес и объем тела в считанные дни. Новейшие исследования свидетельствуют о том, что чем быстрее вы сбрасываете вес, тем дольше не набираете его снова. И это открытие должно вдохновить тех, кто станет соблюдать диету. Если вы расстроены новым скачком веса, поправились после праздников или просто объелись мороженого, эта диета быстро вернет вас на путь истинный.

**Доктор, не подскажете ли мне?..**

**Разве большая часть того веса, который я потеряю, не является водой?**

Да! И это потрясающе, потому что, оказывается, вода тоже прибавляет нам вес. Но никогда не отмахивайтесь от нескольких сброшенных сотен граммов, говоря, что это всего лишь «водный вес»; это ошибочное мнение. Косметически вода может маскировать жир. С точки зрения здоровья задержка жидкости в организме порой становится причиной сердечных заболеваний. Когда ваше тело удерживает в себе жидкость, это означает, что в вашей крови содержится больше воды. И поэтому сердцу приходится работать в усиленном режиме, чтобы перегонять большее количество крови. И стоит исчезнуть этой лишней жидкости, как пропадет излишняя тучность и одутловатость. Через три-четыре дня вы станете выглядеть заметно стройнее. Повысится вероятность, что вы почувствуете себя значительно энергичнее и станете следить за тем, что едите.

Семнадцатидневная диета дает вашему телу идеальный импульс к быстрому сбрасыванию веса благодаря психологической поддержке. Я полностью сосредоточен на том, чтобы вы похудели как можно скорее. Просто представьте: вам больше не придется таскать на своем теле тяжеленные мешки с цементом. Пуговица на ваших джинсах больше не будет отрываться и, отлетая, ударяться о стену. И вам не придется носить просторную мешковатую одежду, скрывающую необъятную талию. Благодаря диете ваше тело станет стройным, здоровым и соблазнительным, и при этом вам вовсе не потребуется прогрызать себе путь к более стройной фигуре или истязать себя непереносимыми физическими упражнениями, словно вы готовитесь к службе в морской пехоте.

Но вы также должны понять, что вам придется отказаться от нездоровой пищи, перейти на овощи, фрукты и нежирное мясо.

Я не собираюсь просить вас включать интуицию и разыскивать скрытые эмоциональные причины вашего ожирения. Но попрошу уменьшить порции съеденного, сократить употребления жирного, сладкого, соленого и порекомендую как можно больше двигаться. Вы не упадете в обморок от голода, и вас никто не застукнет в полночь на кухне поедающим сдобное печенье. Вы сможете справиться с диетой, потому что любой человек способен выдержать что угодно в течение 17 дней.

Прелесть программы заключается в том, что вас не выведет из равновесия и не навеет скуку перспектива сидеть на диете всю оставшуюся жизнь. Зато она даст результаты, которые

выдержат проверку временем так же хорошо, как и долговременные диеты, которые акцентируют внимание на удручающе медленном и постепенном снижении веса. Вам понравится, что через 7, 10 или 17 дней вы обязательно станете стройнее. И ощутите невероятную легкость и огромный прилив бодрости.

### **Наука сообщает: Медленно не значит лучше**

Принято считать, что быстрая потеря веса непременно приведет к быстрому его повторному восстановлению. Однако новые научные подходы свидетельствуют о том, что медленно – не всегда лучше.

**Адаптация к быстрому пути.** Проведенное в 2010 году исследование в Университете Флориды доказывает, что ключ к долговременной потере веса – стремление сбросить его быстро, а не постепенно. Среди 262 женщин, страдающих ожирением, быстро сбросившими вес считались те, кто похудел больше чем на килограмм за неделю. По сравнению с другими женщинами, худеющими постепенно, те, кто использовал быстрые методы похудения, потеряли больше веса в целом, сохранили свою потерю веса дольше и меньше всего рисковали снова набрать прежний вес. Результаты этих исследований были опубликованы в Национальном журнале поведенческой медицины.

**Привести в порядок жир на животе.** Мы выделяем две разновидности ожирения живота. Один жир локализуется вокруг внутренних органов (также известен как внутренний). Жир этого типа способствует повышению кровяного давления, уровня холестерина и возникновению диабета, болезни Альцгеймера и даже некоторых видов рака. Внутренний жир опасен гораздо больше, чем другие виды жира.

Жир другого типа располагается непосредственно под кожей и называется подкожным брюшным жиром. Он вызывает появление жирового мешка, от которого очень трудно избавиться. По данным исследований, проведенных финскими специалистами, опубликованным в Национальном журнале ожирения и взаимосвязанных метаболических нарушений, быстрая потеря веса в течение 6 недель уничтожает внутренний брюшной жир до 25 % и подкожный брюшной жир до 16 %.

Семнадцатидневная диета легко осуществима и проста, в отличие от других диет, которые не намного сложнее, чем запуск космического корабля.

Итак, даете ли вы мне 17 дней?

Если вы согласны – мои поздравления! Вы не будете разочарованы.

