

# 60 дней

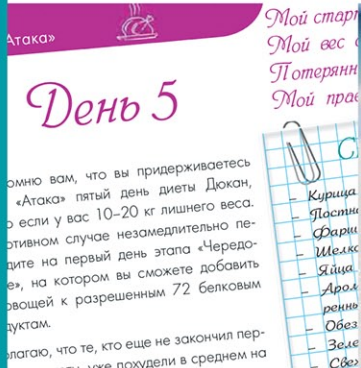
## С ДОКТОРОМ ДЮКАНОМ

**Цель: -10кг**

«Теперь я всегда с вами!  
 День за днем,  
 килограмм за килограммом,  
 я приведу вас к цели».

Подробный путеводитель  
 по диете.

Благодаря новому подходу  
 к этапу «Чередование» метод  
 стал еще эффективнее.



Начните диету с ежедневным сопровождением знаменитого доктора

# 60 дней С ДОКТОРОМ ДЮКАНОМ

Ваш личный наставник на пути  
к правильному весу

**Цель: -10 кг**



ЭКМО  
МОСКВА  
2015

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Д 95

Dr Pierre Dukan  
60 JOURS AVEC MOI

Du même auter aux Editions J'ai lu  
Je ne sais pas maigrir  
Les homes preferent les rondes  
Les recettes Dukan  
Mon secret minceur et sante  
Les 100 aliments Dukan a volonte  
La patisserie Dukan

Conception graphique : nina-ninon.com  
Mise en page : angledroitsg.com  
Credits photos : © Fotolia.com © Dreamstime © Caradine  
© Natacha Nikouline © Mary Erhardy (portraits de Pierre Dukan) © Sante Magazine © Edition J'ai lu,  
2013

Avec la precieuse collaboration de Rachel Levy

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Viktoria, Ingrid Balabanova, Ianiitta, filitova, subarashii21 / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Редакция благодарит Елену Александрову  
и ее дочь Ольгу за активное участие в создании книги**

### **Дюкан, Пьер.**

Д 95 60 дней с доктором Дюканом / Пьер Дюкан ; [пер. с фран. О. Л. Александровой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 352 с. : ил. — (Диета доктора Дюкана).

ISBN 978-5-699-76900-1

Новая книга доктора Пьера Дюкана обязательна для тех, кто хочет начать диету под руководством знаменитого французского диетолога. Вместе с ним вы будете идти к цели: избавиться от 10 килограммов за 60 дней. Это первое издание, которое создано для постоянного сопровождения худеющего. Каждый день, на протяжении двух месяцев, доктор будет поддерживать и направлять вас: давать советы по питанию, составлять списки покупок и варианты простой физической нагрузки, предлагать полезные рецепты и мотивирующие рекомендации для предотвращения срывов и нарушений. С таким наставником терять вес будет гораздо легче и эффективнее, чем самостоятельно продумывая свое меню и упражнения.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-76900-1

© Александрова О.Л., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# Оглавление

Предисловие .....	7
Как пользоваться книгой .....	10
Перед тем, как начать .....	11

## *Неделя 1. Этап «Атака»*

День 1 • Белковый .....	16
День 2 • Белковый .....	24
День 3 • Белковый .....	28
День 4 • Белковый .....	32
День 5 • Белковый .....	36
День 6 • Белковый .....	42
День 7 • Белковый .....	46

## *Неделя 2. Этап «Чередование»*

День 1 • Белково-овощной .....	52
День 2 • Белковый .....	56
День 3 • Белково-овощной .....	60
День 4 • Белковый .....	64
День 5 • Белково-овощной .....	68
День 6 • Белковый .....	72
День 7 • Белково-овощной .....	76

### *Неделя 3. Этап «Чередование»*

День 8 • Белковый .....	82
День 9 • Белково-овощной .....	86
День 10 • Белковый .....	90
День 11 • Белково-овощной .....	94
День 12 • Белковый .....	98
День 13 • Белково-овощной .....	102
День 14 • Белковый .....	106

### *Неделя 4. Этап «Чередование»*

День 15 • Белково-овощной .....	112
День 16 • Белковый .....	116
День 17 • Белково-овощной .....	122
День 18 • Белковый .....	128
День 19 • Белково-овощной .....	132
День 20 • Белковый .....	136
День 21 • Белково-овощной .....	140

### *Неделя 5. Этап «Чередование»*

День 22 • Белковый .....	148
День 23 • Белково-овощной .....	154
День 24 • Белковый .....	158
День 25 • Белково-овощной .....	164
День 26 • Белковый .....	168

День 27 • Белково-овощной .....	172
День 28 • Белковый .....	176

*Неделя 6.  
Этап «Чередование»*

День 29 • Белково-овощной .....	184
День 30 • Белковый .....	188
День 31 • Белково-овощной .....	192
День 32 • Белковый .....	198
День 33 • Белково-овощной .....	202
День 34 • Белковый .....	206
День 35 • Белково-овощной .....	212

*Неделя 7.  
Этап «Чередование»*

День 36 • Белковый .....	220
День 37 • Белково-овощной .....	226
День 38 • Белковый .....	232
День 39 • Белково-овощной .....	236
День 40 • Белковый .....	240
День 41 • Белково-овощной .....	244
День 42 • Белковый .....	250

*Неделя 8.  
Этап «Чередование»*

День 43 • Белково-овощной .....	256
День 44 • Белковый .....	262

День 45 • Белково-овощной .....	266
День 46 • Белковый .....	270
День 47 • Белково-овощной .....	274
День 48 • Белковый .....	280
День 49 • Белково-овощной .....	286

## *Неделя 9. Этап «Чередование»*

День 50 • Белковый .....	294
День 51 • Белково-овощной .....	300
День 52 • Белковый .....	306
День 53 • Белково-овощной .....	310
День 54 • Белковый .....	316
День 55 • Белково-овощной .....	322
День 56 • Белковый .....	328
День 57 • Белково-овощной .....	334
Продолжение диеты .....	340
Алфавитный указатель рецептов .....	341
Алфавитный указатель .....	343

Моей любимой матери, которой я обязан жизнью.  
Моей жене и моим детям, которые продолжают мою миссию.  
Вам, мои дорогие пациенты и читатели.

## Предисловие

Когда я родился, проблемы лишнего веса практически не существовало, им страдала совсем небольшая часть населения. Позднее, в 1960 году, когда я поступил на первый курс медицинского университета, во Франции насчитывалось около одного миллиона людей с лишним весом. Сегодня в этой стране уже 24 миллиона полных людей, из них 6,5 миллиона страдают ожирением, а продолжительность их жизни уменьшилась на девять лет. Эпидемия лишнего веса родилась одновременно со мной, после Второй мировой войны, и стала стремительно развиваться с появлением общества потребления и изобилия, в котором мы живем.

Как общество изобилия заставляет нас набирать лишний вес? Все просто: мы живем в слишком «богатом» мире, словно маленькие рыбки, не приспособленные к новому аквариуму. Современное общество основано на одном ключевом слове: рост. Каждый год наша социальная модель заставляет нас производить все больше и больше. «Закормленного» во всех смыслах потребителя провоцируют потреблять еще и еще. Но разве цель всего человечества заключается в потреблении и производстве? Разве человек живет не для того, чтобы быть максимально счастливым?

Долгое время общество служило людям. Развиваясь вместе, они преследовали общие цели. К сожалению, после Второй мировой войны отношения резко изменились: одержав власть над человеком, рыночное общество навязало ему свою модель — неограниченного роста и потребления. Но человеку присуще следовать своим основным инстинктам: продолжение рода (лю-

бовь, семья), необходимость питаться, работать, защищать свой дом, быть в гармонии с самим собой и природой, обладать духовностью и красотой. А любая удовлетворенная потребность является источником удовольствия, будь то любовь, еда, работа и т.д. Сегодня эта фундаментальная система вступила в конкуренцию с рыночным обществом, поощряющим потребление. Маркетинг, реклама и лоббирование определенных интересов заставили нас заместить наши основные естественные потребности искусственными и платными. **Именно из-за того, что удовольствие, получаемое от истинных потребностей, заменяется на быстрое удовольствие от пищи, и появляется избыточный вес.**

Теперь я хотел бы задать главный вопрос. Почему современной медицине, эффективной во многих случаях, так и не удалось остановить эпидемию избыточного веса? Ответ опять прост: ей противостоит более сильный игрок. Современная медицина должна бороться с мощнейшими экономическими факторами: во-первых, с промышленным производством сахара, во-вторых, с белой мукой и произведенными из нее продуктами для перекусов. Как бы это ни было парадоксально, ей также приходится бороться с фармацевтической промышленностью, которая процветает на продажах лекарств против диабета, холестерина, гипертонии, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Лобби пищевых и фармацевтических гигантов настолько мощны, что даже политики не в силах с ними бороться. А в это время «традиционные» диетологи продолжают отчаянно цепляться за старый метод подсчета калорий. И только за кулисами



меньшинство из них начинает предлагать альтернативы. Но, к моему сожалению, многие остаются зависимыми от пищевых и фармацевтических производителей.

Ситуация с лишним весом во всем мире катастрофическая! Как говорил мэръ Нью-Йорка Майкл Блумберг: «Все всё понимают, но никто ничего не делает». 72 % американского населения имеет лишний вес или ожирение. А ведь мы все понимаем, насколько Соединенные Штаты влияют на остальной мир, в том числе и на Европу. Если мы будем бездействовать, нас постигнет та же участь.

Настал момент представиться вам. Я прожил несколько жизней. Холостяк, затем студент и врач, женатый мужчина, диетолог. Все эти жизни я прожил со своей главной миссией: непрерываемой борьбой с лишним весом. **Мне выпало огромное счастье разработать методику, которая объединила более 30 миллионов человек по всему миру.** Подобное событие редко случается в жизни человека. Счастье, сопровождающее его, должно быть разделено.

Что может сделать врач против болезни целой цивилизации? Как он справится с барьерами бездействия и мощнейшими экономическими интересами? Многие подумают, что один он не сможет ничего. На самом деле он может ВСЕ. Такой же врач, как я, может начать действовать. Но для этого необходимо перейти на другой уровень общения и научиться игнорировать систему, поощряющую избыточный вес. Врач должен обратиться напрямую к пострадавшим людям. Только они смогут остановить и обратить вспять чуму нашего времени. Интуитивно эти люди думают одинаково: все, что им предлагают, никак не способствует снижению веса — ни в короткой, ни в долгосрочной перспективе. Однако, согласитесь, будить спящих криками «пожар!» недостаточно. Нужно еще найти способ, как потушить пожар, вдохновив людей на

добровольные действия. Люди с избыточным весом ждут фактов, действий и доказательств. **Решением может стать только быстрый, естественный и структурированный метод, в котором нет места голоду и стрессу; проверенная диета с доказанной безопасностью.** Знаете ли вы, что 10 миллионов французов уже опробовали мою методику на себе? Что касается их результатов, за меня ответит статистика.

Каждые три года исследователи государственного проекта ОВЕРИ подводят итоги своих наблюдений за ситуацией вокруг избыточного веса и ожирения во Франции. В 2012 году впервые ОВЕРИ показало снижение роста лишнего веса. За три года показатель уменьшился всего на 0,5 % (вместо 1,2 % за предыдущий период). Также исследование показало, что 455 000 человек сбросили достаточное количество обременяющих килограммов и больше не считаются людьми с ожирением. Что же произошло за этот период? Здесь опять за меня ответят третьи лица. Два опроса TNS<sup>1</sup>, от 2011 и 2012 года, а также национальное исследование Nutrinet в 2012 году дают ответ на этот вопрос: на данный момент моя методика является самой используемой среди французов! И это несмотря на мощную оппозицию.

Данные результаты могли бы сделать меня счастливейшим человеком. Но, как врач, я не удовлетворен полностью, несмотря на то что каждый день сотни незнакомцев благодарят меня и просят консультировать их лично.

**В ответ на многочисленные просьбы персонального сопровождения я написал эту книгу. Тысячи желающих хотят записаться ко мне на прием, но они сами понимают, что это невозможно.** Поэтому эта книга является уникальным

<sup>1</sup> TNS (Taylor Nelson Sofres) — крупнейший в мире поставщик специализированных исследовательских и аналитических услуг. — Прим. ред.

экспериментом: ваш индивидуальный путеводитель по моей методике вместе со мной.

Мы не знакомы, но я прекрасно знаю, какую реакцию вызывает у вас лишний вес. На протяжении всей жизни я помогал пациентам с этой проблемой. Именно этот опыт позволяет мне сегодня обращаться к каждому и ко всем одновременно. К тому же, даже если я не знаком с вами, вы знаете обо мне. Женщина вы или мужчина, независимо от того, сколько у вас лишних килограммов (8, 15, 30 или больше), я обращаюсь именно к вам со страниц этой книги. Если бы я мог, я бы сделал этот путеводитель по борьбе с лишним весом безграничным. Но мой издатель вернул меня на землю и предоставил чуть более 300 страниц. Так как я очень хочу, чтобы вы сохраняли мотивацию и продержались до конца, я зафиксировал продолжительность этого пути — мы будем вместе 60 дней. Это средний и необходимый срок для потери 10 кг. **В течение всех 60 дней вы будете следовать первым двум этапам моей методики под моим присмотром.** Первый этап, «Атака», займет у вас 3 дня — для тех, у кого лишний вес составляет 5–7 кг, и до 7 дней — для тех, у кого более 25 кг лишнего веса. Затем последует второй этап, «Чередование», на котором потеря веса составит около 1 кг в неделю.

Каждый день — это новый этап в вашей жизни. После утреннего взвешивания вы будете двигаться вперед с двойной задачей: нападающего (сжигая жировые запасы) и защитника (избегая срывов, укрепляя мотивацию).

**Ваш день будет выглядеть так:** проснувшись утром, встаете на весы и записываете ваш вес. Далее я представляю вам план питания на весь день. Используйте этот момент для усиления мотивации, зарядите себя энергией на 24 часа. В следующем разделе я помогу вам устоять перед соблазнами... или избежать последствий срывов. Далее мы сосредоточимся на физиче-

ской активности. Ключевой момент дня будет находиться в разделе «Слова поддержки», где я буду помогать вам. Под рукой у вас всегда будет вкусная рубрика с «рецептом дня», после чего перейдем к содержанию вашей «продуктовой корзины». Чуть дальше я буду ожидать вас в разделе «Ваше здоровье», где мы рассмотрим конкретный аспект вашего здоровья. **Вы должны знать: избыточный вес несет некоторые риски для здоровья, к которым надо подготовиться.** Я также не забыл про физические упражнения с учетом вашего возраста и уровня подготовки. Один раз в неделю вы будете замерять объемы талии, бедер, ног и груди. В конце каждого дня вы сможете записывать свои замечания в вашем «Персональном дневнике», который я настоятельно рекомендую вести для работы над мотивацией и усвоением новых знаний. Ваши идеи в письменном виде станут первым шагом к их реализации. **Оформляя свои мысли письменно, вы сделаете еще один верный шаг к победе.**

Каждую неделю мы будем говорить о вашем настроении. На протяжении своей длительной практики я понял, что пациенты набирают вес, используя еду для восполнения недостатка удовольствий. Но каждый из нас имеет доступ к 10 составляющим счастья. Еда является только одним из них, но наиболее доступным для всех. Каждую неделю я буду рассказывать вам об одном из этих постулатов счастья. Я объясню вам, как приручить их один за другим и снизить систему компенсации удовольствия через пищу.

Вы увидите, вместе мы отлично поработаем! До встречи!

Пьер Дюкан




## Как пользоваться книгой

Как вы уже знаете, эта книга посвящена двум этапам диеты, каждый из которых поделен на недели и дни. Для каждого дня есть определенный набор рубрик, помогающих следовать методике. В этом параграфе будет описано еще несколько технических особенностей книги.

- В начале каждой недели вы увидите таблицу с примерным меню на ближайшие семь дней. Обязательно следовать ему полностью, вы можете заменить рекомендуемые блюда на те, которые вам нравятся больше. Чтобы вам было проще, рядом с некоторыми более-менее сложными рецептами стоит ссылка, где можно найти описание их приготовления. Но вы можете и пофантазировать, придумав свой рецепт.
- В меню для каждой недели даны ссылки на рецепты. Если не указано название, то их следует искать в этой книге.
- В предлагаемом меню вы также заметите, что некоторые блюда выделены полужирным шрифтом. Это означает только то, что рецепт этого блюда будет приведен на ближайших страницах, посвященных этому дню.

Для белковых дней использовано обозначение ,



а для белково-овощных дней — .

- В каждом рецепте встречается несколько значков:



обозначает время приготовления;



обозначает время подготовки;



обозначает время охлаждения или заморозки;



обозначает количество порций.

- Рядом с некоторыми продуктами вы увидите в скобках цифры с процентом — это обозначение жирности. Для эффективности методики важно соблюдать указанную жирность для молочных продуктов, какао, мясного фарша и ветчины.
- Для каждого дня предусмотрен список покупок. Его необходимо изучить накануне, чтобы вы успели купить все необходимое.

## Перед тем, как начать

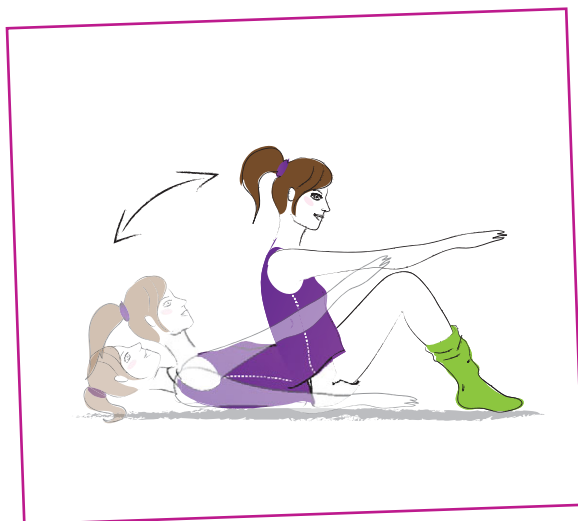
В течение всех 60 дней, которые мы проведем вместе, я предлагаю вам упражнения на брюшной пресс и приседания, которые необходимо выполнять ежедневно.

### ● Идеальное упражнение для мышц живота

Я максимально упростил это упражнение, чтобы вам было легче выполнять его ежедневно.

1. Лягте на спину, согнув ноги в коленях под прямым углом, ступни поставьте на пол.
2. Вытяните руки вперед.
3. Поднимайте верхнюю часть туловища так, чтобы тело стало строго перпендикулярно полу, а руки — параллельно.
4. Опускайтесь на вдохе до полного расслабления мышц.
5. Повторите движение.

Для облегченного варианта положите одну или две твердые подушки под колени.

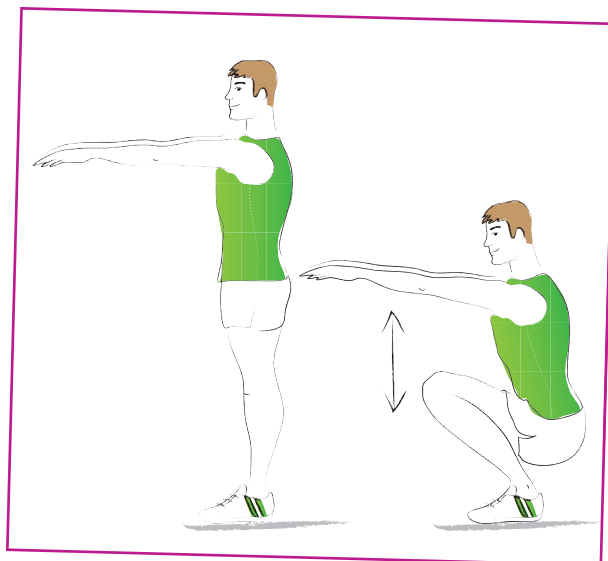


### ● Идеальное упражнение для бедер

Для четырехглавой мышцы бедра, которая потребляет больше всего калорий, существует идеальное упражнение.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, положите руки перед собой на стол или спинку стула.
2. Не отрывая ступни от пола, медленно опускайтесь на вдохе, сгибая колени, пока ягодицы не коснутся пяток.
3. Поднимитесь на выдохе.

Держите спину прямо во время всего упражнения.

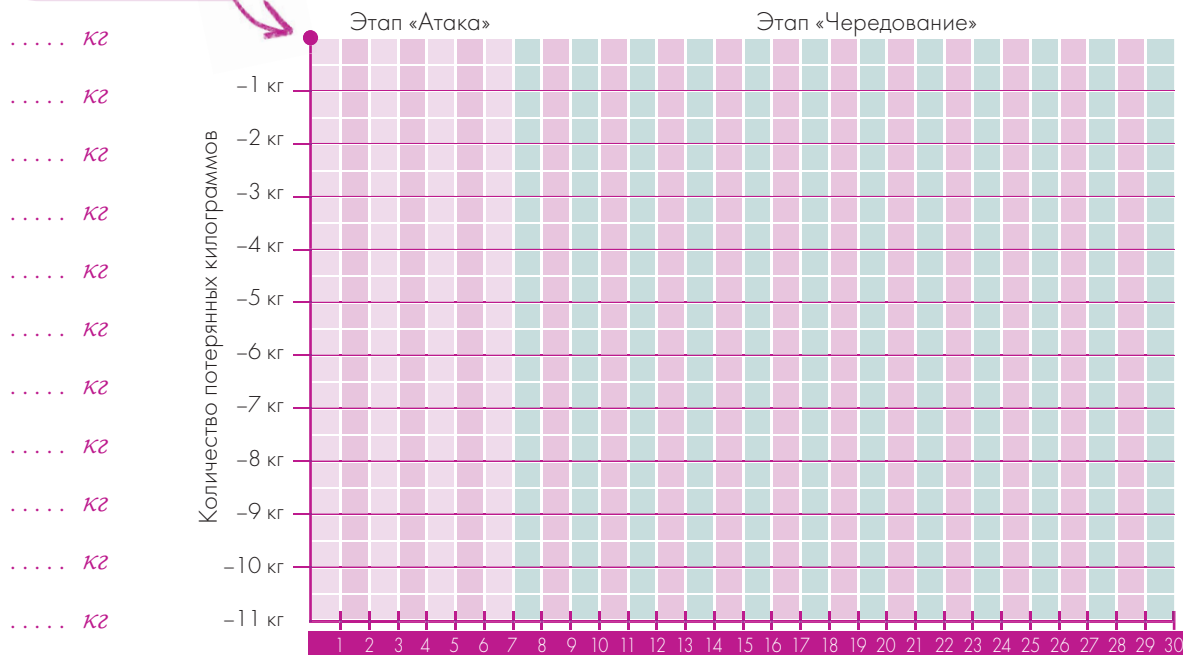


# Объемы и кривая веса

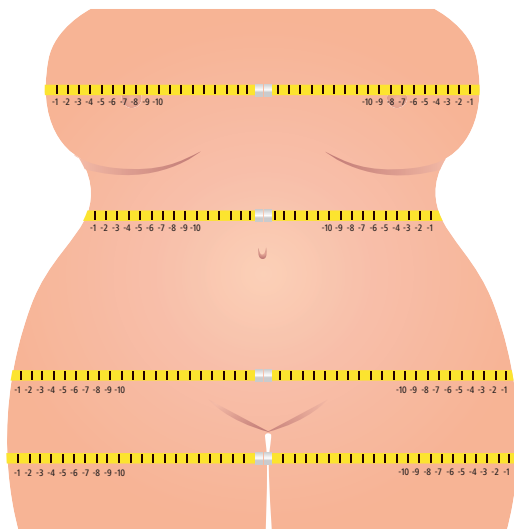
## Моя кривая веса

Мой стартовый вес .....

Следите за колебаниями веса, ежедневно отмечая потерянный вес на этой табличке.



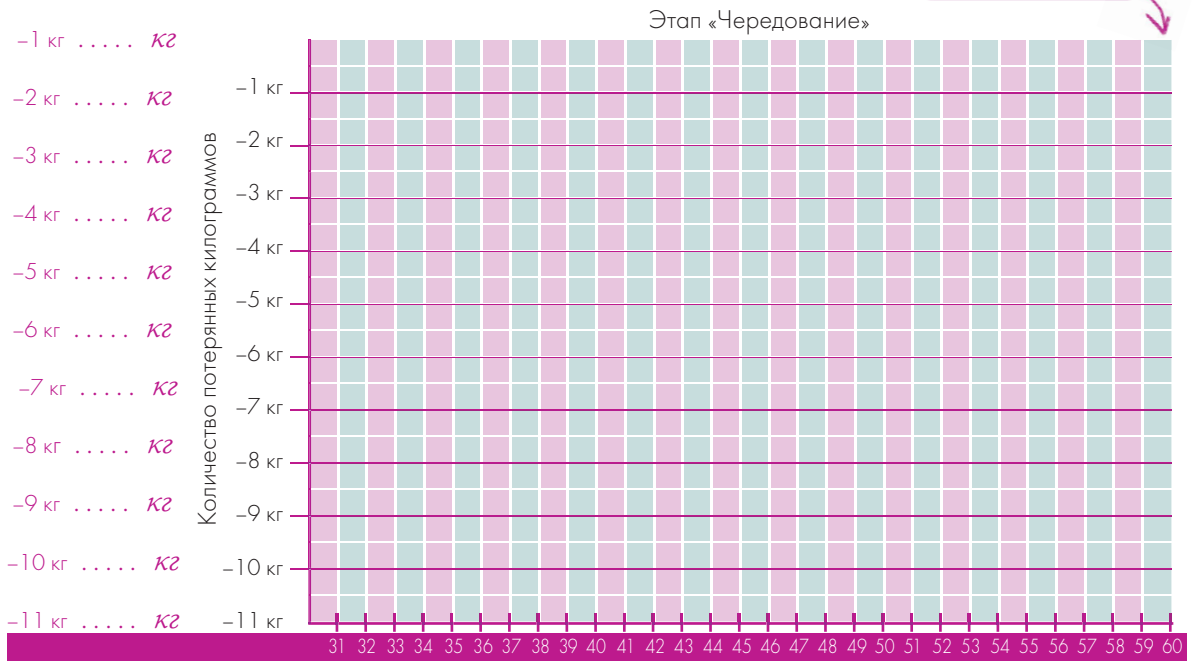
Мои первые 30 дней диеты



## ЖЕНЩИНА: Мои объемы

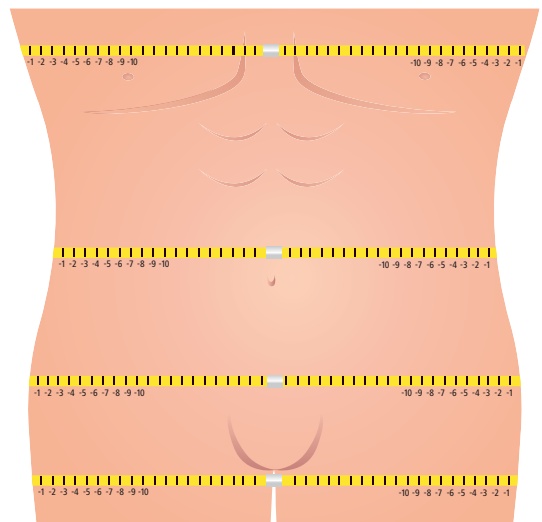
Каждую неделю замеряйте четыре объема вашего тела. Каждая отметка на желтой ленточке соответствует одному сантиметру, как слева, так и справа.

*Мой вес  
на финише .....*



## МУЖЧИНА: *Мои объемы*

Каждую неделю отмечайте на картинке точки, затем соедините их вместе, чтобы увидеть потерянный объем.



# Неделя 1



## Составляющие счастья

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

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

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

## «Стратегия счастья»

### Счастье, любовь, сексуальность

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

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

### Мое отношение:

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

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



Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<p>Горячий напиток</p> <p>1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23)</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Рулетки из ветчины с творогом (0 %) («350 рецептов...»<sup>1</sup>, с. 76)</p> <p>Лапша ширатаки болоньезе (с. 324)</p> <p>1 обезжиренный йогурт (0 %) со вкусом кокоса</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Запеканка («350 рецептов...», с. 84)</p> <p>Жареная курица, маринованная в яблочном уксусе</p> <p>Десерт «Плавающие острова» («Десерты...»<sup>2</sup>, с. 72)</p>
<b>ВТОРНИК</b>	<p>Горячий напиток</p> <p>Йогуртовый пирог (с. 27)</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Креветки под соевым соусом</p> <p>Треска в шафране («350 рецептов...», с. 216)</p> <p>1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара с лимонным вкусом</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %) с корицей</p>	<p>Куриный паштет («350 рецептов...», с. 71)</p> <p>Куриная печень, тушенная с бальзамическим соусом</p> <p>Ванильный флан по-домашнему («Десерты...», с. 56)</p>
<b>СРЕДА</b>	<p>Горячий напиток</p> <p>Омлет из белков с зеленью</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Отварная куриная грудка</p> <p>Говяжьи фрикадельки с травами («350 рецептов...», с. В14)</p> <p>Лапша ширатаки с соевым соусом</p> <p>Мороженое с овсяными отрубями</p>	<p>1 вареное яйцо</p> <p>1 обезжиренный йогурт (0 %)</p>	<p>1 кусочек копченой форели</p> <p>Сашими<sup>3</sup> из креветок (с. 31)</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<p>Горячий напиток</p> <p>1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23)</p> <p>1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара, с ванильным вкусом</p>	<p>Заливное из рыбы («350 рецептов...», с. 88)</p> <p>Морской окунь на пару («350 рецептов...», с. 98)</p> <p>Чайный сорбет («350 рецептов...», с. 120)</p>	<p>Крабовые палочки</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Японский суп мисо</p> <p>Омлет с тофу (с. 34)</p> <p>1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара, со вкусом персика</p>
<b>ПЯТНИЦА</b>	<p>Горячий напиток</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p> <p>2 кусочка постной ветчины</p> <p>1 лепешка из овсяных отрубей с обезжиренным какао (1 %)</p>	<p>Террин из ветчины («350 рецептов...», с. 75)</p> <p>Курица в йогурте («350 рецептов...», с. 67)</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Копченая форель с творогом («350 рецептов...», с. 97)</p> <p>Лапша ширатаки с красной икрой (с. 38)</p> <p>Желе со вкусом горького миндаля («Десерты...», с. 74)</p>
<b>СУББОТА</b>	<p>Горячий напиток</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p> <p>1 кусочек постной ветчины</p> <p>1 овсяный маффин (с. 66)</p>	<p>2 куска ветчины из индейки</p> <p>Стейк из говядины (5 %)</p> <p>с 1 ст. л. кетчупа по Дюкану</p> <p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Тофу, взбитый с карри и ароматизатором «Арахис»</p> <p>Холодец из форели (с. 45)</p> <p>Домашний мусс с лимонной цедрой («Десерты...», с. 62)</p>
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	<p>Горячий напиток</p> <p>Домашний флан с любым вкусом («Десерты...», с. 56)</p> <p>1 яйцо всмятку с ветчиной из индейки</p>	<p>Омлет с тофу («350 рецептов...», с. 84)</p> <p>Телячья отбивная с лимоном</p> <p>Обезжиренный домашний сыр (0 %) («350 рецептов...», с. 80)</p>	<p>Каша из 1,5 ст. л. овсяных отрубей на обезжиренном молоке</p>	<p>Креветки на ваш вкус</p> <p>Лапша ширатаки с рыбой и творогом (с. 49)</p> <p>Кофейное граните с корицей («350 рецептов...», с. 117)</p>

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

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

<sup>3</sup> С а ш и м и — блюдо национальной японской кухни, представляет собой нарезанное филе свежей рыбы, морепродуктов или мяса, украшенное гарниром.





# День 1

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

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



*Мой стартовый вес . . . . .*

*Мой вес сегодня . . . . .*

*Потерянный вес . . . . .*

*Мой правильный вес . . . . .*

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

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

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

В этой книге мы сосредоточимся на первых двух этапах.

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

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

*Количество лишних кг . . . . .*  
*Продолжительность*  
*этапа «Атака» . . . . .*

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

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

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

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

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

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

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

## Слова поддержки

“ Уважаемый читатель!

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



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

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

До завтра. ”

*Анн Мукан*



## Продуктовая корзина

Чтобы избежать возможных соблазнов и отклонений, **вы должны быть хорошо подготовлены и организованы**. Вам будет легко следовать правилам, если под рукой будут только разрешенные продукты. Помните: «враг» подстерегает вас и обладает мощнейшей силой — он сидит внутри вас. Хуже, он является частью вашего сознания, там, где рептильная система головного мозга (управляет базовым поведением) и лимбическая (эмоциональная) управляют вашими инстинктами, удовольствиями и разочарованиями. Эти два вида примитивного мозга будут сопротивляться вашим рациональным планам, которыми управляет то, что мы назовем неокортексом<sup>1</sup>. Мой вам совет: держите в холодильнике и кухонных шкафах только разрешенные продукты. Это самый верный способ защиты против примитивных частей мозга, которые совершенно не беспокоятся о вашем здоровье.

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

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

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

### Разрешенные продукты

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



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



### МОРЕПРОДУКТЫ:

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



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



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



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



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



### **ОБЕЗЖИРЕННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (0 % жирности):**

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



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

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

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



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



Вам также разрешены жевательные резинки без сахара.

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

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



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

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

Существует несколько способов употреблять суточную норму отрубей:

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



## Здоровье

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 2) в виде овсяной лепешки или блинчика. Для этого смешайте отруби с яйцом и небольшим количеством обезжиренного мягкого творога;
- 3) в виде кексов, маффинов или другого десерта.

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

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

## Физическая активность

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

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

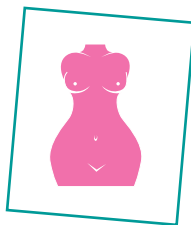
Если вы будете двигаться, диета будет проходить не так тяжело, без фрустраций и разочарований. Вам будет гораздо легче закрепить правильный вес.

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

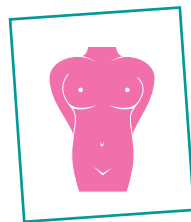
## Объемы

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

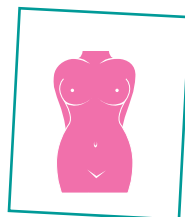
Существует 3 основных типа фигур:



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



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



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

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

**Объем талии** измеряют в самом узком месте.

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

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

В зависимости от вашего типа заполните таблицу интересующих вас объемов на

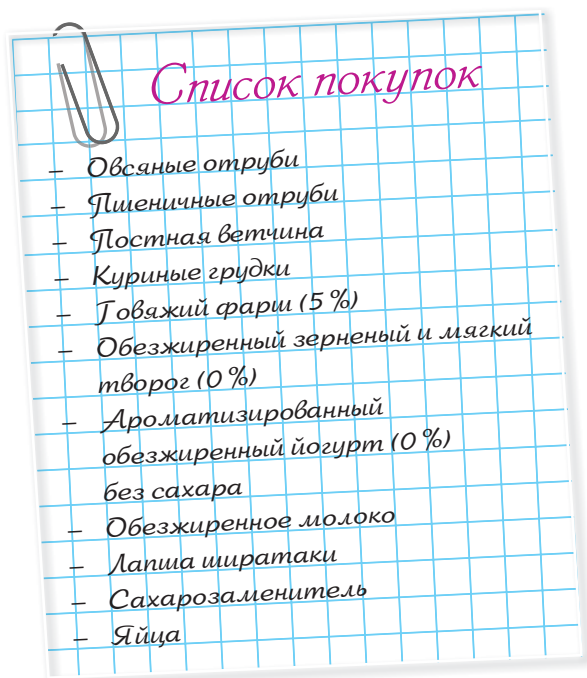


странице НЕДЕЛЯ 1 (с. 15). Если у вас есть время, зафиксируйте все объемы хотя бы в самом начале пути, чтобы вернуться к ним позднее.

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

## Нарушения и срывы

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



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



## Мотивация

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

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

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

## Упражнение дня

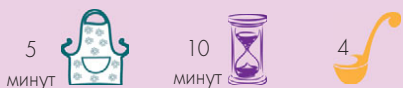
- Вы молоды и достаточно активны: начните с 30 упражнений на пресс и 12 приседаний, увеличивая их количество день за днем.
- Вам более 50 лет, и вы ведете сидячий образ жизни: начните с 10 упражнений на пресс и 5 приседаний.

## Рецепт дня

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



### Лепешка из овсяных отрубей



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

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

## Дневник

Для чего необходимо вести дневник?

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

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## День 2

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

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



### Нарушения и срывы

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

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



### Мотивация

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

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

### Физическая активность

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

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

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

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

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



## Продуктовая корзина

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

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



## Слова поддержки

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



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

*Анел Мейер*



## Упражнения на день

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



## Здоровье

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

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

## Список покупок

- Креветки
- Треска
- Куриные грудки
- Куриная печень
- Соевый изолят или белковый порошок<sup>1</sup>
- Мягкий или зерненный обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Яйца
- Корнионы
- Зелень, лук, специи
- Бальзамический соус
- Японский соевый соус без сахара



<sup>1</sup> Продаются в магазинах спортивного питания и аптеках. — Прим. ред.





# День 3

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



## Мотивация

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

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

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

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

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Продуктовая корзина

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

## Нарушения и срывы

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

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

## Слова поддержки

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

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

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



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

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

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

”

*Анн Митан*

## Упражнения на день

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

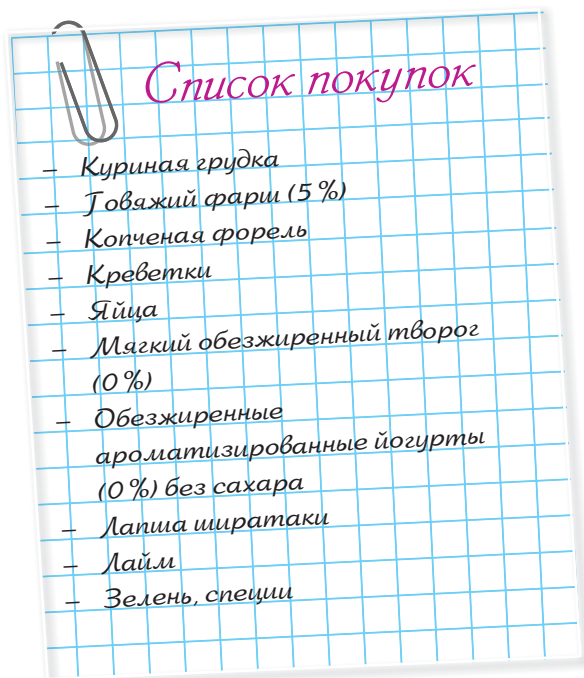


## Здоровье

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

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

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



## Физическая активность

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

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

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







# День 4

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



## Физическая активность

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

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

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

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

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



## Продуктовая корзина

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

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

## Слова поддержки

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

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

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

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

”

*Джим Маккан*



## Упражнения на день

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

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



## Мотивация

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

## Список покупок

- Белая рыба (треска)
- Морской окунь
- Крабовые палочки
- Яйца
- Сыр тофу
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0% без сахара)
- Обезжиренный творог (0%)
- Суп мисо<sup>1</sup>
- Лаймы
- Агар-агар или желатин
- Зелень, лук, специи

## Рецепт дня

### Омлет с тофу

15 минут



5 минут



4



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

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

## Нарушения и срывы

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

<sup>1</sup> Продается в интернет-магазинах азиатской кухни. — Прим. ред.

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

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

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



## Здоровье

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

## Дневник

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 5

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

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

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

## Упражнения на день

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

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

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Продуктовая корзина

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

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

## Физическая активность

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

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

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

## Слова поддержки

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

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



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

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

”

*Dr. Ben Mifan*



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

### Список покупок

- Постная ветчина
- Курица
- Копченая форель (лосось)
- Красная икра
- Лапша ширатаки
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный творог (0%)
- Зелень, лук, специи
- Обезжиренное какао (1%)
- Лимоны
- Желатин или агар-агар
- Ароматизатор «Торький миндаль»



## Рецепт дня

### Лапша ширатаки с красной икрой



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

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

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



## Мотивация

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

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

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



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

## Нарушения и срывы

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

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







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

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

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

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



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

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

**СОЖАЛЕЙТЕ О СРЫВЕ ДО ТОГО, КАК СОВЕРШИТЕ ЕГО!**



## Здоровье

Существует четыре основные причины сесть на диету: погоня за красотой и привлекательностью, желание быть в форме, потребность соответствовать стандартам, чувствовать себя нормальным человеком и, наконец, необходимость следить за своим здоровьем.