## **Что предстоит в будущем?**

Так что же такое семнадцатидневная диета? Я подробно расскажу об этом в следующих нескольких главах, а сейчас вкратце хочу сказать, что семнадцатидневная диета – это потрясающий способ питания, нацеленный на быстрое снижение веса. Диета основана на нескольких очень простых принципах, один из которых – употребление в пищу продуктов, способствующих сжиганию жира и не причиняющих вреда вашей пищеварительной системе.

Я хочу подчеркнуть, что избыточный вес всегда является признаком дисбаланса в питании и обменных процессах в организме. В противовес общепринятому предположению, он не зависит того, как много физических упражнений вы делаете и как плотно питаетесь. Это скорее вопрос того, какую пищу вы употребляете, как она переваривается и усваивается организмом. Если какой-то из этих компонентов игнорируется, организм не получает необходимого насыщения на клеточном уровне, обменные процессы ухудшаются и происходит накопление токсинов. Таким образом, чтобы быстро сбросить лишний вес, нам необходимо оптимизировать



пищеварение и обменные процессы. Именно в этом и заключается задача семнадцатидневной диеты.

Поверьте, вам настолько понравится быстрое исчезновение нескольких килограммов, что вы решите продолжить начатый путь. После первых 17 дней последуют новые 17 дней, а за ними еще 17 дней – три полных цикла и закрепляющий цикл, во время которого вы станете есть все, что пожелаете, особенно во время уик-эндов. Итак, знакомьтесь с обзором:

### Быстрый и доступный обзор семнадцатидневной диеты

Циклы	Цель
Цикл 1. Ускорение (17 дней)	Обеспечить быструю потерю лишнего веса благодаря улучшению функций пищеварительной системы. Это поможет очистить кровь от лишнего сахара и ускорить сжигание запасов ненужного жира, накопившегося в организме
Цикл 2. Активация (17 дней)	Восстановить обменные процессы при помощи стратегии, которая основана на увеличении и уменьшении потребления калорий, чтобы стимулировать процесс сжигания жира и помочь предотвратить застой на пути к прогрессу
Цикл 3. Достижение (17 дней)	Привить полезные привычки в еде путем нового взгляда на дополнительные виды пищи и приблизиться к вашему оптимальному весу
Цикл 4. Прибытие (устойчивое состояние)	Удержать желаемый вес при помощи программы питания, которая позволит вам наслаждаться любимыми блюдами по выходным, в течение недели питаясь исключительно здоровой пищей

И теперь, поскольку мы усвоили основы, я собираюсь перейти к разговору о том, как следовать этой диете. Не могу дождаться, когда представлю вашему вниманию все ее чудесные компоненты и направлю вас по пути, на котором вас ждут стройность и великолепие. Делайте по одному шагу, чтобы не переутомиться.

### Давайте познакомимся

Воспользуюсь моментом, чтобы представиться. Я – семейный доктор. Система американского медицинского страхования устроена так, что со своими жалобами, начиная от простых инфекционных до хронических заболеваний, люди идут сначала к доктору вроде меня. Обожаю разнообразие работы семейного доктора. К примеру, сейчас я лечу восемнадцатилетнего парня, у которого грипп, а в следующий момент моей пациенткой становится девяностолетняя женщина, страдающая болью в суставах.

Я стал врачом по той же причине, что и большинство людей, выбравших эту профессию, – потому что хотел спасать жизни людей, все просто и понятно. В глубине души я верил, что врач делает нечто большее, чем выписывает рецепты или обнаруживает симптомы заболеваний. Он или она должны лечить человека в целом. Я считаю необходимым познакомиться с каждым пациентом, прежде чем прикладывать к его или ее груди стетоскоп.

В моем кабинете все устроено несколько иначе, чем у других врачей. Зачастую вы больше времени проводите, ожидая в смотровой, чем в приемной врача. Это все равно что прийти в ресторан и услышать, что, хотя у вас заказан столик, вам какое-то время придется посидеть за барной стойкой. Разница в том, что в приемной врача вам никто не предложит коктейль и вам придется надеть просторный голубой бумажный медицинский халат, раскрывающийся спереди.

В моей приемной все организовано совсем по-другому. Моим пациентам не приходится ждать целую вечность. Им даже не приходится сидеть на столе для осмотра больного, когда я разговариваю с ними. Я сажусь на смотровой стол, а они устраиваются в удобном кресле. Бумага, которой накрыт стол, прекрасно подходит для того, чтобы рисовать на ней. Иногда я спрыгиваю со стола и начинаю рисовать человеческие органы, чтобы нагляднее объяснить пациенту, что с ним происходит.

Я несу ответственность за две тысячи пациентов, хотя и не за всех в один день. Большинство из них женщины, и 80 % страдают ожирением. Многие осознают это. Один из моментов, который кажется мне забавным, – это то, что мои пациенты часто приходят ко мне с жалобами на боль в спине или в колене или просто на переутомление. И не успеваю я слова сказать, как они заявляют: «Я знаю, все дело в том, что я толстая». Пациенты очень сообразительны.

С тех пор как я стал врачом, меня стали интересовать вопросы профилактики. Профилактика – это ключ к долголетию. Терпеть не могу назначать лекарства в том случае, когда проблему можно устранить простыми изменениями в образе жизни.