Чем быстрее летят года, тем быстрее до нас доходит **важная истина:** здоровье является самым главным условием. Без хорошего здоровья чего стоят красота, сексуальность и благополучие?

У человека, как и у животного, есть необходимые для выживания инстинкты. Но он их не использует. А ведь в случае неисправности самолет переходит с автопилота на ручной режим. Улавливаете? Осознанно думайте о своем здоровье.



## Дневник

Я прошу вас писать каждый день. Я могу заверить вас: когда мы начинаем переносить свои мысли на бумагу, это становится привычкой и облегчает нашу жизнь. Борьба с весом — это настоящая война, выиграв которую вы научитесь владеть собой. Чего вы хотите: похудеть и встать на ноги или набрать вес и позволить ему управлять собой? Заполняйте ваш дневник. Я обещаю, вы получите удовольствие и почувствуете эффективность диеты.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 6

Какие бы у вас ни были лишний вес и время, отведенное на первый этап, он закончится сегодня или завтра. К сегодняшнему дню вы должны были потерять от 2 до 3 кг. Не сдавайтесь! Сделайте последнее усилие: наденьте брюки, которые несколько дней назад вы не могли застегнуть до конца. Это поможет вам продержаться последние дни «Атаки».

## Нарушения и срывы

Уже шесть дней подряд я нахожусь рядом и поддерживаю вас. Это означает, что ваш лишний вес составлял от 20 до 30 кг. Сами

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .

понимаете, многое поставлено на карту... для вас и для меня, так как я несу моральную ответственность за то, что вы выбрали мою методику. Пока вы все еще находитесь на стадии запуска ракеты в космос, и я прошу вас сделать все возможное, **чтобы избежать срывов**. Мало кто опускает руки на финишной прямой первого этапа, ведь эти люди столько вложили и так много получили! Вот-вот наступит торжественный момент вручения призов за первую достигнутую цель. Но для этого вам надо продержаться еще несколько часов, и с первым этапом будет покончено. Держитесь! Я не знаю вас лично, но если вы следуете моей методике, вы мне уже очень дороги.



## Мотивация

На этапе «Атака» необходимо любой ценой поддерживать мотивацию. Я знаю, это может показаться вам слишком банальным. На самом деле работа нашего воображения и сознания сложная и изощренная, в то время как подсознательные функции выживания слишком просты. Главное — понимать, как работает все вместе, и принимать нужные меры.

**Мотивация** — это энергия, которая поднимается из биологических глубин, чтобы облегчить выживание. Ее можно использовать для укрепления вашего желания похудеть. Это как если бы у вас был бизнес-план и вы пытались убедить банкира дать вам необходимое финансирование. В нашем случае банкиром являетесь вы: ваша роль заключается в том, чтобы объяснить самому себе, за-

чем вам требуется похудеть, и понять, почему вы заинтересованы в предоставлении этой жизненной энергии по отношению к вашему здоровью. Представьте себе успех этого проекта! Молоды вы или нет, это решающий аргумент, и вам необходимо убедить в этом самые глубокие функции, которые отвечают за ваше выживание.

Скажите себе, что в более легком весе вы будете жить лучше. Ваши движения будут точнее и грациознее. Вы больше не будете подвергаться дискриминации, вам будет проще найти работу. Не забудьте, наконец, о вашем потенциале соблазнения противоположного пола — вы станете привлекательнее в этом смысле. Найдите необходимую для вас мотивацию!



## Продуктовая корзина

На сегодня список продуктов питания остается прежним. Но он настолько длинный, что вы обязательно сможете адаптировать его под свои вкусы. Если вы любите рыбу, вы можете выбрать абсолютно любую. Вас может остановить только цена. Если вы не сильно ограничены в средствах, попробуйте лосося (копченого или свежего, на гриле, в фольге, в виде карпаччо, с маринадом). Лосось занимает в моей диете поистине царское место и усиливает ее эффективность. Во всех рецептах, где упоминается лосось, вы можете заменить его на более доступную форель, горбушу или кету.

Также я рекомендую вам попробовать палтуса. Это менее популярная рыба, но она очень вкусная и содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Вспомните про камбалу, вкуснейшую белую рыбу. Вы можете попробовать треску, треску в рассоле, барабульку (краснобородку), налима, сайду, дораду, тунца... В кулинарии так много возможностей! А для маленького бюджета подойдут макрель или сардины, очень полезные для здоровья.



## Слова поддержки

“ Мне нравится думать, что результаты, которые вы увидели на весах в первые дни диеты, удовлетворяют вас. Когда мои пациенты звонят мне на пятый, шестой или седьмой день, чтобы поделиться своими достижениями, я ощущаю огромную радость. Она придает мне сил и помогает бороться против бездействия и пассивности, ведь мой опыт кому-то полезен! **Я на вашей стороне и говорю вам это, чтобы вы понимали: вы не одиноки в этой борьбе.** Кроме того, я уже упоминал свой электронный адрес, на который вы можете присылать мне важные вопросы, я обязательно отвечу.



Со своей стороны, я вправе просить вас усердно выполнять мои указания. Мне лично не требуются диеты, но я хочу, чтобы похудели вы. Почему? Если вы похудеете, вы станете счастливее. Вы будете заражать радостью окружающих людей, которые в ней нуждаются. Честно говоря, моя миссия немного безумная. Я должен сделать все, чтобы снизить статистику избыточного веса в мире. Так что да, вы являетесь лишь одним из многочисленных случаев в этой грустной статистике. Но, как показывает опыт, взмах крыла маленькой бабочки в России способен вызвать огромный ураган на другом конце света. Так продолжайте этот путь до тех пор, пока и вы не начнете светиться счастьем.”

*Алекс Митан*



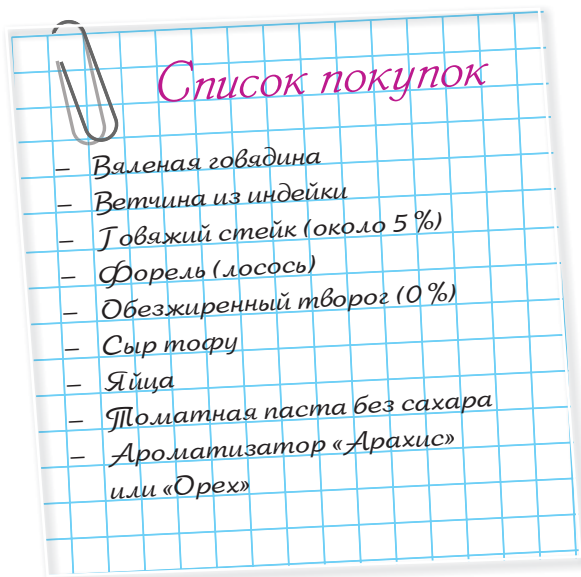
## Здоровье

Уважаемый читатель, если вы все еще на этапе «Атака», вы находитесь на границе ожирения! Какой бы у вас ни был возраст, эта ноша представляет собой угрозу для вашего здоровья. Если вы давно живете с ней, убедитесь, что она не оставит за собой следов. На Западе, например, страховые компании прекрасно знают: избыточный вес является первой причиной смертности, которую можно предотвратить. Но нам все еще пытаются закрыть глаза на эту реальность. Желание похудеть высмеивают, регулярно характеризуя как проявление женской прихоти. На самом деле за этим стоят мощнейшие лобби, море цинизма и дезинформации. Все это началось настолько давно, что люди укоренились во мнении — избыточный вес неизбежен.

Если вы желаете похудеть, рассчитывайте исключительно на себя. Сделайте свой собственный анализ. Посмотрите, кто из вашего окружения смог похудеть. Это обычно заметно. Задайте вопросы тем, кто не только сильно похудел, но и смог стабилизировать свой новый вес. Эти люди выступают в роли наилучших советчиков: выслушайте их, если их результаты вас вдохновляют. Когда вы сами избавитесь от лишнего багажа и измените свою жизнь к лучшему, не забудьте поделиться своими достижениями с окружающими.

## Физическая активность

За шесть дней диеты в вашем организме произошло много изменений. Ваши мышцы окрепли, да и вес, который они держат, стал меньше. По моему опыту, заканчивая шестой день «Атаки», вы должны были избавиться в среднем от 2,5 кг. Как только вы полностью закончите первый этап, я попрошу вас увеличить время ходьбы до 30 минут в день. Пока еще вы можете ходить 20 минут. Но если вы хотите сделать мне приятное, **почему бы вам не попробовать увеличить продолжительность прогулки уже сегодня**, чтобы доказать себе, что все возможно, стоит только захотеть?



## Упражнения на день

Инструкции остаются без изменений.

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 32 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сделайте 12 упражнений на пресс и 7 приседаний.

## Рецепт дня



### Холодец из форели



- 400 г филе форели
- 1 зубчик чеснока
- Пара перьев зеленого лука
- 400 мл овощного бульона
- 1 коф. л. агар-агара

1. Отварите филе на пару в течение 8–10 минут, дайте ему остыть.
2. В это время вскипятите бульон, добавьте агар-агар и кипятите 2 минуты.
3. Снимите с форели кожу и разомните вилкой. Разложите в 4 порционных горшочка, сверху положите измельченный чеснок и зеленый лук.
4. Залейте каждый горшочек бульоном с агар-агаром и поставьте в холодильник минимум на 2 часа.
5. Достаньте из холодильника перед подачей на стол.

## Дневник

Я расскажу вам один из моих секретов. Вечером, перед тем как лечь спать, откройте эту страницу. Если вам не хватает места, купите небольшую тетрадку и записывайте в нее четыре или пять пунктов, которые вы должны выполнить на следующий день. Я могу заверить вас: проснувшись на следующее утро, вы будете чувствовать себя гораздо лучше, при этом еще и выспитесь. Почему? Потому что сон не является мертвой зоной, как многие полагают. Сон состоит из нескольких фаз, некоторые из которых являются гиперактивными. В течение данных фаз обрабатывается и перерабатывается, иногда нарушая качество сна, информация о том, что вы должны сделать завтра. Запишите в тетрадь свои дела на завтра, и ваш мозг оставит вас в покое.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 7

У меня для вас хорошая новость. Сегодня у вас последний день этапа «Атака». Начиная с завтрашнего дня вас ожидает подарок от овощного Деда Мороза — целая корзина подарков из 28 овощей.

## Нарушения и срывы

Мы все еще вместе, а это означает, что у вас около 30 кг лишнего веса. Обычно мои пациенты или пользователи онлайн-коучинга заканчивают этот этап без малейшего срыва (ну, или они совсем незначительные).

Я надеюсь, вы не подведете мои статистические данные. Этот седьмой, равно как и первый, день диеты несет огромное симво-



## Здоровье

Если бы в моей методике был самый интересный день в плане здоровья, им, безусловно, стал бы последний день этапа «Атака». За семь дней вы смогли отметить быструю потерю веса и ощутить бодрость в вашем теле.

Независимо от возраста, холестерин в ваших артериях заметно уменьшился, давление снизилось. Если обычно у вас повышенный уровень сахара в крови, он также должен был упасть. Всего за одну неделю вы сделали так много полезного для своего тела. Все эти изменения будут положительно влиять на качество вашей жизни.

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



лическое значение. Достаточно одной маленькой ошибки, чтобы дискредитировать фирму, имеющую все шансы на успешное развитие бизнеса. Вы должны проявить особую осторожность!

Довольно часто, особенно по выходным, знакомые или друзья будут приглашать вас на обеды и ужины, на которых они воспользуются железным аргументом: «От одного кусочка ничего не случится!» **Единственный** правильный для вас ответ в этой ситуации — НЕТ.

## Физическая активность

Сегодня у вас особая миссия: завершить эту неделю на позитивной ноте и отпраздновать окончание первого этапа.

Попробуйте, в порядке исключения, прогуляться в течение часа. Да, 60 минут ходьбы

## Слова поддержки

“ Для вас и для меня сегодня великий день! Для вас это важный день, так как при большом лишнем весе «Атака» длилась долго и этот день наконец-то последний. Для меня — потому что я доволен вашими достижениями. Я не нахожусь рядом с вами, но все-таки мое присутствие должно быть ощущаемо, ведь я столько всего о вас знаю.

За свою медицинскую практику я встречал много людей с большим избыточным весом и знаю все их сильные и слабые стороны.

В жизни часто случаются перемены, они бывают как хорошие, так и не очень, как стрелки весов, показывающие то плюс, то минус. Негативные перемены: стресс, неудовлетворенность, глупость и злость людей, готовых взять реванш за собственные страдания. Позитивные перемены приносят нам радость, удовольствие и желание жить.

Сегодняшний день я объявляю великим днем положительных изменений: в настоящее вре-

мя вы совершаете подвиг, который не только поможет вам похудеть, но и покажет, чего вы стоите. То, чего вы пытаетесь достичь, не является мелочью. Так наслаждайтесь этим прекрасным днем!

Завтра мы перейдем на этап «Чередование», правилам которого будем следовать до достижения окончательной цели.

Если у вас есть важный вопрос или вы хотите о чем-то меня попросить, напишите мне. Как только я получу ваше письмо, я отвечу на него.

”

*Адам Митчелл*



для завершения молниеносного наступления, которым является первый этап моей методики. Это совершенно необязательно, но было бы так здорово!

Учитывая ваш значительный лишний вес, вы вполне можете потерять до 5 кг за первую неделю.

**Если мои предсказания правильны,** вы должны ощущать себя словно броненосец, заряженный положительной энергией. Именно энергия позволит вам продолжать, если потеря веса на время замедлится.

## Упражнения на день

Сегодня все без изменений.

- Вы молоды и достаточно активны. Как и вчера, выполните 32 упражнения на пресс и 14 приседаний. Можете сделать чуть больше, если позволяют ваши мышцы.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Как и вчера, сделайте 12 упражнений на пресс и 7 приседаний. Вы даже можете сделать чуть больше, если чувствуете в себе силы.





## Мотивация

В какой-то момент полные люди открывают для себя, что они способны похудеть. Это является для них одним из основных источников радости. И когда у них получается сбросить лишний вес, это служит прямым доказательством, что они могут владеть собой в области, где они более всего уязвимы.

В эти моменты уверенность в себе, самооценка и самолюбие повышаются. Со стороны это покажется абстрактным, но на практике играет огромную роль (мы только начинаем при-

нимать это во внимание в области медицины и гуманитарных наук). Тот, кто верит в себя, «рулит» сам по себе, в то время как тот, кто не верит в свои силы, играет против самого себя... и неизбежно проигрывает.

**Сегодня особенный день, он завершает первый этап диеты.** Никаких нарушений! Это может нанести урон восприятию ваших достижений, а они должны оставаться безупречными. Продолжение зависит только от вас.



## Продуктовая корзина

Сегодня последний день этапа «Атака», последний день со списком продуктов, который вы уже выучили наизусть. С завтрашнего дня в вашем рационе появятся овощи, свежесть, клетчатка и витамины.

Если вы хотите торжественно завершить этот этап, устройте себе праздник: купите красивые креветки, немного копченого лосося (например, для лепешек из овсяных отрубей), вяленое мясо, приготовьте тефтели из говядины, смешанной со специями и травами. Вы также можете устроить ужин в японском стиле, сделав сашими из лосося и шашлычки якитори. Пусть седьмой день будет праздником!

## Список покупок

- Ветчина из индейки
- Шпатель отбивная
- Креветки
- Копченая рыба (форель, горбуша, лосось)
- Обезжиренное молоко (0%)
- Зернистый обезжиренный творог (0%)
- Мягкий обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Яйца
- Сыр тофу
- Лапша ширатаки
- Лимон
- Зелень, лук, специи
- Кофе



# Неделя 2

## «Стратегия счастья»

### Счастье и карьера

Мы социальные животные и должны обеспечить себе положение в обществе, так как не можем жить друг без друга. В этом контексте некоторые живые существа позиционируют себя как доминанты: у них есть аппетит к власти, за нее они готовы взять на себя риски и большую ответственность. Я говорю сейчас о политиках, а также о больших и маленьких начальниках. Завоевание власти приносит этой категории людей большое удовольствие.

Но есть и другая категория живых существ, обладающих знаниями и определенными навыками. Я говорю о специалистах, технократах, инженерах, о людях, стремящихся к совершенству. Доминирование и компетентность являются мощными поставщиками



серотонина. Без признания в профессиональной деятельности мы часто остаемся недовольны собой. Если вы работаете, приложите все возможные усилия, чтобы найти в своей работе творческое вдохновение, попытайтесь найти смысл в том, что вы делаете. Получить признание легко, когда вы действительно этого хотите.

### Мое отношение:

- Я не работаю
- Это моя сильная сторона
- Я понял(а) суть
- Попробую



### Секрет недели:

### радикально измените свой образ мыслей

Вы желаете похудеть? Попробуйте следующее: постарайтесь научиться любить то, что вы ненавидите, и противостоять тому, чего вы избегаете. Таким образом вы перестанете рассматривать повседневные дела как наказание. Вы поймете, они являются настоящими подарками жизни.

Ищите любую возможность, чтобы помочь своему телу. Тело — это ваше жизненное пространство, не позволяйте ему быть во власти машин: автомобилей, лифтов и т.д. Позволяя машинам облегчать вашу жизнь, вы разрешаете им сделать вас зависимыми, превращая в узника неподвижности... с избыточным весом.

Не забывайте, я все время нахожусь рядом с вами. Вы можете писать мне на адрес [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com)



## Мои объемы на этой неделе

Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	50 Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0 %)	Салат из шпината и рыбы («350 рецептов...», с. 225) Террин из баклажанов (там же, с. 238) 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара со вкусом ванили	Обезжиренный творог (0 %) с корицей	Томатный букет (с. 55) Омлет с креветками Салат из овощей и зелени Компот из ревеня («Десерты...», с. 88)
<b>ВТОРНИК</b>	45 Горячий напиток Каша из 2 ст. л. овсяных отрубей на обезжиренном молоке	Крабовые палочки Куриное филе в йогурте и карри («350 рецептов...», с. 64) Лепешка ширатаки 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара с кокосовым вкусом	1 чашка обезжиренного какао (11 %)	Яйца всмятку Террин из куриной печени («350 рецептов...», с. 73) Апельсиновая панна котта (с. 59)
<b>СРЕДА</b>	50 Омлет из белков с зеленью Обезжиренный творог (0 %) Компот или варенье из ревеня («Десерты...», с. 88)	Тосты из хлеба с овсяными отрубями с домашним сыром (0 %) («350 рецептов...», с. 109) Рыба и пюре из фенхеля Легкий кофе по-венски	Обезжиренный творог (0 %)	Тертая морковь Лепешки из сельдерея с ветчиной (с. 62) Обезжиренный творог (0 %)
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	45 Горячий напиток 1 овсяный маффин (с. 66) 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара со вкусом малины	Креветки под майонезом Дюкан («350 рецептов...», с. 279) Лепешка ширатаки с рыбой (с. 49) Обезжиренный творог (0 %) с корицей	Обезжиренный творог (0 %)	Крабовые палочки Индейка в молоке («350 рецептов...», с. 62) 1 замороженный обезжиренный йогурт (0 %) со вкусом манго
<b>ПЯТНИЦА</b>	50 Горячий напиток Обезжиренный творог (0 %) Варенье из ревеня (с. 135) 1 лепешка из овсяных отрубей с обезжиренным какао (11 %)	Болгарский перец, запеченный в духовке Жареная курочка и зеленая стручковая фасоль 1 обезжиренный йогурт (0 %) с кокосовым вкусом	Обезжиренный творог (0 %)	Летний паштет («350 рецептов...», с. 157) Говяжий стейк (5 %) Помидоры Веррины <sup>1</sup> из шелкового тофу (с. 71)
<b>СУББОТА</b>	45 Горячий напиток Обезжиренный творог (0 %) Сладкий омлет (с. 77) 1 овсяный маффин (с. 66)	Отварные креветки Треска в горчичном соусе («350 рецептов...», с. 92) Лепешка ширатаки Обезжиренный творог (0 %)	1 стакан обезжиренного кефира (0 %) с корицей	Обезжиренный творог (0 %) с паприкой и специями Жареная курица Кофейный мусс («Десерты...», с. 64)
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	50 Горячий напиток Пудинг с любым вкусом Яйцо всмятку Обезжиренный творог (0 %)	Салат из вареной моркови с чесноком и кумином Жаркое из говядины с овощами в духовке («350 рецептов...», с. 175) Торт «Черный лес» («Десерты...», с. 198)	Каша из 2 ст. л. овсяных отрубей на обезжиренном молоке	Фирменная икра трески по Дюкану (с. 79) Филе форели с эстрагоном на подушке шпината 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара и варенье из ревеня (с. 135)

<sup>1</sup> Веррины — многослойные закуски или десерты, подаваемые в стакане. — Прим. ред.