Хороший пример в этой ситуации – моя шестидесятилетняя пациентка, которую я назову Шэрон. У Шэрон диабет 2-го типа. Когда я только начал наблюдать ее, она принимала лекарства от диабета. Но стоило ей перейти на здоровое питание и каждый день выходить на прогулку с подругой, как она смогла отказаться от лекарств. Это была настоящая победа!

А затем, примерно через год Шэрон пришла ко мне на очередной осмотр. Мы проверили результат ее последнего анализа крови. Уровень сахара неожиданно поднялся. Ее тест, который показывает уровень сахара в крови пациента за последние 90 дней, оказался далеко за пределами нормы.

Что же произошло?

И Шэрон рассказала мне, что у нее больше нет партнерши по прогулкам и потому она бросила занятия физическими упражнениями.

– Я стану гулять с вами! – вызвался я, будучи не в силах смотреть, как здоровье Шэрон тает на глазах.

Вот так я стал сопровождать ее во время прогулок. Вскоре к нам присоединились и другие люди. Нашу группу любовно называли *гуляющие с доктором*, и некоторое время спустя в нее входило более 50 человек разных возрастов. Мы прогуливались по утрам, каждый вторник и четверг, никогда не отменяя наших встреч. И мне действительно доставляло удовольствие знать, что я помогаю людям жить полной, здоровой и активной жизнью.

Конечно, огромную роль в предотвращении развития болезней играет контроль за весом. Смерти, вызванные сердечными приступами, гипертонией, диабетом, инсультами и прочими болезнями, сопутствующими ожирению, невероятно пугают. Некоторые исследования даже соотносят ожирение с ослаблением иммунной системы. Именно потому тучные люди более восприимчивы к инфекциям и раку. Каждый год от ожирения умирает столько американцев, сколько не уничтожит ни один террорист.

**Доктор, не подскажите ли мне?..**

**Стоит ли заниматься физическими упражнениями во время семнадцатидневной диеты?**

Да, но я не стану просить вас потеть под популярные некогда песни, накачивать мышцы и истязать себя на тренажерах. Другими словами – никаких утомительных нагрузок! Поскольку вы снизите потребление калорий, вам стоит делать меньше физических упражнений, иначе вы рискуете переутомиться и заболеть, особенно в течение первых двух циклов. Однако я хочу попросить вас уделять 17 минут в день легким физическим упражнениям, вроде пеших прогулок.

К курсу семнадцатидневной диеты прилагается DVD с записями физических упражнений, который называется «Семнадцатиминутная тренировка», этот диск вы можете заказать на нашем сайте [www.the17daydiet.com](http://www.the17daydiet.com). Это щадящий комплекс упражнений, специально подобранный для сжигания жира.

Так что отложите пока книгу, займитесь этими упражнениями или же просто выходите из дома и прогуляйтесь по окрестностям в течение 17 минут. А затем возвращайтесь и продолжайте читать дальше.

Это общеизвестный факт. Просто я хочу еще раз напомнить вам, что стаканчики с мороженым и сумки, полные чипсов, не стоят того, чтобы укорачивать свою жизнь.

Мы испытываем много неприятностей из-за трансжиров, некачественного сахара, излишнего потребления соли и многочисленных пищевых добавок с труднопроизносимыми названиями, переполняющими богатую калориями, нездоровую пищу, из-за которой ваши артерии закупориваются, словно ржавые трубы. При засилье сомнительных диет я должен сосредоточить внимание на программе, которая была бы безопасной, эффективной и обеспечивала бы быстрые, но продолжительные результаты. Люди должны сбросить вес, а затем научиться сохранять его на достигнутом уровне. Я не хочу внушать моим пациентам, чтобы они сидели на той или иной диете, потому что многие нетрадиционные диеты чрезмерно сложны или позволяют получить эффект недостаточно быстро, чтобы придерживаться их в течение длительного времени.

Таким образом, семнадцатидневная диета выделяется среди множества других диет. Она базируется на последних медицинских открытиях в области питания, продуктов и того, что необходимо организму для успешного избавления от лишнего веса и обретения отличного здоровья.

Позвольте мне добавить: вам следует посоветоваться со своим терапевтом, прежде чем приступать к этой программе. Ваш врач знает, что лучше для вас. Исходя из опыта с моими пациентами могу сказать, что большинство людей, которые долгие годы не могли прийти в нужную физическую форму, соблюдая семнадцатидневную диету, достигают неплохих результатов.

## **Есть еще кое-что, делающее семнадцатидневную диету привлекательной...**

Необходимо ли вам потерять 5 кг или же все сто, лишний вес – худший подарок от жизни. Он затрагивает все стороны вашего существования, даже такие, о которых вы никогда не задумывались. Когда вы теряете вес, почти все в вашей жизни начинает меняться в лучшую сторону. Давайте поговорим об этом.

## **Получите здоровое тело**

Вы собираетесь сосредоточиться на исчезновении лишних килограммов. И в какой-то момент можете испытать разочарование, если ваши формы не станут заметно меняться в лучшую сторону, хотя эта диета и помогает избежать периодов застоя. Но поверьте, нет ни малейшего повода расстраиваться. В вашем организме происходят другие удивительные изменения, которые не отражаются на формах, например снижение давления, уровня сахара и холестерина в крови.