# День 1

Вы только что закончили первый, самый важный, этап диеты, где вы смогли показать, на что способны. Между нами установлено доверие. И если все хорошо прошло во время этапа «Атака» (в большинстве случаев так и бывает), вы должны были быстро похудеть, не ограничивая себя в количестве еды. Теперь вы понимаете, какие возможности скрываются за фразой «продукты, богатые белками». Вы использовали их и проверили их эффективность и способность быстро насыщать.

На втором этапе диеты **72 белковых продукта** также составляют основу вашего рациона. К ним добавляются 28 овощей. Таким образом, в вашем распоряжении уже 100 разрешенных продуктов питания.

Запомните, что в один день вы должны употреблять белковые продукты и овощи (БО), на следующий день — только чистые белки (ЧБ). Эта схема 1:1 представляет собой систему последовательных разрывов, не позволяя организму и обмену веществ приспособиться к такому ломаному ритму, снижение веса происходит активнее.

## Нарушения и срывы

Запуск имеет большое стратегическое значение, поэтому я ни на минуту не покидал вас на этапе «Атака». Означает ли это, что теперь я буду более гибким? Да, потому что с сегодняшнего дня в вашем рационе появляются овощи. Но в любом случае вы долж-

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Здоровье

Что такое здоровье? Это гораздо больше чем отсутствие болезней. Это глобальное физическое и психическое состояние, в котором удовлетворены все ваши основные потребности — в здоровье, питании, а также эмоциональные, социальные или культурные потребности. На самом деле, чтобы иметь хорошее здоровье, надо чувствовать себя счастливым.

Можем ли мы быть полностью счастливыми, когда ежедневно носим с собой более 10 кг лишнего веса? Нет. Подобная ноша может стать преградой, особенно для активных или пожилых людей. Если вы хотите быть здоровым и радоваться вашему новому телу, вам просто необходимо весить меньше.

ны избегать срывов. Тем более что с появлением овощей в вашем организме будет задерживаться лишняя жидкость, от которой вы избавились на первом этапе. Она может вернуться и заставить стрелку весов замереть на одной отметке, создавая ложное впечатление стагнации. Будьте бдительны на этом этапе, не потеряйте уверенность, которую вы приобрели на этапе «Атака».

## Разрешенные овощи

Овощей в природе очень много. Я составил **список из 28 разрешенных овощей**, их легко запомнить.

Артишок, спаржа, баклажан, свекла, брокколи, морковь, сельдерей, брюссельская капуста, кольраби, цветная капуста, огурец, пальмито (пальмовая капуста), кабачок, эндивий (цикорий), шпинат, фенхель, зеленая стручковая фасоль, корн-салат, салат латук, лук, лук-порей, болгарский перец, тыква, редис, соевые ростки, помидоры, ревеня, а также грибы.

То есть вам разрешены все виды овощей, кроме крахмалосодержащих. В запрещенные овощи входят: кукуруза, горох, чечевица, бобовые, а также крупы, даже рис и киноа. Не волнуйтесь, вы вернетесь к этим продуктам на третьем этапе.

Овощи можно употреблять свежими, замороженными или в консервах. В сыром или вареном виде. И, конечно же, БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ.

Для приготовления на сковороде или в духовке используйте 3–4 капли масла (разотрите бумажной салфеткой) или кофейную ложку обезжиренной сметаны (3 %).

### **Идеальный соус**

Я придумал свой собственный соус, который идеально подходит к овощам: в небольшой миске смешайте 1 ст. л. дижонской горчицы с 5 ст. л. бальзамического уксуса. Добавьте 2 ст. л. воды и 1 кофейную ложку оливкового или рапсового масла.

### **Продолжительность этапа «Чередование»**

Потеря веса будет составлять в среднем 1 кг в неделю. Если у вас 10 лишних килограмм, этот этап продлится 10 недель (5 кг — 5 недель). Таким образом, вы мо-

жете самостоятельно рассчитать, когда вы дойдете до цели. Если на вашем пути не будет никаких препятствий, то вы не ошибетесь намного.

Внимание: в этой книге в качестве примера я взял худеющего со стартовым лишним весом 10 кг. На этапе «Атака» он должен был сбросить 2 кг, а значит, 8 остальных он потеряет на «Чередовании», то есть второй этап продлится 8 недель.



## *Мотивация*

Этап «Атака» позади, и я полагаю, что ваша мотивация находится на максимальном уровне. Ваша мотивация не может быть выше, чем сейчас. Единственной опасностью может стать лишь постепенное приглушение мотивации во времени. Чтобы поддерживать ее на одном уровне, сконцентрируйтесь на достигнутом, на вашем новом образе, на новых ощущениях в теле. Вы уже выиграли первую битву против лишнего веса. Постоянно думайте об этом, не преуменьшайте вашу победу и ее результаты. **Я уверен, в вашем окружении есть люди, которые знают о диете и заметили первые результаты.** Не лишайте себя удовольствия, не надо лишней скромности. Да, вы похудели, и это заметно! Скажите спасибо и гордитесь собой!

В наше время людям уже не стыдно, как раньше, садиться на диеты и рассказывать об этом. Было бы стыдно, если бы они вообще не предпринимали никаких попыток похудеть или же диеты не приносили результатов. В нашем мире многие люди хотели бы получить такие же результаты, как у вас. Они вам еще бы позавидовали.



## Слова поддержки

“ Сегодня первый день второго этапа – «Чередование».

Нововведением является появление овощей в вашем рационе. Я не знаю, сколько дней длился предыдущий, первый этап. Но даже в своем самом коротком варианте (3 дня) человеку трудно отказаться от свежести, витаминов и клетчатки, которые содержат овощи. И так как овощи теперь разрешены, вы можете, нет, вы должны употреблять их столько, сколько захотите. Конечно, выведенная на «Атаке» лишняя жидкость может вернуться обратно, и это отразится на весах... Но не волнуйтесь, ваш организм не будет удерживать эту жидкость. Через день или два она покинет тело с мочой, стулом, потоотделением или слезами.



К тому же насыщение будет наступать быстрее из-за объема, **который придают** овощи, а необходимость в белках уменьшится. Так что вы выйдете победителем по всем фронтам.

”

*Джим Митчелл*

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 31 упражнение на пресс и 13 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Я прописываю вам 12 упражнений на пресс и 6 приседаний.



## Продуктовая корзина

Продуктовая корзина сегодня поменяется, так как в нее добавятся овощи. Что касается белков, вы уже знакомы с ними. Не забывайте о красном мясе говядины, о белом мясе телятины. Если вам будут попадаться куски с видимым жиром, обязательно срежьте его. Не забывайте про мясо для жарки на гриле или для супов. Просите в магазине самые постные части. Что касается рыбы, дайте волю своему воображению. Я рекомендую чередовать разные виды рыб. Если у вас большой аппетит, выбирайте тунца, налима, рыбу-меч, морского окуня, они подороже, но быстрее насыщают.

**Из овощей помните о помидорах.** Для меня это овощ с самым интересным соотношением калорий, вкуса и пользы для здоровья. Мало кто не любит помидоры! К тому же они богаты антиоксидантами и компонентами, помогающими бороться против рака.

## Физическая активность

Сегодня я попрошу вас увеличить прогулки до 30 минут. Я хочу, чтобы вы привыкли к ходьбе и начали получать от нее определенное удовольствие. Я не имею понятия, где вы живете, но уверен, рядом с вашим домом есть живописное место для пеших прогулок. Я напомню, ходьба является естественной физической деятельностью для человека начиная с маленького возраста. В качестве приятного сюрприза ваше тело само может потребовать эти дополнительные 10 минут. Делайте широкие шаги, чтобы чувствовать сокращения мышц ваших ног и ягодиц.

## Список покупок

- Копченая рыба (форель, лосось, горбуша)
- Копченая куриная грудка
- Креветки
- Яйца
- Мягкий обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированный обезжиренный йогурт (0%)
- Овсяные и пшеничные отруби
- Шпинат
- Баклажаны
- Сельдерей
- Помидоры
- Листовой салат
- Замороженный или свежий ревеня
- Лук, зелень, специи



## Рецепт дня

### Мамин букет

10  
минут



- 4 красных и 4 желтых помидора
- 4 оранжевых или черных помидора
- 1 свежая луковица
- 4 ч. л. оливкового масла
- 4 ст. л. яблочного или бальзамического уксуса
- 1 пучок кинзы или базилика
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму оливкового масла.

1. Порежьте помидоры разных цветов тонкими кольцами. Выложите слоями разных цветов на тарелки (в форме цветка).
2. Посолите и поперчите.
3. Тонко порежьте луковицу и выложите на помидоры.
4. Смешайте оливковое масло с уксусом и полейте каждую тарелку тонкой струйкой.
5. Порежьте кинзу или базилик и украсьте каждую тарелку.

## Дневник

Не забывайте приходить сюда и общаться сами с собой. Чтобы побудить вас к этому, я не буду занимать ваше личное пространство. Здесь должны писать вы. И чем чаще вы будете это делать, тем сильнее будете влиять на человека, который вам дорог: на себя самого.

.....  
.....





## День 2

Я надеюсь, вчера вы получили удовольствие от овощей. Сегодня мы возвращаемся к белковому дню. Для чего же необходимо чередование дней? Во-первых, нет ничего более эффективного, чем белковые продукты. Если в прошлом вам приходилось сидеть на низкокалорийных диетах, овощи представляли собой наивысшую ценность (богатые водой, клетчаткой и микроэлементами при низком содержании калорий). Но эти легендарные продукты бедны белком, а моя методика основывается на категориях, **а не калориях.**



Во-вторых, сахара (углеводы) и жиры (липиды) — это две категории, поставляющие топливо для организма: они настолько полезны для выживания в ситуации нехватки пищи, что организм использует их с жадностью и в полной мере. Белки же являются строительным материалом для организма. Когда организм использует их в качестве топлива, их переваривание происходит намного медленнее, чем усвоение углеводов и жиров. Вот почему я присвоил им особый статус в

*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*

своем методе. Белки гораздо эффективнее, если они употребляются чистыми, и особенно если они употребляются без сахаров. Именно по этой причине я придумал этап «Чередование» и прошу вас сегодня не смешивать их с овощами. Овощи содержат сахара (углеводы), пускай и в незначительных количествах, но этого достаточно, чтобы замедлить снижение веса.



### Мотивация

Я хотел бы еще раз поговорить о ключевом понятии вашей диеты, о таинственном понятии «мотивация». В этимологическом смысле мотивация — это движение. Животные отличаются от растений, потому что они не ждут, пока пища сама придет к ним, у них есть все средства, чтобы найти ее самим. Но чтобы принять решение и двинуться на ее поиски, им нужна мотивация. Процесс снижения веса является неестественным, и, по идее, у вас не должно быть никакой причины для мотивации.

**В поиске мотивации надо хитрить,** изворачиваться и привлекать эту странную жизненную силу сознательным решением, представляя себя в будущем. Чтобы у вас были все шансы, недостаточно захотеть этого один раз. Необходимо говорить себе об этом, повторять, рассказывать близким людям, заряжаться энергией от тех, кто уже доказал, что может быть стройным и счастливым.

## Физическая активность

Физическая активность и мотивация связаны между собой. Если вы не двигаетесь или двигаетесь, но недостаточно, вы не задействуете ваше тело, мышцы, сухожилия, суставы, кости, кровообращение, кишечный транзит и легкие. Вы игнорируете все, что происходит внутри. А ведь желание жить, рвение и энергия в значительной мере рождаются именно внутри вашей нервной системы. Так что, пожалуйста, приложите усилия, чтобы побольше двигаться. Вы не знаете, что теряете.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Добавьте по одному повтору каждого упражнения, то есть сделайте 32 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Вам нужно выполнить 13 упражнений на пресс и 7 приседаний.

## Нарушения и срывы

Вчера вы, возможно, заметили, что немного отекли. Как я говорил ранее, это связано с появлением в рационе овощей, в них содержится много воды и минеральных солей.

Старайтесь не срываться и следуйте правилам диеты, чтобы лишняя жидкость не задерживалась в тканях.

Ограничьте потребление соли, тогда жидкость будет хорошо выводиться через почки.

## Слова поддержки

“ Колонка поддержки — это моя личная рубрика, в ней я буду поддерживать вас в течение всех 60 дней. Вы не знаете меня лично и можете подумать, что вести ее довольно трудно и у меня скоро закончатся аргументы. Ничего подобного! Помогать другим людям — дело всей моей жизни. Я люблю и умею это делать, **не замечая времени**, когда пациенты приходят ко мне на консультации. Мой секретарь регулярно напоминает мне, что в зале ожидают другие пациенты. С ними я ищу и нахожу нужные аргументы. Я попросил своего издателя добавить мой электронный адрес, так как мне важно получать отзывы от тех, кому я помогаю. Вы можете воспользоваться этим адресом, но, пожалуйста, пишите мне только в случае реальной необходимости. Адрес я уже упоминал несколько раз, но вы найдете его еще и в конце книги.

Оставайтесь капитаном на борту корабля, который плывет к вашему правильному весу, наблюдайте за направлением ветра, он может дуть с разных сторон... Помните, один маленький кусочек запрещенного продукта моментально подает сигнал мозгу положить в рот второй кусочек. Вы не виноваты — это естественный физиологический и поведенческий процесс, связанный с инстинктом выживания. Поэтому не считайте себя сильнее, чем вы есть на самом деле.

” *Jim M. Khan*





## Продуктовая корзина

Сегодня вы можете выбрать в магазине белковые продукты из списков первого этапа. Так как овощи отлично хранятся в холодильнике, их вы тоже можете положить в продуктовую корзину. Из молочной продукции, помните, вам разрешены только обезжиренные продукты. Их ассортимент в России расширился за несколько лет. Например, появились йогурты с жирностью 0 % без сахара. Они могут быть чуть кисловатыми, это зависит от производителя. На рынке также есть низкокалорийные ароматизированные йогурты на сахарозаменителях, например ванильный, с

кокосовым или лимонным вкусом. **Внимание:** не путайте ароматизированные йогурты и йогурты с кусочками фруктов. Последние вам не разрешены. Они относятся к категории допускаемых продуктов. Я расскажу вам о них подробнее на следующих страницах книги. Как следует из их названия, эти продукты можно употреблять лишь в небольших количествах. Но сегодня я еще не предлагаю вам допускаемые продукты, так как вы только начали диету. Подождите немного, очень скоро вы будете приятно удивлены и получите дополнительную мотивацию продолжать дальше.



## Здоровье

Если вы приняли решение похудеть, значит, ваш вес беспокоит вас. И он беспокоит вас потому, что влияет на ваше тело и здоровье. Я врач и буду рассказывать вам о вашем здоровье с медицинской точки зрения.

Если вы молоды и разговоры о здоровье вам неинтересны, ну что ж... я рискну. Есть шанс, что вы прочтете эти строки и они подействуют на ваше подсознание как защита невидимого ангела-хранителя. А если ваш избыточный вес кажется вам безобидным, помните: большой вес всегда начинается с маленького.

## Список покупок

- Крабовые палочки или крабовое мясо
- Куриные грудки
- Куриная печень
- Яйца
- Обезжиренное молоко
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0% без сахара)
- Обезжиренное какао (1%)
- Лапша ширатаки
- Зелень, специи
- Желатин или агар-агар
- Ароматизатор «Апельсин»
- Апельсин (для цедры)





# День 3

Сегодня вы опять возвращаетесь к овощам и белкам. Данное чередование дней продлится до окончательного достижения вами правильного веса.

Не забывайте, овощи играют важную роль в моей методике, они будут сопровождать вас всю жизнь, положительно влияя на ваше здоровье.



## Мотивация

Умение укреплять и поддерживать мотивацию полезно не только для контроля веса. Если вам удастся мотивировать себя на потерю веса, она будет распространяться и на все другие сферы жизни. Это очень важно.

Существуют различные способы развития мотивации, и пусть многие из них вы пока не освоили, с некоторыми я хорошо знаком и постараюсь передать вам эти знания, необходимые, чтобы привести себя в форму и улучшить свою жизнь.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Повторите, как вчера, 32 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Как и вчера, сделайте 13 упражнений на пресс и 7 приседаний.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Нарушения и срывы

По определению, на любой диете необходимо избегать срывов, а уж тем более на моей, где продукты питания сопровождаются магической формулой «без ограничений». Если вы хотите пользоваться неограниченными количествами, не выходите за пределы списков разрешенных продуктов.

## Физическая активность

4 лестничные ступеньки сжигают 1 килокалорию. Используйте в своих целях все возможности. Если вы случайно роняете что-нибудь на пол, это не наказание, а прекрасная возможность задействовать свое тело... и похудеть.



## Здоровье

Если вы будете питаться полезной пищей, удерживая при этом нормальный вес, то это действительно скажется положительно на вашем здоровье в будущем. При избыточном весе необходимо худеть быстро, ограничивая себя, а затем медленно стабилизировать новый вес.

**Диета Дюкан — наиболее здоровая, безопасная и эффективная методика из всех существующих.** Она также является единственной системой с полноценной программой закрепления и стабилизации веса на всю оставшуюся жизнь.

Сегодня вы находитесь на втором этапе диеты. Этот этап обеспечивает свою эффективность за счет исключения сахаров, жиров и крахмалосодержащих продуктов. На этом этапе вы будете терять вес в течение ограниченного времени, худеть и одновременно учиться правильно это делать. Со временем вы сможете добавить к старым продуктам новые, необходимые для активного контроля вашего нового веса. В конце пути вы установите новые пищевые привычки, которые заменят естественную (инстинктивную) модель пищевого поведения.



## Слова поддержки

“ Даже если я не сижу напротив вас в медицинском кабинете, я буду продолжать поддерживать вас в этой рубрике. Как вы понимаете, все читатели моей книги прочтут одинаковый текст. Тем не менее я искренне верю, что есть только один способ быть со всеми одновременно, обращаясь отдельно к каждому. Для этого я написал целый путеводитель по методике. На сегодняшний день это уникальный эксперимент в мире печатных изданий.



Чтобы у вас все получилось, необходимо ваше участие. Приходите сюда и читайте мои записи. Эта книга написана для вашего ежедневного сопровождения. День за днем, килограмм за килограммом я буду вести вас к вашей цели и учить вас правильно худеть. Я хочу, чтобы вы привили себе новые пищевые привычки за время второго этапа.

”

*Michel Duclos*



## Список покупок

- Яйца
- Обезжиренный творог (0%)
- Рыба (форель, горбуша, лосось)
- Постная ветчина (до 4%)
- Свежий или замороженный ревеня
- Фенхель
- Морковь
- Сельдерей
- Лимоны
- Зелень
- Сухие дрожжи
- Кукурузный крахмал

## Рецепт дня

### Лепешки из сельдерея с ветчиной

10  
минут10  
минут

- 100 г обезжиренного творога (0%)
  - Сок половины лимона
  - Пара веточек петрушки
  - 250 г сельдерея
  - 1 зубчик чеснока
  - 4 кусочка постной ветчины
  - 2 яйца
  - 2 ст. л. кукурузного крахмала
  - Четверть тертого мускатного ореха
  - Соль, перец по вкусу
1. Мелко порежьте петрушку.
  2. Смешайте творожок с соком лимона, 1 ч.л. петрушки, солью, перцем и поставьте в холод. Это будет соус.
  3. Вымойте сельдерей, очистите от кожуры и отрежьте ножом кусочек. Потрите его на крупной терке.