Я понимаю, что сейчас вас не особенно волнуют подобные вещи. Вам хочется поскорее надеться в то сексуальное черное платье, которое висит в вашем шкафу... то самое, которое вы не надевали уже много лет. Но очень важно понять, что вес и здоровье неразрывно связаны друг с другом. Лишний вес свидетельствует о неполадках в организме. Сосредоточьтесь на своем весе, и ваше здоровье тут же начнет улучшаться. Познакомьтесь с результатами различных исследований о достаточно быстром воздействии здорового питания на организм.

*Через 15 минут* после того, как в первое утро вы съели здоровый завтрак, сигналы насыщения поступят из вашего желудка в мозг, и вы почувствуете, что наелись. Утром организм

работает особенно активно, так что ваш завтрак используется телом по полной программе. Если вы исключите из утреннего рациона бакалею (белый хлеб, зерновые хлопья с добавлением сахара), а вместо этого начнете употреблять каши из необработанного зерна и чистый протеин, вроде яичных белков, а также свежие фрукты, то почувствуете прилив сил и бодрости даже после одного приема пищи.

*Через 3 часа* ваши кровеносные сосуды окажутся способны расшириться в достаточной мере, чтобы увеличить приток крови ко всем органам.

*Через 6 часов* содержание «полезного» холестерина в вашем организме начнет увеличиваться и очищать кровь от «вредного» холестерина.

*Через 12 часов* у вашего тела наконец-то появляется возможность сжечь лишний жир, который прежде оно откладывало для дополнительной энергии, поскольку вы исключили сахар. Когда вы употребляете слишком много сладкого, ваш организм так занят переработкой сахара, что у него просто не остается времени, чтобы избавляться от лишнего жира. И что же теперь происходит? Жир исчезает.

*Через 16 часов* всю ночь вы проспите безмятежным сном.

*Через 24 часа* вы похудеете на 0,5–1 кг, потому что организм начал освобождаться от лишней воды и токсинов.

*Через 3 дня* ваше тело ощутит, что теряет вес, и сразу все связанное с кровью (холестерин, давление, сахар) станет меняться в здоровом и естественном направлении.

*Через неделю* уровень холестерина в крови значительно снизится. А уровень содержания таких важных в борьбе с болезнями антиоксидантов, как витамины С и Е, заметно повысится. Ваш кишечник работает теперь гораздо лучше, и вы похудеете не менее чем на 2 кг.

*Через 2 недели* вы обнаружите, что давление снизилось, если ранее у вас диагностировали гипертонию. К этому моменту вы должны потерять до 4,5 кг.

*Через месяц:* никому теперь и в голову не придет, что у вас в крови еще есть остатки фаст-фуда. К этому моменту уровень вредного холестерина в крови может снизиться почти до 30 % – такое снижение бывает при употреблении лекарств, искусственно снижающих холестерин.

*Через 6 недель* вы заметите, что быстро потеряли в весе и пора приобрести одежду меньшего размера. Да, вы должны значительно похудеть (сбросить 9 кг вполне реально), и уровень в крови «вредного» холестерина и триглицерида (жира) существенно снизится.

*Через 12 недель* множество важных показателей здоровья – давление, содержание холестерина, триглицеридов, глюкозы и инсулина – улучшатся, а через некоторое время полностью нормализуются.

*Через 6 месяцев* вы почувствуете себя значительно лучше, потому что организм станет накапливать больше витаминов и минералов. Поскольку вы значительно снизили потребление сахара, выработка организмом инсулина придет в норму. Так что теперь шансы получить диабет 2-го типа у вас значительно меньше. Вы испытаете невероятный прилив сил, так как ваш организм прошел через процесс очищения. Вероятно, вы достигли своей цели. Тяжелая работа позади, и теперь настало время научиться, как правильно питаться, чтобы сохранить свою новую стройную фигуру.

### **Стать стройнее за короткое время**

**ПОЗА:** Выпрямитесь. Сутулость не только способствует отвисанию живота, но и дает вашим основным мышцам незаслуженную передышку. Удерживая прямую осанку, вы втягиваете живот, тем самым заставляя работать брюшные мышцы, и, естественно, выглядите стройнее.

Удивительно, какие чудеса способна творить правильная диета, не так ли? Вы хотите получить все это? Будьте предельно честны: если вы действительно чего-то хотите, то непременно добьетесь этого. Так что, если вы вдруг услышите собственные слова: «У меня не было

времени, чтобы приготовить здоровую пищу», позвольте задать вам вопрос: нашли бы вы время, если бы от этого зависела ваша жизнь? А это именно так и есть.

## **Станьте сексуальнее**

Люди подтянутые и стройные выглядят гораздо привлекательнее для окружающих. В одном опросе, проводившемся среди 554 студентов, исследователи выяснили, что тучные женщины гораздо реже ходят на свидания, чем их более стройные ровесницы. Более того, вы обязательно выйдете замуж, если обладаете стройной фигурой. Исследования показывают, что тучные женщины значительно реже выходят замуж, чем женщины со средним весом, особенно если они страдали ожирением с юности.

Потеря лишнего веса способна сотворить чудеса и с вашей сексуальной жизнью. Исследователи из Университета Дьюка опросили 187 особо тучных людей об их сексуальной жизни до и после похудения. Оказалось, что число женщин, которые не чувствовали себя сексуально привлекательными, после того как стали заниматься по программе похудения, сократилось с 68 до 26 % за год. Так же уменьшилась доля женщин, которые не хотели, чтобы их видели обнаженными, не испытывали сексуального возбуждения, избегали сексуальных контактов, имели трудности с партнером и не испытывали наслаждения от секса. Для большинства мужчин произошло улучшение почти по всем показателям, но этот прогресс был не столь явным, возможно, потому, что внешняя привлекательность имеет гораздо более сильное давление на женщин.

Романтические отношения завязаны на внешней привлекательности. Если вы хотите вести яркую личную жизнь и иметь замечательный секс – избавьтесь от лишнего веса.

## **Станьте богаче**

Обретите хорошую физическую форму, и ваше финансовое положение тоже улучшится. Гораздо менее выгодно быть нездоровым, чем находиться в отличной физической форме, в основном потому, что вы болеете гораздо чаще и кучу денег тратите на врачей. Люди с лишним весом и особенно тучные люди гораздо чаще страдают заболеваниями, требующими дорогостоящего лечения, такими как диабет, сердечные болезни и рак.

И к слову, знаете ли вы, что ваши перспективы в области карьеры значительно расширятся после того, как вы сбросите лишний вес? Это так! Люди, испытывающие проблемы с лишним весом, порой сталкиваются с тем, что их неохотно берут на работу. Внешний вид имеет немалое значение на рынке труда. Некоторые работодатели считают, что полные люди ленивы, некомпетентны, малоподвижны и могут часто пропускать работу. Исследования показали, что полным людям платят меньше, чем работникам со средним весом.

### **17 ПРИНЦИПОВ СТРОЙНОСТИ. ГОТОВЫ ЛИ ВЫ СТАТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?**

Пройдите этот тест, чтобы понять, готовы ли вы пройти курс семнадцатидневной диеты. Успешная и здоровая потеря лишнего веса требует правильного образа мышления. Выберите ответ, который, на ваш взгляд, лучше всего отражает ваше мнение.

1. Когда я думаю о том, что начну проходить курс семнадцатидневной диеты, я чувствую радость.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
2. Я понимаю, что потеря лишнего веса и хорошая физическая форма очень важны.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
3. Я собираюсь перейти на здоровое питание.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
4. Я хочу лучше выглядеть и чувствовать себя сексуальнее.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
5. Я готов следовать программе питания, изложенной в этой книге.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
6. Я стану есть больше фруктов и овощей.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
7. Я перестану употреблять сладкие безалкогольные напитки, конфеты и другие сладости во время курса этой диеты.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
8. Я уменьшу употребление алкоголя.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
9. Я стану чаще готовить домашнюю еду и есть не так часто.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
10. Я стану пить больше воды.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
11. Я стану употреблять меньше продуктов, содержащих крахмал, таких как белый хлеб, макароны и сладкие зерновые хлопья.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
12. Я не сомневаюсь, что смогу придерживаться этой программы хотя бы 17 дней.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
13. Я стану питаться 3 раза в день и 1 раз делать перекус.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
14. Я не стану делать послаблений, которые могут навредить мне.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
15. Я обязуюсь делать зарядку не менее 17 минут каждый день.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
16. Я хочу навсегда поменять привычки в еде и вести здоровый образ жизни.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет
17. Я понимаю, что диета, ожирение и хронические болезни связаны между собой.	А. Да	Б. Отчасти	В. Не уверен	Г. Вовсе нет

**Подсчет очков.** Каждый ответ А – 3 очка; Б – 2 очка; В – 1 очко; Г – 0 очков. Подсчитайте результаты.

**От 0 до 17 очков.** Немедленно пересмотрите отношение к собственному здоровью. Если вы не сделаете этого сейчас, то в скором будущем столкнетесь с серьезными проблемами со здоровьем.

**От 18 до 26 очков.** Еще раз просмотрите свои ответы и решите, в чем следует проявить большую твердость. Возможно, вы необдуманно рискуете своим здоровьем, и вам необходимо приложить дополнительные усилия и измениться.

**От 27 до 42 очков.** Еще раз обдумайте свое стремление следовать семнадцатидневной диете. Что вы можете предпринять, чтобы изменить отношение к своему здоровью? Вам необходимо проявить лишь чуточку больше ответственности, чтобы стать стройнее и здоровее.

**От 43 до 51 очка.** Поздравляю, вы готовы приступить к курсу семнадцатидневной диеты и достигнуть успеха!

Мне ужасно неприятно, что у нас существует дискриминация полных людей. Это неправильно. Но таков наш мир. И в ближайшее время ситуация едва ли изменится, так что стоит изменяться самим. Избавьтесь от лишнего веса, и вам не придется мириться с несправедливым отношением.