4. Почистите и мелко порежьте чеснок.
5. Взбейте яйца.
6. Смешайте тертый сельдерей, взбитые яйца и кукурузный крахмал.
7. Добавьте оставшуюся петрушку, мускатный орех, соль и перец.
8. Выложите небольшие лепешки из теста на сковородку с антипригарным покрытием.
9. Обжаривайте без использования масла с каждой стороны по 8–10 минут.
10. Порежьте ветчину на маленькие кусочки.
11. Разложите лепешки по тарелкам, насыпьте на них слой ветчины, затем снова — лепешку из сельдерея и сверху — творожный соус.







# День 4

В атаку! Сегодня вам разрешены только белки, но уже завтра вы увидите новую цифру на весах. Держите в голове эту мысль и двигайтесь вперед без опаски.

## Физическая активность

Разница между вами и растениями заключается в том, что вы должны двигаться, чтобы поддерживать свои потребности в энергии. В целях выживания вы должны найти того или ту, с кем вы можете продолжить род. Так происходит уже миллионы лет. Представьте себе, насколько глубоко эта функция заложена в нас! Так вот, если ваш холодильник полон, а семья и дети уже есть, просто выйдите на улицу... прогуляться.



Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 33 упражнения на пресс. Оставим 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 14 упражнений на пресс. Оставим 7 приседаний, или, если вы можете, сделайте на одно-два больше.



## Здоровье

Вы уже прошли первый этап и находитесь на четвертом дне этапа «Чередование». Я уверен, ваша кровь очистилась от избытка соли и воды и лучше циркулирует по артериям и сердцу.

В вашей крови стало меньше сахара, жира, холестерина и триглицеридов, засоряющих артерии. И это независимо от вашего возраста.

## Слова поддержки

“ Я снова с вами! Процесс запущен: вы потеряли достаточно веса, чтобы это заметили и вы, и окружающие. Вам должно быть более комфортно в вашей одежде.



Аппетит перестал вас беспокоить. Вы ощущаете прилив энергии. Используйте этот период, пока ваша мотивация находится на пике, это поможет вам в случае, если потеря веса замедлится. Да, может так случиться, что после быстрой потери веса ваш организм окажет сопротивление. В этом случае вам придется пройти через период стагнации веса, и он может повториться в будущем. Если это произойдет, вспомните, как именно вы ощущали себя сегодня. Таким образом вы сохраните уверенность в себе. Ведь удовольствие имеет биологическую особенность: надо воздействовать на мозг и нейтрализовать неудовлетворение.

”

*Анел Мухан*



## Продуктовая корзина

Не забудьте положить овсяные отруби в вашу продуктовую корзину. На протяжении этапа «Чередование» вам разрешены 2 ст. л. овсяных отрубей в день. Я рекомендую использовать их утром в виде овсяной лепешки, это вкусно и сытно.

## Нарушения и срывы

В белковый день (давайте перейдем на сокращение ЧБ, так будет проще) срыв стоит в два раза дороже, а то и в три. Но не бойтесь перекусов между приемами пищи, если вы чувствуете голод. В супермаркетах вы найдете множество продуктов, позволяющих не срываться. А завтра я расскажу вам о допускаемых продуктах.



**КАЖДЫЙ НОВЫЙ ДЕНЬ —  
ЭТО НОВОЕ НАЧАЛО**



## Список покупок

- Креветки
- Рыба (форель, горбуша, лосось)
- Крабовые палочки
- Филе индейки
- Обезжиренные йогурты (0%)  
без сахара
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Лапша ширатаки
- Разрыхлитель



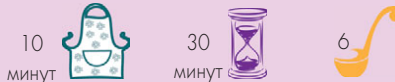
## Мотивация

Мотивацию нельзя запустить нажатием на волшебную кнопку. Ее можно создать путем повторения мыслей, пока тело не примет ваш выбор и решение.

Моя дочь сказала мне сегодня утром, пока я брился: «Папа, втяни живот». Я сразу же улыбнулся, она задела мое слабое место... Благодаря ей я захотел втянуть живот, чего бы я не сделал спонтанно сам. Мотивация — лошадь на скачках, которую необходимо приручить и запрячь, чтобы она доставила вас к правильному весу.

## Рецепт дня

### Овсяные маффины



- 4 яйца
- 12 ст. л. овсяных отрубей
- 4 ст. л. мягкого обезжиренного творога (0%)
- 1 ст. л. жидкого сахарозаменителя
- Половина пакетика разрыхлителя (5 г)
- На выбор: цедра целого лимона (50 дни), корица (1 ч. л.), кофе (1 ч. л.), обезжиренное какао (6 ч. л.), ароматизатор «Фисташка», «Апельсин» или любой другой.

1. Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).
2. Отделите белки от желтков.
3. Взбейте белки в густую пену.
4. Смешайте остальные ингредиенты. Аккуратно соедините с белками. Добавьте выбранный ароматизатор.
5. Разлейте по силиконовым формочкам для маффинов и выпекайте в духовке 20–30 минут при 180 °С, периодически поглядывая, чтобы маффины не подгорели.







# День 5

Итак, овощи возвращаются. Чтобы не забывать о них в белково-овощные дни, покупайте их заранее, замораживайте, употребляйте в любом виде, сырыми или вареными, со специями или с ароматной зеленью.



## Здоровье

Если перед началом диеты у вас было немного повышено давление, будьте уверены, оно нормализовалось. Именно давление и глюкоза (сахар в крови) нормализуются быстрее всего. Если ваше давление было повышенным, но вы не использовали лекарства, оно должно было упасть на один-два пункта, и это замечательно.

Если вы контролировали давление при помощи гипотензивных препаратов, сходите и проверьте его еще раз у врача. Давление должно было упасть, поэтому необходимо уменьшить прием лекарственных препаратов.

Зачастую после сильного похудения необходимость в гипотензивных препаратах отпадает сама собой. Это приятная новость для социальных и страховых компаний, но не для производителей медикаментов с оборотом в миллиарды долларов! То же самое касается оральных противодиабетических средств, уменьшение дозировки вы должны обсудить с вашим лечащим врачом.

*Мой стартовый вес* . . . . .

*Мой вес сегодня* . . . . .

*Потерянный вес* . . . . .

*Мой правильный вес* . . . . .



## Физическая активность

20 минут ходьбы в день сжигают 90 ккал. За 365 дней в году вы израсходуете 32 850 ккал, или около 4 кг лишнего веса. Да, 90 ккал в сутки — это немного, но за год это невероятное количество!

**Я горжусь вами,** если вы ходите пешком и прислушиваетесь к моим советам. Попробуйте внедрить прогулки в ваши повседневные привычки и любимые дела.

Гулять можно абсолютно где угодно, днем или ночью, в любом темпе. Это бесплатный спорт, к тому же вы не успеете вспотеть. Давайте же, ходите и не забрасывайте эту привычку после диеты.



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сегодня 33 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 15 упражнений на пресс и 8 приседаний.

## Нарушения и срывы

Как показывает моя медицинская практика, худеющие более подвержены срывам в белково-овощные дни, чем в белковые. Это может показаться странным, ведь список разрешенных продуктов расширяется. На самом деле причина проста: чем больше продуктов, тем больше свободы и соблазнов. И, соответственно, меньше рамок. Будьте бдительны сегодня!

Если белки являются двигателем диеты, овощи способствуют ее эффективности в долгосрочной перспективе. Так что вы можете пользоваться и злоупотреблять овощами во время диеты и после.

## Слова поддержки

“ Каждое утро я поддерживаю вас через мою рубрику поддержки и думаю, что вы купили эту книгу с одной целью: следовать методике вместе со мной, день за днем. Поэтому у меня есть все причины полагать, что передо мной находится мужчина или женщина, которые являются моими союзниками. **Если вы доверяете мне**, я хотел бы, чтобы вы задумались над значимостью вашего замысла: вы делаете самое лучшее не только для себя, своего тела, красоты и привлекательности, но и для своего здоровья. Посмотрите на себя со стороны, вы увидите, что в итоге вы выиграете, продолжая питаться продуктами из списка разрешенных. Убедились? ”



*Ален Митан*



Старайтесь разнообразить свой рацион, меняйте овощи так часто, как вам хочется. Таким образом вы будете контролировать вес и пребывать в отличной форме и настроении. Пользуйтесь зеленью, специями и бальзамическим уксусом: вы научитесь утолять голод не только количеством, но и вкусом (сенсорное насыщение).



## Мотивация

Можно очень долго жить с избыточным весом, не имея ни желания, ни смелости выступить против него. Мы все верим, что лишний вес можно убрать с помощью волшебной палочки... лекарства или операции.

Тормоз, руль и педаль газа на месте, но машина не заводится и остается неподвижной. Но однажды, непонятно, по какой причине, будь то фотография на море или неприятное замечание... двигатель заводится в одну секунду. Что же происходит? Это загадочная мотивация, несущая энергию, меняет курс, и в этот момент все кажется возможным. Как видите, ваша мотивация находилась в спячке, но вы смогли вытащить ее из берлоги.



## Продуктовая корзина

Отправляясь сегодня за покупками, не забудьте купить сахарозаменитель. У вас будет достаточно большой выбор: натуральные, например стевия, или синтетические, например сахарин. Все зависит от ваших вкусов, бюджета и пригодности сахарозаменителей для того или иного способа приготовления.

## Список покупок

- Курица
- Лостная ветчина
- Фарш из говядины
- Шелковый тофу
- Яйца
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный творог (0%)
- Зеленая стручковая фасоль
- Свежий или замороженный ревеня
- Красные болгарские перцы
- Помидоры
- Морковь
- Лук
- Сельдерей
- Зелень
- Агар-агар
- Зеленый чай матча<sup>1</sup> (в порошке)

<sup>1</sup> Матча — зеленый чай, изготавливаемый в виде порошка, можно приобрести в магазинах японских продуктов (при некоторых японских ресторанах). — Прим. ред.







# День 6

Никаких сюрпризов, сегодня день чистых белков, и вы уже должны были привыкнуть к чередованию.

Я хочу поделиться с вами очень полезным советом. Если однажды, и я настаиваю на исключительном характере этой меры, вы не сможете отказаться от деловой встречи или приглашения, я разрешаю вам поменять дни местами: вместо ЧБ дня сделать БО день.



## Мотивация

Знаете ли вы, что помогает большинству худеющих поддерживать мотивацию на одном уровне? Сам факт ежедневного взвешивания. «Когда на весах высвечивается мой вес, даже самый маленький отвес придает мне сил и желания продолжать, приближая победу с каждым днем», — сказала одна моя пациентка. Так что, дорогие мои, взвешивайтесь... и пользуйтесь порывом энтузиазма, он зарождается на весах.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Для вас сегодня остается 33 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 15 упражнений на пресс и 8 приседаний.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

## Нарушения и срывы

Я уже затрагивал тему о допустимых продуктах и обещал рассказать о них подробнее. Давным-давно, когда я разрабатывал методику, в ней было всего 100 продуктов питания (72 белковых и 28 овощей). В те времена я твердо стоял на своих позициях, отказывая пациентам в других продуктах.

С возрастом и опытом я стал мудрее. Да и на рынке появились новые продукты, которых в те времена не было и которые не так опасны с точки зрения диеты. На их этикетках встречаются новые фразы (обезжиренный, легкий, без сахара и т.д.). Сегодня я расскажу вам, как **я расширил список из 100 продуктов питания**, добавив к ним «допускаемые продукты» (российские худеющие называют их просто «допы»).





*Леонид Мукан*

## Слова поддержки

“ Для чего я прошу вас чередовать белковые и белково-овощные дни? Хороший вопрос! А вот и ответ: ваше тело живет своей жизнью и попытается приспособиться к снижению веса, которое вы ему навязываете. В белковые дни, пребывая в недомогании, организм не успевает адаптироваться и отреагировать на опустошение резервов. Когда белковые дни следуют один за другим, организм привыкает и отдает меньше. Сам факт чередования и введения овощей через день дестабилизирует его, позволяя диете быть эффективной. ”

В моей практике бывало, когда пациенты просили меня сделать для них небольшое исключение, индивидуальную поправку на какой-то определенный продукт, с минимальным количеством сахара и жира. Обычно я не сопротивлялся и разрешал. С появлением Интернета индивидуальные разрешения все чаще превращались

в коллективные. В какой-то момент такие продукты стали допускаемыми, и я был вынужден опубликовать их официальный список.

**Внимание,** допускаемый продукт можно потреблять только в ограниченных количествах. Завтра я дам вам полный их список в рубрике «Нарушения и срывы».





## Список покупок

- Яйца
- Креветки
- Треска
- Курица
- Мягкий обезжиренный творог (0%)
- Зерновый обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренное молоко
- Лапша ширатаки
- Лимоны
- Каперсы
- Зелень
- Стевия

## Рецепт дня

### Сладкий омлет

12  
минут8  
минут

- 6 яиц
- 2 ч. л. порошкового сахарозаменителя
- 100 г мягкого обезжиренного сыра (0%) (можно приготовить домашний сыр из обезжиренного молока, см. «350 рецептов...», с. 80)

1. Взбейте яйца с сахарозаменителем. Добавьте сыр и продолжайте взбивать до получения однородной массы.
2. Вылейте омлет на разогретую сковородку с антипригарным покрытием и обжаривайте омлет 3 минуты с одной стороны, затем аккуратно переверните его и обжаривайте с другой.
3. Подавайте теплым или горячим с вареньем из ревеня (в БО дни) (с. 135).



## Здоровье

Вчера мы затронули тему кровяного давления. Как я говорил, набор веса систематически приводит к его повышению. И наоборот, снижение веса оказывает благотворное влияние на давление, оно падает.

Некоторые из вас страдают постоянным пониженным давлением, в этом случае диета может еще больше его понизить и, как следствие, привести к усталости. При резком подъеме у вас может кружиться голова.

**Мой совет в таких случаях:** не пейте более 1,5 литра воды в день и не уменьшайте потребление соли.







# День 7

Напоминаю, сегодня у вас белково-овощной день. Наступает время работы гибридного двигателя. Когда придет день чистых белков, работать будет только один двигатель, основной. А сегодня овощи не просто разрешены вам, они незаменимы. Вместе с белками они играют роль вашего телохранителя. Побалуйте себя!

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сегодня вы сделаете 35 упражнений на пресс и 15 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 17 упражнений на пресс и 9 приседаний.



## Здоровье

Моя методика основана на рациональных и научных наблюдениях, по которым углеводы (медленные и быстрые) и жиры виноваты в появлении избыточного веса. Слишком большое потребление сахара приводит к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Слишком большое потребление жиров ведет к артериальной непроходимости (инсультам и сердечным приступам). Чрезмерное потребление белков не влечет за собой никаких заболеваний, если ваши почки в полном порядке. Следовательно, худеть можно, уменьшив потребление жирных и сладких продуктов.

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Мне понадобится много времени, чтобы объяснить вам, что такое мотивация. Это сила, энергия, поднимающаяся из глубин нашей биологической сущности. Ее невозможно описать словами, идеями и понятиями. Но существует один способ, используя который ее можно сознательно приручить. Завтра я расскажу о нем.



## Нарушения и срывы

Предлагаю вашему вниманию список допустимых продуктов, о которых я говорил вчера. Максимальная доза — **2 допустимых продукта в день на этапе «Чередование»** и 3 — на этапе «Закрепление». Избегайте допустимых продуктов в периоды застоя веса.

- 1 обезжиренный напиток «Актимель» (0 % жирности)
- 1–3 ст. л. ягод годжи (в зависимости от этапа)
- 1 ч. л., или 7 г, обезжиренного какао без сахара (11 % жирности)
- 30 г сыра (до 7 % жирности)
- 1 ст. л., или 30 г, сметаны (3 % или 4 % жирности)
- 2 ст. л. без горки соевого крема
- 1 ст. л., или 20 г, соевой муки
- 1 ст. л., или 20 г, кукурузного крахмала
- 150 мл готового супа гаспачо
- 3 капли, или 3 г, растительного масла
- 50 г, или 2 шт., хорошо прожаренных острых колбасок-мергез из баранины и говядины
- 150 мл соевого молока
- 1 ч. л., или 7 г, цикория
- 1 ч. л., или 5 г, соевого сладкого соуса
- 100 г сосисок из птицы (10 % жирности)
- 20 мл сиропа без сахара
- 50 г соевого продукта темпе
- 3 ст. л., или 30 г, белого столового вина
- 1 шт. обезжиренного йогурта (0 %) с кусочками фруктов
- 1 шт. соевого йогурта с натуральным вкусом
- 3 ст. л. обезжиренного сухого молока

## Слова поддержки

“ Вот вы и дошли до последнего дня первой недели на «Чередовании». Я надеюсь, потеря веса дала вам достаточно мотивации и желания продолжать.



У меня, к сожалению, нет возможности поговорить с вами лично, как я это делаю с моими пациентами раз в месяц (или каждый вечер с теми, кто подписан на онлайн-коучинг). Однако в момент, когда я писал эти строки, и задолго до того, как вы взяли мою книгу в руки, я уже предвидел, что будут ощущать 95 % моих читателей. Кем бы вы ни были, вы решили похудеть с моей помощью. Я хорошо знаю ваш профиль, я прожил с этим архетипом 40 лет. Я знаю, что в данный момент вы должны хорошо себя чувствовать. Но не торжествуйте и не будьте слишком уверены в себе. Сохраняйте бдительность, держите все под контролем.

”

*Джим Маккан*



## Физическая активность

Моргание глазом, малюсенькое движение веком, заставляет вас расходовать одну нанокалорию. Моргание двумя глазами — это уже две нанокалории... А если моргнуть 20 или больше раз, рано или поздно вы израсходуете целую калорию. Если вы поднимете руку, затем обе руки... в общем, вы меня поняли.

Физическая активность вписывается в нашу повседневную жизнь. **Жизнь без движения** противоречит нашей сущности и заставляет нас набирать вес. А он есть и у вас, раз уж вы приобрели мою книгу. Скажу начистоту: вы **ДОЛЖНЫ** увеличить физические нагрузки, хоть немного. Это простое изменение поможет изменить ваш обмен веществ и перейти с режима хранения запасов на их расходование.

Одно известное исследование в Великобритании показало, что английская молодежь потребляет на 800 калорий меньше, чем их родители, но при этом и расходует на 850 калорий меньше. Если сложить эти 50 калорий в день за 20 лет, то получится огромная разница — 40 кг! Большие реки начинаются с маленького ручейка, не правда ли?

## Список покупок

- Говядина, подходящая для жаркого
- Копченая икра трески
- Яйца
- Мягкий обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренные йогурты (0%)
- Овощи (морковь, шпинат, лук, лук-шалот, ревеня)
- Зелень, чеснок, кумин и другие специи
- Лимон
- Пудинг с ванильным вкусом без сахара
- Ароматизаторы «Вишня», «Мерный шоколад»
- Агар-агар



## Продуктовая корзина

Купите свежую икру любой рыбы, и у вас появится своя любимая. Некоторую икру рыб можно обжаривать на сковороде, это очень вкусно. Во Франции икра кефали — самая популярная. Также вы можете попробовать икру трески или сельди в копченом виде.





# Неделя 3

## «Стратегия счастья»

### Счастье в вашем доме

Нам всем необходимо бывать в тихом и безопасном месте, где собираются близкие люди и находятся любимые предметы. Обычно это место мы называем домом. Его можно гармонично обустроить, чтобы домашняя атмосфера успокаивала и умиротворяла нас.

В наше время квартиры и дома измеряются в квадратных метрах. Но дом — это прежде всего место гармонии, пространство, где человек заряжается энергией и отдыхает.

Ваш дом — это место, где вы активно производите серотонин. Доставьте себе удовольствие, украсьте свое личное пространство, подумайте, как лучше его организовать. Вас ждут простые и позитивные моменты.



### Мое отношение:

- Мне хорошо у себя дома
- Я понял(а) суть
- Это не моя тема
- Попробую

### Секрет недели

«Я решил быть счастливым потому, что это полезно для моего здоровья».