Стройные люди выглядят привлекательнее, и, нравится вам это или нет, им платят больше. Если вы подтянуты и здоровы, у вас нет проблемы с пропусками работы. Вы можете работать продуктивно. Итак, если вы хотите жить хорошо, вовремя производить выплаты по ипотеке или платить за съемную квартиру, сбросьте лишние килограммы.

Если мои выводы кажутся вам чрезмерными, я приношу свои извинения за прямолинейность материала, но не за содержание. Я открыто высказываю свое мнение, потому что хочу, чтобы вы были здоровы и наслаждались жизнью.

Вы должны верить, что у вас все получится. И не важно, сколько раз вы потерпели неудачу в прошлом, прошлое не должно определять будущее. Сейчас важно лишь сосредоточиться на том, чего вы действительно хотите, установить, что для этого необходимо, и начинать действовать. Нет ничего важнее вашего здоровья и счастья, так что будьте сильными.

## Обзор

- Семнадцатидневная диета – это программа, нацеленная на быстрое и долговременное избавление от лишнего веса.
- В течение первых 17 дней большинство людей способны сбросить от 5 до 7 килограммов.
- Программа по быстрому избавлению от лишнего веса доказала свою эффективность.
- Семнадцатидневная диета способствует улучшению пищеварения и обменных процессов в организме.
- Семнадцатидневная диета состоит из четырех циклов, каждый из которых помогает вашему телу достичь идеального веса и впоследствии сохранить его.
- Будьте жизнерадостны и оптимистичны. Не важно, сколько вы весите сейчас, перестаньте корить себя за это. В вашей жизни скоро все изменится к лучшему: фигура, здоровье, отношения с окружающими, финансовое положение и многое другое.

### **6 причин не сходить с ума из-за полноты**

Недавно одна из моих пациенток пошутила относительно плюсов большого размера своей одежды: «В широкой одежде я преспокойно могу незаметно воровать вещи с прилавков в магазинах. И мне не приходится спрашивать своего друга: «Я толстая в этой одежде?» Этот разговор навел меня на мысль о том, что все-таки существуют некоторые преимущества в полноте. И хотя я не рекомендую вам оставаться полными, в самом деле есть некоторые плюсы в большом размере. Вот шесть пунктов, которые при более подробном рассмотрении говорят в вашу пользу.

### **КРЕПКИЕ КОСТИ**

Небольшое количество мяса, в которое облачен ваш скелет, может помочь избежать остеопороза, болезни, когда кости становятся хрупкими. Эта болезнь едва ли способна поразить полных женщин. Кости, несущие на себе большую нагрузку, становятся более крепкими.

### **ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И НИЗКИЙ РИСК ДИАБЕТА**

У женщин с широкими бедрами ниже риск сердечных заболеваний и ранней смерти, утверждает в исследовании, опубликованном в «Британском медицинском журнале». У женщин с худыми ногами больше шансов для развития сердечно-сосудистых заболеваний. Почему? Дополнительные мускулы малого таза обеспечивают лучший обмен веществ. Также исследование 2008 года, опубликованное в «Метаболизме клеток»,

показывает, что жир, который сосредотачивается вокруг бедер, называемый подкожным жиром, на самом деле снижает риск появления диабета. Гордитесь, обладательницы пышных бедер.

### **СИЯЮЩАЯ КОЖА**

Недавние исследования, связанные с изучением близнецов, показали, что сестра с большим весом обычно выглядит моложе. Худое лицо старит женщину, а несколько дополнительных килограммов позволяют выглядеть несколько моложе. У полных женщин отсутствуют особенно заметные морщины, которые подчеркивают возраст.

### **БОЛЬШАЯ ГРУДЬ**

Чем больше вес, тем крупнее грудь. Женская грудь состоит в основном из жировых тканей, и лишний вес способствует ее увеличению. К несчастью, когда вы теряете вес, грудь также уменьшается в размере.

### **ПЛОДОВИТОСТЬ**

Вы задумываетесь об увеличении своей семьи? У худощавых женщин в 72 % случаев произойдет выкидыш, заявляет исследование, проведенное в Лондоне. А точнее, у стройных женщин больше вероятности, что произойдет выкидыш в первые три месяца беременности. Несколько дополнительных килограммов веса у полных женщин имеют обратный эффект при беременности.

### **УСКОРЕННЫЙ МЕТАБОЛИЗМ**

Стройные женщины не могут похвастаться быстрым обменом веществ, который присущ людям с избыточным весом! Для того чтобы управлять чем-то крупным, требуется больший расход энергии, поэтому крупные люди используют гораздо больше энергии, чем худые. Но метаболизм – это не единственный довод в поддержку веса, важно также, что вы едите и занимаетесь ли спортом.

### **ЛУЧШАЯ ПРИЧИНА**

Люди с избыточным весом, которые начали заниматься спортом, гораздо быстрее приходят в форму! Дело в том, что ваше тело само желает обрести здоровую форму. Оно желает стать здоровым и хорошо выглядеть. Оно желает быть соблазнительным! Так что, чем дальше вы от идеальной формы, тем быстрее ваше тело откликнется на попытки сбросить лишний вес.



## Глава 2. Гори, крошка, гори

В этой части книги я расскажу о том, как работает семнадцатидневная диета. Не беспокойтесь, я не стану вдаваться в скучные медицинские описания. Медицинские термины порой гораздо страшнее, чем сама болезнь, например цефалгия (головная боль) или пневмония (воспаление легких). Большинство людей понятия не имеют, о чем говорят их врачи. Они могут рассказывать пациентам о последних медицинских разработках или же предлагать рецепт творожного пирога с шоколадом на латыни. Пациенты и не заметят подвоха.

Я постараюсь объяснять все общедоступным языком. Иногда это очень трудно. Одно время я пытался за пять минут разъяснить пациентам ситуацию с анализами крови. И в конце концов мне пришлось в голову, что самому понадобилось восемь лет, чтобы разобраться во всех тонкостях этой темы, поэтому я не могу ожидать, чтобы кто-то все постиг за один визит к врачу. И все же вам не стоит изучать медицинские справочники, чтобы понять, о чем говорит врач, просто смотрите телевизионные шоу и фильмы.

Возвращаясь к теме диеты, позвольте мне рассказать историю Риты. Если разговор заходил о лишнем весе и необходимости похудеть, она немедленно уходила. У Риты было лишних 11 килограммов веса, и она безумно боялась, что если чего-нибудь не предпримет, то станет еще толще. Но она не была готова открыто взглянуть в глаза своей проблеме. Мысль о диете и медленном похудении нагоняла тоску, потому она откладывала дело в долгий ящик. Но семнадцатидневная диета понравилась ей. Программа выглядела вполне выполнимой и быстрой. Так оно и есть. И Рита решила попробовать.

Она сказала: «Я не могла представить, насколько действенна семнадцатидневная диета. За первые 17 дней я похудела на 4,5 кг и почувствовала невероятный прилив бодрости. Что же случилось? Как это работает?»

В сущности, Рита попала на крючок (в положительном смысле) и воспользовалась диетой, чтобы достичь своей цели. У нее появились причины двигаться вперед.

Я объяснил Рите, что курс диеты и физических упражнений будет успешным только в том случае, если он безопасный и достаточно простой. Необходим определенный баланс питательных веществ, чтобы организм начал сжигать жир. И результаты не заставят себя долго ждать. К тому же этот курс призван положить начало множеству полезных привычек, которые помогут контролировать вес в течение всей жизни. А теперь внимательно рассмотрим основные компоненты, помогающие этой диете работать.

### **Что вы должны есть во время семнадцатидневной диеты?**

Для начала позвольте сказать, что вопрос питания сбивает с толку даже врачей. Все продукты или полезны, или вредны для пациента. И взгляд может меняться каждый раз, когда публикуются результаты очередных исследований в области питания. На этой неделе брокколи может увеличить продолжительность вашей жизни, но на следующей неделе способна уничтожить вас.

Несколько лет назад черника была панацеей при решении всех проблем, начиная от омолаживания клеток мозга до подавления роста раковых опухолей. Теперь ягоду используют в косметической промышленности. Если черника способна замедлить старение клеток мозга, то почему бы не добавить ее в крем для лица? Возможно, черника предотвращает и появление морщин.

Думаю, вы жили в полной изоляции, не догадываясь, что чистый белок, фрукты, овощи и небольшое количество злаков очень полезны для вашего организма. Семнадцатидневная диета основывается именно на таком питании. Это одна из причин того, что диета не является при-

чудой или пустой фантазией, она зиждется на здоровом питании, на продуктах, которые мы должны употреблять, но не употребляем.

А ведь именно эти замечательные продукты и дают организму возможность накапливать полезные (укрепляющие здоровье) и выводить вредные (жир и токсины) питательные вещества, заставляя по-новому работать пищеварительную систему и осуществлять обмен веществ.

О питании и о том, как оно влияет на организм, написано много содержательных и сложных книг. Я в доступной и простой форме объясню, что вам необходимо знать о питательных веществах, которые необходимы вашему организму для того, чтобы избавляться от лишнего веса.

## **Наслаждайтесь белком**

Семнадцатидневная диета не скупится на белок. Но я вовсе не хочу сказать, что 27 яиц и 18 ломтиков бекона с легкостью исчезнут из организма. Я имею в виду нежирную пищу, например цыпленка, рыбу, постное мясо и другие богатые белком продукты.

Существует шесть причин, по которым белок признан мощным поглотителем жира:

1. Переваривание белка требует больше энергии (калорий), чем переваривание углеводов и жиров, таким образом, ваш организм сжигает дополнительное количество калорий после употребления в пищу богатых белком продуктов.

2. Включая в свой рацион пищу, богатую белком, вы ускоряете один из механизмов по сжиганию жира в вашем теле: производство гормона глюкагона. Глюкагон дает сигнал вашему организму переместить порцию жира в кровеносную систему и использовать в качестве дополнительной энергии вместо того, чтобы откладывать про запас.

3. Потребление достаточного количества белка помогает вам сохранять гладкую мышечную массу, которая в противном случае могла бы быть пожертвована ради быстрой потери веса. Конечно, чем больше у вас гладких мышц, тем больше калорий вы сжигаете, даже во время отдыха.