Вольтер



## Мои объемы на этой неделе



Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Кусочек куриной ветчины Лепешка ширатаки 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара со вкусом земляники</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %) с ванильным вкусом</p>	<p>Рулетки из сельди (с. 84) Рыба на гриле Десерт «бланманже» («350 рецептов...», с. 112)</p>
<b>ВТОРНИК</b>	<p>Горячий напиток 1 овсяный маффин (с. 66) Варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Салат из болгарского перца, лука и помидоров Жареный цукини с луком и фаршем Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>1 стакан обезжиренного кефира (0 %)</p>	<p>Салат из руколы, помидоров и базилика Филе индейки и фенхель на гриле Ванильный чизкейк (с. 88)</p>
<b>СРЕДА</b>	<p>Горячий напиток Омлет из белков с зеленью Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Отбивная из телятины Лепешка ширатаки с томатным соусом без сахара (2 ст. л.) Обезжиренный творог (0 %) со вкусом банана</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Креветки Петушок с лимоном в соленой корке («350 рецептов...», с. 59) Баварский шоколадный пирог (с. 93)</p>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей с обезжиренным какао (1 %) 1 обезжиренный йогурт (0 %) без сахара с кокосовым вкусом Варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Фаршированные грибы («350 рецептов...», с. 164) Жаркое из цесарки или индейки Пюре из сельдерея Обезжиренный творог (0 %) с корицей</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Дайкон с солью Шарики из крабовых палочек (с. 96) Домашнее мороженое («Десерты...», с. 102)</p>
<b>ПЯТНИЦА</b>	<p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0 %) 2 кусочка постной ветчины из индейки</p>	<p>Хлебные палочки из отрубей (с. 101) Рыба в собственном соку с лимоном 2 яйца всмятку 1 стакан обезжиренного кефира (0 %) с корицей</p>	<p>Обезжиренный творог (0 %)</p>	<p>Паштет из рыбы («350 рецептов...», с. 105) Филе рыбы по-индийски с лапшой ширатаки («350 рецептов...», с. 100) Домашний пудинг</p>
<b>СУББОТА</b>	<p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0 %) 1 овсяный маффин (с. 66) Постная ветчина (4 %)</p>	<p>Салат с капустой и кунжутом Отбивная из куриной грудки и овощами на пару Варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>1 стакан обезжиренного кефира (0 %)</p>	<p>Салат из сырой репки с лимоном и аджикой Лепешка ширатаки с фаршем из говядины (с. 105) 1 обезжиренный йогурт (0 %) со вкусом лимона</p>
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	<p>Горячий напиток Пудинг с любым вкусом 1 яйцо всмятку и ветчина из индейки</p>	<p>Креветки Омлет из белков с зеленью Итальянский шоколадный кекс («Десерты...», с. 172)</p>	<p>Каша из овсяных отрубей на обезжиренном молоке</p>	<p>Куриный бульон по-тайски («350 рецептов...», с. 51) Мясной хлеб (с. 108) Желе из каркаде</p>



# День 8

Забудьте сегодня про овощи, вы возвращаетесь к чистым белкам. И пристегните ремни, мы набираем скорость!

Получая только белковые продукты в течение одного дня, ваш организм торжествует. Печень находится в состоянии покоя, ей больше не надо устранять жиры, а поджелудочной железе не требуется вырабатывать инсулин. Ваши почки, если вы пьете достаточно жидкости, рады делать свою работу.



## Здоровье

Здоровье — молчание органов, когда ничего не болит и не беспокоит. Но, мне кажется, это слишком короткое определение! Чтобы иметь хорошее здоровье, надо не просто хорошо себя чувствовать, надо быть счастливым.

О здоровье много пишут в книгах и журналах, но никто не знает, как сделать себя здоровым. У каждого свой рецепт, как если бы мы искали идеальный состав молока, в итоге мы все равно бы пришли к выводу, что идеальным является материнское молоко.

То же самое происходит и со счастьем: чтобы заполучить его, надо просто жить своей жизнью и, по возможности, избегать лишнего веса. Завтра я расскажу вам об этом подробнее.

*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*



## Физическая активность

Человек — это тело и разум. Отделить одно от другого означает вывести из равновесия всю систему. Вокруг нас все сделано для того, чтобы мы прилагали минимум усилий, и эта тенденция уже перешла рамки разумного... — теперь мы чистим зубы электрическими щетками! **Вашему здоровью** дорого обойдется даже это сокращение физической активности.

## Слова поддержки

“ Для оказания вам ежедневной помощи у меня есть всего несколько строчек. Нужна ли вам сегодня моя поддержка? Надеюсь, что нет. Но давайте все-таки представим, что вы столкнулись с трудностями. По собственному опыту я знаю, причиной может быть замедление потери веса.

С начала диеты прошло две недели. Если вы из тех, кто быстро худел на этапе «Атака» и на первых днях этапа «Чередование», то возможно (и даже нормально), что потеря веса у вас теперь замедлилась. **Организм сначала охотно отдавал резервные запасы**, а теперь уменьшил расходы, извлекая максимальную энергию из доступных продуктов. Сжигая меньше калорий и не пропуская ни крошки из полученной пищи, он пытается помешать вам худеть.

Но подобное сопротивление не может продолжаться слишком долго. Между вашим телом и вами идет борьба. Разница в том, что

тело — это всего лишь автоматический механизм, не имеющий понятия о том, что в нем происходит, в то время как вы обладаете разумом и можете анализировать все процессы. И пока ваш разум держится дольше вашего тела, последнее сдастся быстрее. Но если разум даст слабину, борьба все равно будет продолжаться, только при каждом срыве ваше тело будет занимать более сильные позиции и подчинит разум себе!

”

*Ален Митан*



## Нарушения и срывы

Правило эффективной диеты — никаких срывов. В домашней обстановке это еще возможно. Но как быть вне дома, где соблазны, стресс, трудности и неприятности подстерегают вас на каждом шагу? Зачастую срывы следуют один за другим и наносят тяжелые удары худеющим.

Допустим, вы сорвались. Не паникуйте! Поднимитесь на ноги и снова продолжите свой путь. Самый страшный ответ срыву — ощущение вины. Вы только создадите

себе негативные эмоции, нивелируя удовольствие, полученное от пищи. Забудьте о нем и вернитесь в строй. И больше никаких ошибок!

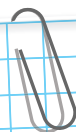
## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 32 упражнения на пресс и 14 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 13 упражнений на пресс и 7 приседаний.



## Мотивация

Для поддержания вашей мотивации постоянно **думайте о том, что было определяющим в решении взять себя в руки.** Если вы бросились в бой, несмотря на то что еда доставляет вам огромное удовольствие, значит, на то были причины. Возможно, к решению похудеть вас подтолкнула ваша внешность, желание нравиться противоположному полу или же одежда, которая стала слишком тесной... Если это ваш случай, мужчина вы или женщина, вы на правильном пути, в конце которого вас ждет ваша мечта. Я знаю, насколько сложно заставить себя похудеть, но при сильной мотивации вы сможете невозможное.



## Список покупок

- Овсяные отруби
- Пшеничные отруби
- Куриная ветчина
- Сельдь в рассоле
- Любая рыба
- Лапша ширатаки
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный творог (0%), мягкий и зерненный
- Желатин или агар-агар
- Дижонская горчица
- Каперсы, корнишоны
- Зелень, лук, специи
- Экстракт горького миндаля

## Рецепт дня

### Рулетки из сельди

15 минут



20 минут



- 6 длинных (7 см) филе сельдки в рассоле
  - 250 г яблочного уксуса
  - 100 мл воды
  - 2 корнишона
  - 1 луковица
  - 2 ч. л. дижонской горчицы
  - 10 горошин перца
  - 2 лавровых листа
  - 1 ч. л. каперсов
  - 1 ч. л. укропа
- + Деревянные шпажки

1. Вскипятите воду с перцем и лавровыми листьями.

2. Остудите и добавьте уксус.
3. Порежьте корнишоны вдоль на 6 тонких полосок.
4. Очистите луковицу и порежьте кольцами.
5. Намажьте филе сельдки горчицей, выложите на нее корнишоны, каперсы, лук и укроп.
6. Аккуратно сверните в рулетки и зафиксируйте деревянными шпажками.
7. Положите рулетки в стеклянный бокал и залейте уксусной смесью.
8. Закройте бокал и оставьте мариноваться на два дня в холодильнике.
9. Слейте рассол, промокните бумажной салфеткой и подавайте.

Совет: рулетки можно подавать вместе с блинчиками из отрубей, а также творожком с двумя каплями лимона.



## Продуктовая корзина

Вы всегда можете добавить новые продукты в вашу продуктовую корзину, выбор в магазинах сейчас большой, поэтому изучайте, что в них есть, каждую неделю.

Сегодня мы **поговорим о селедке** — любимой рыбе россиян. Существует столько видов приготовления селедки, что мы зачастую забываем самый простой вариант — я говорю о свежей сельди. Если вы предпочитаете уксусный вкус, купите балтийскую селедку. Вы также можете потреблять копченую или маринованную сельдь, в белом вине, уксусе, с луком, чесноком, укропом, тмином или лавровым листом. Селедка — дешевая рыба, богатая полезными кислотами омега-3.

## Дневник

Помните ли вы сказку «Мальчик-с-пальчик», где маленький мальчик кидал камушки позади себя, чтобы не потеряться? А греческий миф про нить Ариадны, которую она отдала Тесею, чтобы тот сумел выбраться из знаменитого лабиринта, в котором обитал Минотавр?

Вы можете сделать нечто подобное в вашем дневнике. Записывайте все, что поможет вам найти дорогу, если вы когда-нибудь заблудитесь или столкнетесь с препятствиями.

Скорее всего, вы уже оказывались в ситуации, когда, придя вечером домой, обнаруживали в вашем холодильнике только вредные для фигуры продукты. Если так уже было и если это случится снова, напишите об этом здесь. А также заморозьте готовые блюда, которые потом потребуются только разогреть.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 9

И снова овощи! Надеюсь, вы любите их так же, как и я. Зачастую мою методику называют гипербелковой, но это определение ей плохо подходит, ведь ее также можно назвать «гиперовощной». Ведь только комбинация белков и овощей эффективна для наших целей.



## Физическая активность

Для тех, кто хочет похудеть, одно простое открытие может все изменить. Секрет диеты кроется в удовольствии, получаемом от движения. Окружающий мир под предлогом увеличения комфорта всячески старается заставить нас меньше двигаться. А за комфорт надо платить! Иногда приходится работать всю жизнь, чтобы подарить себе возможность ничего не делать. **Неподвижность** — один из наших злейших врагов, имейте это в виду.

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Здоровье

Вчера я обещал подробнее рассказать о счастье. Я много думал на эту тему, регулярно встречая людей, пытающихся компенсировать стресс и неприятности едой. Я не моралист и не социолог и не буду рассказывать вам о счастье с этих позиций. Я расскажу вам о нем с точки зрения врача-диетолога, и я уверен, это поможет вам не только похудеть, но и улучшить вашу жизнь.

Появляясь на свет, человек уже обладает инстинктом выживания, испытывает некоторые потребности. При удовлетворении этих потребностей, мозг провоцирует выброс основных химических медиаторов — серотонина и дофамина, отвечающих за получение удовольствия и желание получить его снова. Как же это работает в повседневной жизни?

Об этом я обязательно расскажу завтра, но пообещайте мне не заглядывать вперед.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 35 упражнений на пресс и 15 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 17 упражнений на пресс и 9 приседаний.

## Нарушения и срывы

Сегодня обязательно вспомните о помидорах, огурцах, редиске, зеленой стручковой фасоли, о салатных листьях (салат латук, корн-салат, кресс-салат, салат «кудрявый» и т.д.), об эндивии, любых видах капусты, брокколи, грибах, сельдерее, морковке, свекле (если у вас нет диабета), кабачках и тыкве. Обо всех овощах, кроме крахмалосодержащих. Как можно думать о срывах с таким изобилием продуктов?



## Мотивация

Вчера мы говорили о том, что ваш внешний вид и привлекательность, возможно, заставили вас начать худеть. Но, может быть, все обстоит иначе?

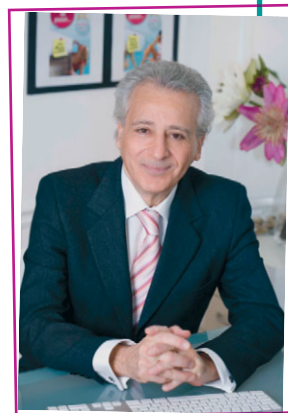
Может быть, желание чувствовать себя лучше является вашей движущей силой? Многие из вас надоедает одышка при подъемах по лестнице, другие устают от потоотделения при малейшем усилии (или хуже — без всяких усилий).

**Это правда:** мы привыкаем жить с лишним весом, не замечая его... Но эта привычка не убирает ночной храп и апноэ сна. Носить на себе лишний вес тяжело. Многие вещи повседневной жизни могут превратиться в пытку. Но, к счастью, все можно изменить.

Знаете ли вы, что достаточно потерять 5 кг лишнего веса, чтобы улучшить условия жизни человеку с избыточным весом? И вы, скорее всего, уже их потеряли. Продолжайте в том же духе!

## Слова поддержки

“ Осознаете ли вы, что я обращаюсь к вам уже две недели подряд, даже не зная вас? Я знаю о вас только одно: вы очень хотите избавиться от лишнего веса. И так как я отлично знаком со своей методикой и знаю, как люди пользуются ею, у вас есть все шансы читать сейчас мою книгу уже на данной странице.



Мой путеводитель по диете Дюкан сильно отличается от классических книг о диетах: в нем идет диалог между читателем и опытным проводником. В момент, когда я пишу эти строчки, я ставлю себя на место читателя и вспоминаю, что за всю мою долгую практику я помог 40 000 человек, большинство из которых дошли до финиша.

Ни один из моих пациентов не похож на другого. Но какие бы у них ни были пол, возраст, национальность или количество лишних килограммов, за каждым из них стоит человек, ищущий поддержки в нелегком пути снижения веса. Я вошел в вашу жизнь, чтобы помочь вам, поэтому прошу вас доверять мне. Следуйте моим инструкциям, и я обещаю, вы достигнете своего правильного веса! До завтра. ”

*Ален Митан*





## Рецепт дня

### Ванильный чизкейк

25  
минут55  
минут24  
часа

3



Бисквит:

- 6 ст. л. овсяных отрубей
- 3 ст. л. порошкового сахарозаменителя, подходящего для нагревания в духовке
- 150 г мягкого сметанообразного обезжиренного творога (0 %)

Крем:

- 375 г мягкого обезжиренного творога в брикете (0 %)
- 200 г мягкого сметанообразного обезжиренного творога (0 %)
- 5 ст. л. сахарозаменителя, подходящего для нагревания в духовке
- 3 яйца
- 1 ч. л. ароматизатора «Ваниль»

1. Приготовьте бисквит: смешайте овсяные отруби с сахарозаменителем и творогом. Выложите полученную смесь в форму для выпечки с высокими бортиками (диаметром 17 см). Поставьте на 20 минут в холодильник.
2. В это время, разогрейте духовку до 160 °С (термостат 5–6). Взбейте весь творог с сахарозаменителем до однородной массы. Добавьте яйца, одно за другим, затем ароматизатор.
3. Вылейте полученную смесь на тесто и поставьте в духовку. Через 15 минут снизьте температуру до 120 °С (термостат 4) и выпекайте еще 40 минут. Дайте остыть в закрытой духовке. Поставьте на 24 часа в холодильник.

В БО дни вы можете добавить к чизкейку варенье из ревеня (с. 135).

### Список покупок

- Овсяные отруби
- Фарш из постной говядины (5%)
- Филе индейки
- Яйца
- Обезжиренное молоко
- Мягкий сметанообразный обезжиренный творог (0%)
- Мягкий обезжиренный творог в брикете (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Свежий или замороженный ревень
- Болгарский перец, помидоры, репчатый лук, кабачки (цуккини)
- Рукола, фенхель, другая зелень
- Сахарозаменитель
- Ароматизатор «Ваниль»







# День 10

Сегодня мы возвращаемся ко дню чистых белков. Меня часто спрашивают, почему такие полезные и низкокалорийные продукты, как овощи, могут снизить эффективность диеты. Все просто: в них содержатся углеводы, гидраты углерода, или просто сахара.

Конечно, там их очень мало, и они фактически разбавлены водой и клетчаткой. Но даже в таких маленьких дозах они могут снизить эффективность белковых продуктов и замедлить потерю веса. Уже 60 лет мы живем с пагубной верой, что все калории равны и нам требуется 55 % **углеводов** в рационе.



Между 1965 и 1970 годом американские производители продуктов и фармацевты решили разделить между собой прибыль, полученную от потребления их продукции. Они договорились, что мировым врагом в питании будет считаться жиры и холестерин. Сегодня, через 40 лет, мы видим, что

*Мой стартовый вес . . . . .*

*Мой вес сегодня . . . . .*

*Потерянный вес . . . . .*

*Мой правильный вес . . . . .*

вероятность сердечно-сосудистых заболеваний не слишком изменилась, а эпидемия лишнего веса, ожирения и диабета резко возросла.

Сегодня, несмотря на сопротивление лобби, все сошлись во мнении, что сахар вызывает лишний вес. Нет сомнений, мы набираем вес из-за сладкой пищи, и, чтобы похудеть, ее нужно исключить. На этапе «Чередование» вы потребляете углеводы, которые содержатся в овощах, и даже в этой форме они могут повлиять на результаты диеты, поэтому они присутствуют в вашем рационе только через день.



## Мотивация

Итак, вчера мы говорили о мотивации, связанной с красотой и эстетикой, сегодня мы поговорим о здоровье. Обычно здоровье меньше всего интересует молодых, они считают, что сделаны из стали. Но я часто провожу конференции в школах и колледжах и замечаю, что подростки начинают интересоваться здоровьем. Достаточно простуды с осложнениями на легкие, чтобы понять, насколько наша жизнь связана с постоянным поиском гармонии. Всего один шаг отделяет здорового человека от больного. Вот наглядный пример: человек с ожирением живет в среднем на 9 лет меньше, чем человек без лишнего веса! Завтра я расскажу подробнее о последствиях избыточного веса.

## Физическая активность

Иногда я сам себе удивляюсь, осознавая, что пишу книги, где я пытаюсь объяснить, как человек должен есть и двигаться, чтобы сбросить лишний вес. Ведь это так просто. Мы ведь не учимся дышать (хотя есть целое направление восточной медицины, основанное на дыхании). По идее, такой простой деятельности, как движение, не нужно учить. Но тем не менее...

Эволюция создала нас с 640 мышцами, 206 костями и суставами. Везде, где она существует, природа работает с системой вознаграждения и наказания. Как и везде, она побуждает нас двигать телом; серотонин и дофамин, вырабатываемые при этом, доставляют нам удовольствие от жизни, а также желание получать его снова и снова. Двигайтесь не только для снижения веса, но и для получения удовольствия и укрепления мотивации.

### Слова поддержки

“ Допустим, что сегодня мое присутствие вам необходимо. Скорее всего, вы можете справиться самостоятельно, но хуже от моей поддержки не будет.

**Во-первых**, я должен сказать вам, что похудение — это сложный процесс. Вы, наверное, часто видите рекламу всяких магических средств: по заверениям производителей, достаточно купить их чудо-крем, таблетки или же считать калории, чтобы похудеть. Но ведь вы знаете, что все обстоит по-другому, особенно если вы перепробовали несколько разных диет.

**Похудение** — один из самых противоестественных видов поведения. Мы запрограммированы на то, чтобы питаться, когда нам хочется. Времена изменились, а мы — нет! Наше тело, мозг и естественные привычки продолжают преследовать единственную цель — выживание. Худеть — означает заставить себя делать противоположное тому, что занесено в нашу программу.

**Если вы худеете**, чему я очень рад, будьте уверены в себе, но не пребывайте в эйфо-



рии. Просто будьте бдительны. Вы можете проиграть множество сражений, но не можете проиграть войну или, хуже, не сумеете удержать тяжело завоеванный мир. Самый лучший способ дать себе все шансы на победу и обеспечить себе спокойное будущее — худеть и одновременно учиться правильно худеть.

Сегодня я дам вам один совет: максимально разнообразьте свое белковое меню, старайтесь не есть одни и те же продукты, от которых вы быстро устанете. Для поддержания мотивации меняйте рацион и готовьте в свое удовольствие.

”  
*Адам Митчелл*



## Продуктовая корзина

Я объяснил вам концепцию допускаемых продуктов, когда я рассказывал о поощрении пациентов, которые это заслужили своими результатами. Я напомню вам, допускаемые продукты разрешены при регулярной и стабильной потере веса. Немного обезжиренного какао, кукурузный крахмал для приготовления блюд и соусов, обезжиренные йогурты (0 %) с кусочками фруктов и т.д.

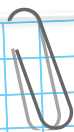
Все эти продукты помогут вам, но следите за стрелкой весов! Как только потеря веса замедляется, закрывайте кухонный шкаф, где у вас хранятся допускаемые продукты. В книге я предлагаю вам различные меню с использованием «допов», не используйте их во время застоев.

## Нарушения и срывы

Перед началом диеты я выдал вам права капитана корабля. Вы — единственный ответственный за свое судно. Ваша миссия — достигнуть правильного веса.

Держите курс на указанную цель, а я буду каждый день вносить в маршрут дополнительные поправки. Поддаться соблазну и **съесть запрещенное** — означает поменять курс и сойти с дистанции. Если это случится с вами, ни в коем случае не вините себя, самое главное — вернуть корабль на нужный путь.

Я не знаю, что вы делали вчера. Но сегодня день чистых белков — отличная возможность держаться правильного курса!



## Список покупок

- Телячья отбивная
- Креветки
- Петушок
- Яйца
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Лапша ширатаки
- Томатная паста
- Ароматизатор «Банан»
- Желатин
- 2 кг соли
- Зелень, специи



## Здоровье

Вчера я постарался описать вам механизм счастья, связанный с инстинктом выживания, а также коснулся потребности выброса гормонов серотонина и дофамина (гормонов счастья и удовольствия). Эти потребности были заглушены обществом потребления и идеологией постоянного роста.

В 50-х и 60-х годах XX века все было хорошо: потребители открывали для себя изобилие продуктов. Но постепенно они от него устали. Чтобы поддерживать их аппетит, маркетологи и рекламщики стали возбуждать в покупателях инстинкты потребления, подталкивая к импульсивным покупкам. Огромная система превратила человека в ненасытного потребителя.

Завтра я продолжу свой рассказ о том, как мы дошли до такого уровня уязвимости и неустойчивости к стрессам, в частности в области питания. До завтра.

## Рецепт дня

### Баварский шоколадный пирог



- 6 листов желатина (1 лист = 2 г)
- 4 яичных белка
- 200 г мягкого сметанообразного творога (0 %)
- 1 ст. л. жидкого сахарозаменителя
- 4 ст. л. обезжиренного какао (1 %)
- 2 ч. л. ароматизатора «Ваниль»
- 4 ст. л. обезжиренной сметаны (3 %)<sup>1</sup>

Одна порция содержит 1 допустимый продукт.

1. Положите листы желатина в миску с холодной водой, чтобы они набухли.
2. Взбейте белки в густую пену со щепоткой соли.
3. В большой емкости смешайте творог, сахарозаменитель, какао, ароматизатор. Проверьте количество сахарозаменителя, так как пирог получится с насыщенным шоколадным вкусом.
4. Аккуратно смешайте шоколадную смесь с белками.
5. В небольшой кастрюле разогрейте на медленном огне сметану. Снимите с огня, слейте воду с желатина и разведите в сметанной смеси.
6. Соедините обе смеси, постоянно помешивая, затем вылейте в большую форму для пирога или индивидуальные формочки.
7. Поставьте в холодильник минимум на 3 часа.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 35 упражнений на пресс и 15 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 17 упражнений на пресс и 9 приседаний.

### Дневник

Не забывайте каждый день открывать страницу с дневником или ваш личный дневник и писать туда все свои ощущения — так вы сделаете их более осознанными. Если вы возьмете за привычку рассказывать о своих мыслях, вы увидите их со стороны и сможете лучше понять себя. Вы только выиграете, имея ясное видение ситуации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<sup>1</sup> См. сноску на с. 38.



# День 11

## Возвращение к белкам и овощам

Моя методика основывается на чередовании ЧБ и БО дней. Чередование дней преследует тройную цель.

Во-первых, благодаря этому в вашем рационе будет достаточно растительных волокон. Во-вторых, вы получите необходимую дозу витаминов (витамина С, каротина) и минералов. И в-третьих, чередование имеет физиологическое и поведенческое влияние: таким образом прерывается монотонность, каждый день отличается от предыдущего.

И напоследок повторю, что дни чистых белков усиливают эффективность диеты, когда они следуют после БО дней.

## Физическая активность

Сегодня я не буду рассказывать, зачем надо двигаться, я просто попрошу вас это сделать. Вы находитесь на этапе «Чередование» и должны были увеличить прогулки до 30 минут в день. Я хотел бы попросить вас сделать чуть больше: сегодня мы продлим прогулки до 45 минут! Плюс 15 минут — это не такое трудное усилие, оно не изменит вашу жизнь и не заставит вас резко похудеть. **Это просто доказательство**, что вы прислушиваетесь к моим советам и вместе мы сделаем многое. Эти дополнительные 15 минут стоят гораздо большего. Вы усилите вашу мотивацию и вовлеченность. Сделайте это!

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Вчера мы говорили о значимости вашего здоровья как об основной мотивации. Я не знаю, сколько вам лет. Но, как бы там ни было, здоровье — ваш главный друг, это жизнь в чистом виде. Болезни иногда бывают страшнее смерти. Я повторюсь, лишний вес является первым фактором риска для здоровья, и его можно избежать.

Избыточный вес ведет к риску ожирения, сердечных приступов или инсультов, появлению высокого давления, храпа и апноэ, остеоартрита с осложнениями на бедра, колени и позвоночник. Знаете ли вы, что онкологические заболевания в целом, и особенно рак груди и толстой кишки, напрямую связаны с лишним весом?

Все эти факторы риска приводят к удивительным статистическим данным, о которых я уже говорил, когда ожирение отнимает 9 лет жизни, если сравнивать с людьми с нормальным весом. Достаточно достигнуть сбалансированного веса, чтобы эти риски исчезли.

## Слова поддержки

“ Я получил огромное удовольствие, написав путеводитель по методике Дюкан. Я обожаю все новое, а в основе этой книги — как раз необычная идея ежедневного сопровождения. Я писал ее без какого-либо плана, думая и обращаясь к виртуальному худеющему.

В каждом разделе этой книги я старался писать о действительно важных вещах. И колонку поддержки я должен был писать ежедневно. Как поддержать неизвестного тебе человека, которому ты обещаешь быть всегда рядом? Это был настоящий вызов.

Давайте будем считать, что сегодня моя поддержка вам не требуется, скорее наоборот, вы будете меня поддерживать. Думайте обо мне и представляйте все то, что мотивирует меня в мировой борьбе с лишним весом. Деньги? Слава? Не совсем... Конечно, очень приятно быть знаменитым и зарабатывать деньги, но, честно говоря, это не основная моя мотивация.

Недавно со мной случился забавный случай в метро. Я сидел рядом с молодой девушкой,



как вдруг она открыла сумочку и достала из нее мою книгу «Я не умею худеть». Волнительный момент! Я было нагнулся посмотреть, какую часть она читала в тот момент. Но девушка хлопнула книгой, развернулась и сказала: «Это не для вас!» Она, конечно же, имела в виду мое телосложение, ведь мне не требуется следовать диетам. Я улыбнулся. Такие простые моменты и делают меня счастливым. До завтра.

”

*Аннотация*

## Нарушения и срывы

Я хотел бы обратить ваше внимание на один важный для меня факт. Знаете ли вы, что то, что вы принимаете за реальный мир, — всего лишь отображение того, что хочет передать вам ваш мозг? **Любой мозг** должен одинаково функционировать и одинаково отражать реальность. Но так же, как лица отличаются друг от друга, ваше восприятие мира зависит от фильтров вашего мозга.

Я дошел до главного: вы можете воздействовать на эти фильтры и изменить свои представления о мире. Вы можете изменить свое представление о диетах. **Попробуйте** считать ее не наказанием, а скорее освобождением (или компенсацией). С этого момента вы сможете построить крепость, которая защитит вас от любых соблазнов. Мы еще поговорим на эту важную тему.





## Здоровье

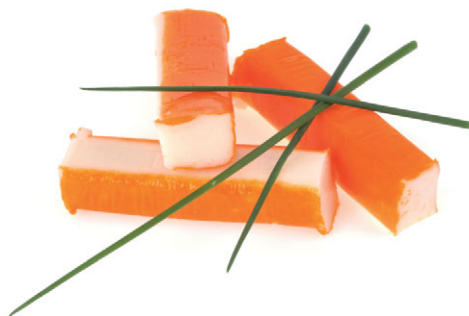
Как и обещал, я хотел бы закончить свои размышления на тему счастья. Напоминаю вам, что быть счастливым — это одна из самых главных потребностей человека.

Из-за экономического давления потребители торопятся скупать товары, предметы комфорта или гаджеты, доставляющие мимолетное удовольствие. Эти товары они оплачивают деньгами, полученными за работу, которая очень часто их не удовлетворяет. Из этого хорошо видно, как происходит обмен между ненужными товарами потребления и неблагоприятной работой. В этой схеме потребитель просто теряется.

Хуже того, этот вездесущий стимул к потреблению сопровождается игнорированием естественных потребностей, удовлетворение которых приносит долгосрочное удовольствие. Результат: поверхностное удовлетворение и появление разочарований, которые заглушаются самым простым и моментальным удовольствием: едой. Что же делать? Завтра я расскажу об этом.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 35 упражнений на пресс и 15 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 17 упражнений на пресс и 9 приседаний.



## Рецепт дня

### Шарики из крабовых палочек

10 минут

1 час

4

- 400 г крабовых палочек
- 300 г мягкого сметанообразного обезжиренного творога (0 %)
- 4 ст. л. лимонного сока
- 1 пучок зеленого лука
- Соль, перец по вкусу

1. Натрите крабовые палочки на мелкой терке.
2. Смешайте с творогом и лимонным соком. Посолите и поперчите.
3. Поставьте в холодильник на час (чтобы смесь немного затвердела).
4. Порежьте зеленый лук.
5. Перед подачей сформируйте чайной ложкой шарики. Обваляйте их в зеленом луке, воткните деревянные шпажки и выложите на тарелки.



## Список покупок

- Филе грудки индейки
- Постная ветчина
- Цесарка или мясо индейки
- Крабовые палочки
- Яйца
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Свежий или замороженный ревень
- Шампиньоны
- Шпинат
- Сельдерей
- Дайкон
- Лимон
- Зелень



## Продуктовая корзина

Если вы собрались пройтись по магазинам, обязательно купите крабовое мясо (в форме крабовых палочек, крабовой крошки, в виде рулетов или ветчины). Да, это готовый промышленный продукт, и я не являюсь его фанатом. Но мне приходилось посещать заводы по изготовлению крабового мяса, я видел своими глазами весь процесс и вполне спокоен. Говорят, что **крабовые палочки** сделаны из рыбных отходов. Это не так. Чаще всего крабовые палочки делают из настоящей пойманной и очищенной рыбы. Удобные в транспортировке, дешевые и без запаха, крабовые палочки отлично подойдут для перекусов. В моей методике они занимают место «спасательного продукта». Да, они содержат небольшое количество крахмала, но в целом они довольно постные.

## Дневник

Многие люди спрашивают меня, чем им поможет ведение дневника. Хочу отметить, что этот вопрос задается всегда до того, как худеющий начинает писать в дневнике самостоятельно. Те, кто попробовал, понимают суть этого процесса. Некоторые люди открывают в себе таланты к письму и понимают, насколько это полезно и приятно. Самое главное заключается в том, что писать — это превращать в реальность борьбу против лишнего веса.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 12

Мы опять возвращаемся к дню чистых белков, основному двигателю из двух возможных. За 12 дней вы должны были привыкнуть к этой схеме чередования. Кроме голодания, в мире нет эффективнее методики, чем чередование ЧБ и БО дней.

Когда вы потребляете 100 калорий из углеводов (сахаров) и жиров, ваше тело расходует всего около 4 калорий на их усвоение. Когда речь идет о 100 калориях из белковых продуктов, организм должен

*Мой стартовый вес . . . . .*

*Мой вес сегодня . . . . .*

*Потерянный вес . . . . .*

*Мой правильный вес . . . . .*

потратить 32 калории на их переваривание и усвоение. Это лишь часть их преимуществ.

## *Физическая активность*

Разница между растениями и животными в том, что растение получает все необходимое для жизни через корни и листья, находясь на одном месте. Животные же должны добывать себе пищу, проводя в поисках много часов. Вы принадлежите к категории живых существ, и на этом основании эволюция одарила вас опорно-двигательным аппаратом. В нашем мире все сделано для максимального удобства, минимальных движений и сидячего образа жизни: целая армия роботов берет наши передвижения на себя.

Многие, конечно, считают это великим прогрессом, но это неправильно. Поддерживать себя в движении, заставлять работать мышцы и суставы жизненно важно. Мозг воспринимает движения и награждает за них. Существенные усилия вызывают секрецию химических медиаторов, которые уравновешивают нас и позволяют хорошо себя чувствовать. Другие инстинктивные модели поведения также могут заставить заработать эти химические медиаторы, но ежедневная тридцатиминутная ходьба является самым простым способом.

Еще раз: если вы желаете бороться против дегуманизации общества, просто сходите на прогулку.



## *Мотивация*

В течение последних трех дней мы провели обзор трех основных источников мотивации, на которые вы можете воздействовать, следуя моей методике. Помимо красоты, благосостояния и здоровья, остается еще один, последний источник мотивации — необходимость быть как все и не ощущать ограничений, связанных с лишним весом.

**Об этом источнике мотивации говорят довольно редко.** Это сила и импульс, которые берут начало в потребности принадлежать к одной социальной группе. Вы можете опереться на этот тип мотивации, так как

борьба с избыточным весом сама по себе противоестественна. Ограничение себя в еде противоречит принципам жизни. Только лишь погружение в агрессивное общество потребления, в котором мы живем, заставляет прибегать к таким методам.

## Слова поддержки

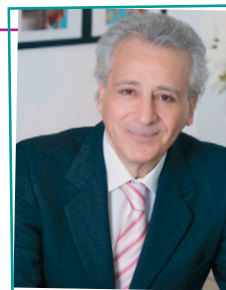
“ Сегодня я хотел бы представиться... или скорее открыться вам. Уже почти две недели мы вместе двигаемся вперед, ведем проект, в котором мы оба видим смысл. Я врач и занимаюсь диетологией уже очень давно. На протяжении моей карьеры я консультировал и лечил большое количество пациентов, страдающих от лишнего веса. Многие из них приходили ко мне, потеряв надежду. Другие попробовали по кругу многочисленных методик снижения веса, и все безрезультатно. В этом контексте я и начал строить свою собственную методику. Я был молод и страстно желал найти решение проблемы, которая ставила в тупик мировое научное сообщество. Мне понадобилось 30 лет, чтобы сформировать методику и обеспечить ее эффективность, рассказывая о ней на страницах обычной книги. Со всеми дополнениями и нововведениями она стала самой читаемой медицинской книгой в мире. Когда я вижу, какое количество людей следует моей диете, то испытываю большое

счастье, и это ощущение вносит в мою жизнь дополнительный смысл.

С благодарностью и глубокой симпатией ко всем, кто доверяет мне каждый день, я наделил себя миссией никогда не останавливаться и постоянно улучшать мою методику.

К сожалению, этот яркий энтузиазм не устраивал тех, кто всеми возможными способами старался уменьшить мою аудиторию. Долгое время меня это задевало, но ведь самое главное — это вы. Вы открыли мою методику, чтобы найти решение своей проблемы и получить помощь. Не имея возможности узнать вас ближе, я хочу сказать вам — вы можете довериться мне, я ощущаю по отношению к вам симпатию. Завтра я расскажу вам, как мы можем сделать наше общение более результативным.

”  
*Адам М. Хан*



## Нарушения и срывы

Съесть запрещенный продукт — означает отклониться от курса. В вашем случае срывом считается потребление любого продукта, которого нет в списках разрешенных продуктов. Разрабатывая правила методики, я старался сделать все максимально простым, чтобы у вас не было возможности ошибиться.

**Как вы знаете**, в вашем распоряжении 72 белковых продукта и 28 овощей, которые вы можете потреблять без ограничений,

не задаваясь вопросами происхождения продукта или содержания в нем калорий. Ошибиться невозможно: или продукт есть в списках, или вы сознательно не соблюдаете правила.

Так почему же люди срываются? Потому что они люди, а не роботы. Если это произойдет с вами, не паникуйте. В большинстве случаев на следующий день все придет в норму. Но мы еще поговорим об этом...



## Список покупок

- Постная ветчина из индейки
- Филе любой свежей рыбы
- Консервированная рыба в собственном соку
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренные йогурты (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренное молоко
- Лапша ширатаки
- Лимоны
- Зелень, специи
- Горчица

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Повторите, как вчера, 35 упражнений на пресс и 15 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 17 упражнений на пресс и 9 приседаний.



## Здоровье

Значительное большинство людей полнеют, потому что они едят сверх своих биологических потребностей. Почему? Потому что их жизнь не приносит им радости, и они компенсируют это едой, так проще, это и приводит к лишнему весу, от которого все страдают. Необходимо искать другие способы поощрения.

Я вам уже предлагал 10 возможностей достичь счастья. Человеческое существо всегда стремится к выживанию и действует в зависимости от того, что приносит ему удовлет-



## Продуктовая корзина

Скорее всего, вы не ходите по магазинам каждый день, поэтому данная рубрика может быть вам непривычна. Я поддерживаю ее, чтобы вы всегда помнили про разрешенные продукты питания, а также для привлечения вашего внимания к определенным продуктам или их категориям.

**Перед началом диеты** очень важно предварительно подготовиться и составить списки покупок, чтобы не оказаться в ситуации, когда ваш холодильник полон запрещенных продуктов. Не ходите по магазинам, когда вам вздумается, время посещения имеет значение. Покупайте продукты в утреннее время дня, когда вы сыты, это лучше, чем ходить по магазину на голодный желудок в обеденное время.

Сегодня не забудьте купить овсяные отруби для приготовления палочек, отруби разрешены на диете и очень полезны.

ворение, производя гормоны серотонин и дофамин. Люди функционируют как пчелки. Пчелки опыляют цветы, получая от этого удовольствие. Они производят мед и пчелиный воск, позволяя выживать целому улью. Но мы, человеческие существа, собираем и получаем удовольствие с разных типов цветов, на которые аппетит действуют по-разному. Видимо, вы собираете много удовольствия с цветов «избыточного веса», хотя существует масса других, от которых не полнеют.

Мы поговорим об этом завтра.





# День 13

Сегодня мы добавляем овощи к белковым продуктам. Мою диету часто называют высокобелковой, но это не совсем так. Белки играют важную роль для метаболической эффективности, но и без овощей нельзя, первые не работают без вторых. Задумайтесь над этим. Если вы из тех, кто недолюб-

*Мой стартовый вес* . . . . .

*Мой вес сегодня* . . . . .

*Потерянный вес* . . . . .

*Мой правильный вес* . . . . .

ливает овощи, попробуйте постепенно к ним приспособиться. Да, я часто повторяюсь, но повторение — мать учения. Без овощей вы не сможете достигнуть финальной цели и сохранить результат.



## Продуктовая корзина

Сегодня я хотел бы подробнее поговорить об овощах. Мою диету часто называют высокобелковой, это отчасти правда. Из трех питательных веществ (углеводы, жиры и белки) только белки можно употреблять без ограничений.

**Углеводы** (сахара) могут привести к диабету, а жиры — к закупориванию артерий. Только белки редко приводят к патологиям. В рамках моей методики худеющие потребляют белки без ограничений, но их невозможно съесть много, так как они быстро и надолго насыщают.

**Овощи** тоже разрешены без ограничений. Вы можете употреблять их в любой форме, в любых количествах.

**Подведу итог:** сочетание белков и овощей составляет основу пищевого наследия человека, восходя к истокам охотника-собирателя, которым являлся человек до момента первого сбора пшеницы и разведения первого скота.