4. Употребление белка помогает поддерживать уровень сахара в крови на одном уровне, так что у вас не будет упадка сил.

5. Достаточное количество белка в вашем питании ускоряет обмен веществ, и происходит это благодаря усилению функции щитовидной железы. (Одна из основных функций щитовидной железы заключается в регулировании обмена веществ.)

6. Увеличение количества белка, поступающего в организм с пищей, помогает умерить аппетит, так что вы не захотите переесть.

## **Не пренебрегайте овощами**

Если вы не ели овощи с 11 лет, предлагаю посвятить время теме «Я терпеть не могу овощи».

Вы терпеть не можете все овощи? Неужели нет ни одного, который вам нравится, независимо от того, как он приготовлен? Если вы исключаете из своего питания все овощи, значит, отказываетесь от очень важных питательных веществ и сужаете полезный рацион. В овощах много клетчатки, витаминов и минералов. Отказаться от них – плохая идея. Почему бы не научиться готовить овощи с травами и специями по своему вкусу?

Извините за предположение, но я думаю, что вы, как сотни других людей, с которыми мне приходилось разговаривать, считаете, что для того, чтобы похудеть, необходимо питаться исключительно морковью и сельдереем. Но старый подход, говорящий «принесите мне пожевать немного сельдерея», канул в прошлое. Разве вам не стало легче?

Существует множество разнообразных овощей, которые вы можете есть в виде супов или соуса для спагетти. И есть их сколько пожелаете, не набирая лишний вес. Если вы захотите измениться и стать стройнее, сильнее и здоровее, то должны начать употреблять в пищу овощи. Исследование, проведенное в марте 1999 года в Университете Тафтса в Лаборатории энергетического метаболизма, обнаружило, что люди, употребляющие в пищу разнообразные овощи, набирают меньше жира. Если вы хотите похудеть – ешьте больше овощей. Овощи – синоним стройности.

Многие из моих пациентов пристрастились к свежей зелени с грибами, огурцами, помидорами, красным луком, морковью и прочими овощами. Некоторые из них даже превращаются в людей, повернутых на здоровье, которые едва окунают вилку в заправку для салата, чтобы как можно сильнее урезать число калорий.

Есть и другие плюсы. Ешьте больше овощей, и вы:

- Сохраните бодрость на весь день.
- Улучшите пищеварение, потому что овощи богаты клетчаткой. Богатые клетчаткой продукты помогают контролировать аппетит и предупреждают превращение лишних калорий в ненужный жир.
- Приобретете отличный цвет лица. Вашей коже понравятся витамины и минералы, а большую часть этих питательных веществ вы получаете из овощей.
- Сможете предотвратить риск заболевания такими страшными болезнями, как рак и сердечно-сосудистые заболевания, потому что овощи богаты антиоксидантами, которые активно борются с болезнями.

Итак, надеюсь, вы меня услышали: ешьте больше овощей!

## **Откажитесь от фруктов с высоким содержанием сахара**

Фрукты могут казаться здоровой пищей, потому что в них содержится небольшое количество жиров, но приведу пример, как злоупотребление полезным продуктом может нарушить диету. Некоторые фрукты, например ананасы, арбузы и бананы, содержат большое количество сахара и не способствуют сжиганию жира. Чрезмерное количество сахара стимулирует ваш организм к превращению всей остальной еды в лишние килограммы, откладывающиеся на ваших бедрах.

Я не призываю вас отказаться от всех фруктов. Просто избегайте крайностей и ешьте не больше двух порций фруктов в день. В первые два цикла семнадцатидневной диеты вам следует есть ягоды, яблоки, апельсины и грейпфруты, в которых содержится небольшое количество сахара. И вскоре они заменят те сладкие фрукты, к которым вы привыкли.

## **Ограничьте потребление углеводов**

Углеводы способствуют выработке энергии. Без них у вас кружилась бы голова, вы чувствовали бы беспричинное раздражение и сильную усталость, и общаться с вами было бы крайне неприятно. Приверженцы низкоуглеводной диеты считают все углеводы вредными и приносящими в организм жир. Они полностью отказываются от фруктов, риса и макарон и едят в основном продукты, содержащие белок. Но проблема в том, что вы недолго сможете питаться одними белками, поскольку в скором времени такая пища начнет вызывать у вас отвращение.

И все же не все углеводы одинаковы. Есть вредные, произведенные в основном из сахара или полностью очищенные от примесей, как, например, белый хлеб, белый рис и белые макароны. Вреднее всего сахар и конфеты. Задумайтесь, мы съедаем в 12 раз больше сахара, чем наши бабушки и дедушки, – приблизительно 73 кг на каждого человека ежегодно. А теперь представьте, что наполняете свою гостиную или гараж ста шестьюдесятью полукилограммо-

выми пакетами с сахаром, которые покупаете в бакалейном магазине. Просто представьте себе эту картину. Предположим, вы едите не так много, как другие, и уменьшите число пакетов с сахаром. Все равно получается огромная куча, не так ли? Большинство людей просто не представляют, что потребляют так много сахара. Большая часть сахара замаскирована в готовых продуктах, которые мы приобретаем в магазинах, а также в разнообразных напитках.

## **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.