## Нарушения и срывы

Никто не застрахован от срывов, об этом мы говорили вчера. Мы часто считаем себя знатоками и умельцами. На самом деле наши решения могут в любой момент подвергнуться влияниям, которые соперничают между собой внутри нас.

Что конкретно происходит при срывах? С одной стороны, вы полны решимости продолжать диету, чувствуете себя довольно комфортно и полны жизненных сил. Но жизнь полна всевозможных происшествий, стрессов, разочарований, в ней часто от-

сутствуют удовольствия и присутствуют тревоги. Вся эта армия недовольства любой ценой ищет компенсации здесь и сейчас!

Когда две группы оказывают давление, в какой-то момент одна из них одерживает победу! Если ваша мотивация сильна, **вы выиграете. Если же соперник, который требует незамедлительного получения удовольствия, сильнее, у вас может произойти срыв.** Завтра я объясню вам способы сопротивления срывам.



## Здоровье

Как и большинство полных людей, вы, скорее всего, злоупотребляли продуктами не из-за ощущения настоящего голода, а просто для получения удовольствия. За приятными ощущениями, которые дарит вам плитка шоколада или кусочек сыра, стоит серотонин, который необходим вашему организму **для поддержания желания жить.** Но для поддержания этого желания существуют и другие способы. Когда вы дойдете до правильного веса, вы перейдете на третий этап методики («Закрепление»), затем на четвертый этап — окончательной стабилизации, — который продлится всю жизнь. В течение вашей жизни вам предстоит пройти через благоприятные и менее благоприятные моменты, а риск компенсировать стресс продуктами питания существует всегда. Это правда, что продукты — отличный амортизатор повседневных трудностей, но я опять повторюсь, есть и другие способы борьбы с ними. Первым из них является то, что я называю «галактикой любви». Завтра мы это обсудим.

## Слова поддержки

“ Сегодня я подарю вам ценного союзника. Вот уже 20 дней, как мы плывем вместе по страницам этого путеводителя. Я придумал эту книгу помощи, чтобы максимально приблизиться к вам. Я не знаком с вами лично, но любыми способами хочу дать вам понять, что я рядом.



Я полагаю, за эти дни вы самостоятельно приобрели некоторые навыки управления кораблем в море, где всюду подстерегают подводные скалы. Вы должны были научиться избегать соблазнов на столах, тарелках, в отделах супермаркетов, в ресторанах, в гостях у друзей или просто открывая дверцу холодильника на вашей кухне.

Похудение требует усилий и постоянной бдительности во время первых недель диеты. Со временем эти усилия войдут в привычку, которая станет ценным союзником, упрощая вашу жизнь. Не растрачивайте это богатство! ”

*Анел Митан*





## Мотивация

Вчера я рассказывал вам, что для усиления мотивации вы можете опереться на принадлежность к социальной группе. Сегодня я хотел бы поговорить об этом подробнее. В человеке существует три уровня управления жизнью. На первом уровне, инстинктивном, работают примитивные слои нашего мозга. Не спрашивая вашего мнения, данный уровень отвечает за ваше выживание: голод, сексуальное влечение, но также потребность принадлежать к определенной социальной группе.

Второй уровень отвечает за удовольствие и неприятие неудовлетворения.

Наконец, третий, и последний, уровень несет ответственность за разум и позволяет нам сдержанно просчитывать последствия наших действий. Чем больше мы подталкиваем животное мышление к разумному, тем больше наши действия становятся осознанными. Разум слишком часто вынужден бороться с глубокими инстинктами, скрывающимися за первыми двумя уровнями.

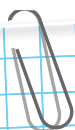
Если вы начали борьбу с лишним весом, вам придется хитрить, чтобы обмануть ваши инстинкты. Мы поговорим об этом отдельно.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сегодня я попрошу вас сделать 40 упражнений на пресс и 16 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте сделать 20 упражнений на пресс и 9 приседаний.

## Физическая активность

Вы сможете похудеть только тогда, когда вы поймете, и не просто поймете, а осознаете, что физическая активность обязательна и двигаться вам придется гораздо больше, чем раньше. Осторожно, это не совет, брошенный на ветер, прислушайтесь к нему. Как человек, живущий в XXI веке, вы утратили необходимость двигаться. Я могу это понять, вокруг нас все делается для облегчения малейшего усилия. Тем не менее вам срочно надо проснуться: **отказ от движения может вас погубить**. До завтра.



## Список покупок

- Вяленая говядина (или бастурма 4%)
- Фарш из говядины (5%)
- Куриное филе
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Капуста
- Репа
- Помидоры черри
- Зеленая спаржа
- Овощи для приготовления на пару
- Свежий или замороженный ревень
- Лапша ширатаки
- Лимоны
- Аджика
- Кунжут
- Разрыхлитель
- Обезжиренное какао
- Кукурузный крахмал





# День 14

Мы опять начинаем день чистых белков. Воспользуйтесь большим выбором постной телятины и говядины. Будьте внимательны: свинина и баранина не допускаются на первых двух этапах диеты. Говяжьих антрекот и ребрышки также исключены, эти части являются самыми жирными, в них находятся прослойки жира. Если хотите, готовьте блюда из фарша, его можно есть даже в сыром виде (тартар). Старайтесь выбирать мясо жирностью не более 5 %.



## Мотивация

Мотивация — неоднозначное понятие. Для неврологов, описывающих функции мозга, мотивация — это то, что дает желание и обеспечивает необходимой энергией. Наш мозг, теперь вы об этом знаете, вырабатывает незаменимые химические медиаторы: серотонин и дофамин. Без них не было бы ни мотивации, ни жизненной энергии!

Человек, чей мозг не вырабатывает достаточно серотонина и дофамина, поникнет и может впасть в депрессию. Желание жить из-за гормонов может превратиться в желание покончить с жизнью...

Все высшие человеческие существа ищут **серотонин**. Если вы набрали лишний вес, это потому, что вам тяжело было его найти и одним из редких источников удовольствия стали продукты питания. Я научу вас, как находить серотонин в других сферах, иначе вы никогда не стабилизируете потерянный вес. Следуйте за мной.

*Мой стартовый вес . . . . .*

*Мой вес сегодня . . . . .*

*Потерянный вес . . . . .*

*Мой правильный вес . . . . .*

## Нарушения и срывы

Уверю вас, не ошибаются только роботы. А если ошибаются, то это называется у них «ошибка в программе». Сегодня я поделюсь с вами одним секретом.

Если вы хотите похудеть правильно, представьте, что вы не на диете, а на соревновании по спортивной борьбе. У вас есть два выхода: победить или проиграть.

В каждом из нас сидят два разных человека. Один хороший, другой плохой. Вы можете сделать своим союзником хорошего, чтобы бороться против второго. Роль плохого — искушать ваше хорошее «я», завлекать и подталкивать к срыву. Будьте бдительны, учитесь распознавать камуфляж и козни врага. Попробуйте подойти к проблеме с юмором.

**Вот небольшой пример.** Я захожу в гостиную, откуда выходит моя дочь. Она оставила упаковку печенья на обеденном столе. Ловушка! Вместо того чтобы сопротивляться «по старинке» (вяло обходя печенье стороной), я набрасываюсь на пачку сладостей, закрываю ее и отношу в кухонный шкаф, убирая на самую верхнюю полку. Пусть это будет наказание печенью за провокацию!

Я реагирую, как боксер на ринге, опережая удар противника, или как теннисный игрок, предвидящий попадание мяча в угол теннисного корта.



*Анн Митан*

## Слова поддержки

“ Сегодня, чтобы поддержать вас, я просто поставлю себя на ВАШЕ место и поговорю о вас. «Утром я проснулся, забыв, что нахожусь на диете, и направился к холодильнику. По дороге я, конечно же, вспомнил, что следую правилам диеты Дюкан. Мой завтрак проходит в тихой обстановке, обычно я готовлю себе лепешку из овсяных отрубей и, если я не наелся, достаю из холодильника ароматизированный йогурт без сахара, со вкусом кокоса. В небольшую пластиковую посуду я кладу два кусочка постной ветчины из индейки или говядины или же оставшееся со вчерашнего вечера куриное бедрышко. Выбор у меня большой, я кладу в пластиковую коробку пару крабовых палочек. Ах да, и копченый лосось! Совсем забыл... Оставлю-ка я все это на кухне и пообедаю в столовой, там подают рубленый бифштекс с яйцом и двумя-тремя йогуртами. А что будет на ужин, решу, когда вернусь домой». Вот такими были бы мои мысли на вашем месте... ”

Предусмотрительность и реакция-рефлекс — союзники, которые приведут вас к победе.

Попробуйте этот метод, вы будете приятно удивлены эффективностью этой «спортивной техники».

## Физическая активность

Знаете ли вы, что подъем на четыре лестничные ступеньки позволяет сжигать одну килокалорию?

Представьте, сколько калорий вы можете израсходовать, забыв про существование лифта. Ваша жизнь окружена всяческими автоматами и роботами, которые преследуют одну цель: сэкономить ваши силы и время. Да, я знаю, комфорт — это прогресс.

В вашей машине есть гидроусилитель руля, электрические стекла, автоматические дворники впереди и сзади. Вот так наше существование облегчается прогрессом. Но есть ли в этом настоящий прогресс? Да, если вы устали, торопитесь, утомлены или плохо себя чувствуете. Но когда вы молоды и находитесь в прекрасной физической форме, это уже не прогресс, а рецессия, попадание в замкнутый круг, где вы быстро привыкнете к лени, неподвижному образу жизни, отсутствию физической активности. **В таких условиях** вы наберете лишние килограммы.

При нанесении такого ущерба организму суставы ослабевают, мышцы атрофируются, а жир оседает на боках и талии. В этом случае необходимо переосмыслить всю систему.



## Продуктовая корзина

Любите ли вы рыбу? Предположим, что любите. Белую или красную, постную или жирную? Я позволю себе выбрать за вас: вы любите форель (горбушу, кету или лосось). А знаете ли вы, что в моей методике разрешена копченая форель? Вероятнее всего, вы любите эту рыбу с розово-оранжевой мякотью и прекрасными вкусовыми качествами!

Когда я был маленьким, лосось покупали по праздникам, готовили на торжественных приемах и на Новый год. Массовое разведение лосося превратило его в обыкновенную еду. Наслаждайтесь! Вам могут рассказывать о содержании в нем тяжелых металлов. Это правда только для старых диких особей, питающихся загрязненным планктоном.

Лосось содержит в своей мякоти полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, обладающие полезными свойствами для защиты сердечно-сосудистой и нервной системы. Питаясь форелью и тофу (соевыми продуктами), вы будете получать полезный магний и хорошо спать. Здоровый сон оградит вас от срывов. До завтра!

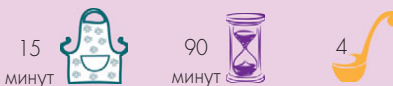
## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сегодня вы сделаете 40 упражнений на пресс и 16 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 20 упражнений на пресс и 9 приседаний.

## Рецепт дня

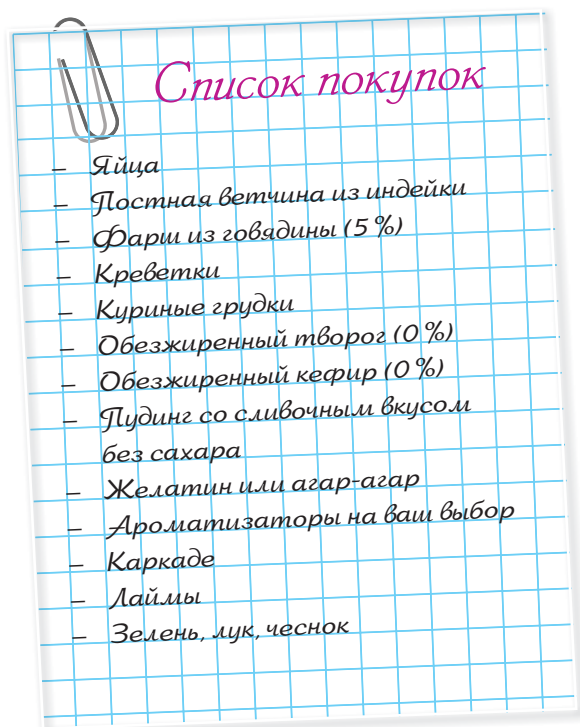


### Мясной хлеб



- 500 г фарша из говядины (5%)
- 500 г постной ветчины
- 250 г куриного филе
- 2 целых яйца + 4 желтка
- 1 маленький пучок петрушки
- 1 большая луковица
- 4 ст. л. обезжиренного творога (0%)
- 4 ст. л. овсяных отрубей
- 4 ст. л. пшеничных отрубей
- Соль, перец по вкусу

1. Смешайте три вида мяса, добавьте яйца и желтки. Посолите и поперчите.
2. Добавьте мелко порезанные петрушку, луковицу, а также творог и все отруби. Перемешайте все еще раз.
3. Слегка смажьте маслом прямоугольную форму для выпечки, вылейте в нее смесь.
4. Выпекайте в предварительно разогретой духовке 90 минут при 150 °С (термостат 5). Следите за выпеканием, чтобы «хлеб» не пригорел.
5. Достаньте из духовки и подавайте горячим.



## Список покупок

- Яйца
- Постная ветчина из индейки
- Фарш из говядины (5%)
- Креветки
- Куриные грудки
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Пудинг со сливочным вкусом без сахара
- Желатин или агар-агар
- Ароматизаторы на ваш выбор
- Каркаде
- Лаймы
- Зелень, лук, чеснок

## Дневник

Знаете ли вы, что ведение дневника во время диеты увеличивает на 20 % ее эффективность? Два разных исследования подтвердили данный факт. Но для перехода к действиям нужны не только аргументы, нужны сила и энергия. Посещение диетолога, покупка книги с методикой похудения, биологически активные добавки — все это способствует идеальным условиям для запуска ракетного двигателя.

Писать от руки в своем личном дневнике, взвешиваться на весах, ходить за покупками с определенными списками, ходить по 30 минут в день — вот что будет дополнительными двигателями в вашем проекте похудения и стабилизации веса. Ведите свой дневник, у него очень много преимуществ!

.....  
.....



## Здоровье

Вчера я рассказывал вам, что каждый из нас имеет различные доступы к удовольствию. Удовольствием можно назвать позитивные эмоции, позволяющие нейтрализовать негативные. **Так функционирует нервная система человека.** Если вы поправились, это, скорее всего, произошло потому, что вы злоупотребляли продуктами для получения удовольствия и нейтрализации стресса или жизненных трудностей.

Вчера я также рассказывал о других способах получения удовольствия и затронул тему любви. Я использовал слово «галактика», потому что я не ограничиваю сексуальность

получением физического удовольствия. В это понятие входит все, что рождается при встрече двух полов: влюбленность, сексуальные отношения, чувства к детям и родителям — все, что связано с понятием «семья». Из-за невнимательности, нетерпения или неразборчивости многие пренебрегают этим видом и выбирают более поверхностные виды деятельности.

Задумайтесь о ваших любовных и семейных отношениях, не допускайте в них трещин. Заботьтесь о ваших любимых, детях, родителях и других членах семьи. Опирайтесь на любовь!

# Неделя 4

## «Стратегия счастья»

### Необходимость хорошо себя чувствовать в своем теле

Ваше тело — это ровно половина вас и, может быть, даже больше (в конце концов, мозг — обитель души, это тоже часть тела). Пренебрегать телом — значит пользоваться им наихудшим способом. Сегодня мы знаем, что регулярное использование своего тела позволяет вырабатывать «по запросу» химический медиатор радости и счастья — серотонин. А в лечении депрессивного состояния ежедневная ходьба по 20–30 минут так же полезна, как и прописанные врачом лекарства-антидепрессанты.

### Секрет недели: зумба

Я удивлюсь, если вы никогда не слышали об этом танце. Зумба представляет собой смесь музыки, движений, языка тела, интенсивной физической нагрузки, ритма и красоты в целом.

Поищите в Интернете музыкальный отрывок, дайте ритму проникнуть в ваше тело. Зумба — это отличный способ разрядки. За три минуты интенсивных движений вы не успеете ни устать, ни вспотеть. Можно повторять танец сколько хочется, а если музыка вам надоест, поищите другую мелодию.

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



Самое приятное в том, что ходьба также отвечает за нейрогенез (рождение новых нейронов в вашем мозге). При ходьбе или регулярных занятиях спортом **вы станете более счастливым**, повысите спортивную выносливость и быстрее похудеете.

### Мое отношение:

- Я люблю свое тело и забочусь о нем
- Попробую
- Спорт — не моя тема

Секрет в секрете: регулярная физическая активность заставит ваш мозг вырабатывать серотонин, а он, в свою очередь, обеспечит вам удовольствие от собственных достижений. Знаете ли вы, что происходит с серотонином в вашем мозге? Он возвращается в кору головного мозга, ответственного за секрецию другого гормона — дофамина. Хорошо запомните это слово, это название химического медиатора, который вернет вам необходимую мотивацию!

## Мои объемы на этой неделе



Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> БО	Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) 1 стакан обезжиренного молока Домашнее варенье из ревеня (с. 135)	Салат из эндивия (с. 114) Пицца Болоньезе по Дюкану («350 рецептов...», с. 110) Обезжиренный творог (0%) с ванильным вкусом	Обезжиренный творог (0%)	Свекольный террин с творогом и базиликом Пирог из тофу и шпината 1 обезжиренный йогурт (0%) с лимонным вкусом
<b>ВТОРНИК</b> ЧБ	Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0%)	Деревенский паштет («350 рецептов...», с. 156) Шашлычки на гриле на ваш вкус 1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара	Обезжиренный творог (0%) с корицей и сахарозаменителем	Хлеб из крабовых палочек («350 рецептов...», с. 109) Форель по-скандинавски (с. 120) Домашний пудинг
<b>СРЕДА</b> БО	Горячий напиток 1 овсяный маффин (с. 66) Омлет из яичных белков с зеленью Обезжиренный творог (0%)	Тертая морковь с лимоном Жаркое из курицы Фаршированные помидоры (с. 239) 1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара с ванильным вкусом	1 стакан обезжиренного кефира (0%) с корицей и сахарозаменителем	Хрустящие палочки из огурцов с лимоном Темпе с брокколи на пару (с. 126) Варенье из ревеня со специями (с. 135)
<b>ЧЕТВЕРГ</b> ЧБ	Горячий напиток 1 сладкая лепешка из овсяных отрубей с обезжиренным какао (1%) 1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара с кокосовым вкусом	Творог с паприкой по-венгерски Пирог без теста с вяленым мясом (с. 131) Обезжиренный творог (0%)	Крабовые палочки Обезжиренный творог (0%)	Кусочек постной ветчины (4%) Курица с горчицей и творогом в папильотках 1 стакан обезжиренного кефира (0%)
<b>ПЯТНИЦА</b> БО	Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0%) 2 кусочка постной ветчины 1 лепешка из овсяных отрубей с обезжиренным какао (1%)	Салат из красной капусты Запеченная рыба Зеленая стручковая фасоль 1 обезжиренный йогурт (0%) со вкусом лесной земляники	Обезжиренный творог (0%) с корицей	Салат из помидоров и болгарского перца Мусака (говядина с баклажанами) по Дюкану («350 рецептов...», с. 159) Шарлотка из ревеня (с. 135)
<b>СУББОТА</b> ЧБ	Горячий напиток Обезжиренный творог (0%) 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) 1 стакан обезжиренного кефира (0%)	Лепешка ширатаки а-ля карбонара (с. 190) Обезжиренный творог (0%) Меренги по Дюкану («Десерты...», с. 128)	Чипсы из брезаолы (с. 139) 1 обезжиренный йогурт (0%) с лимонным вкусом	Курица с имбирем (с. 66) Ростбиф 1 замороженный обезжиренный йогурт (0%)
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b> БО	Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Яйцо всмятку Варенье из ревеня (с. 135)	Паштет из креветок с укропом («350 рецептов...», с. 87) Мильфей из баклажанов (с. 143) Чизкейк по Дюкану («350 рецептов...», с. 256)	1 обезжиренный йогурт (0%) с кусочками фруктов, без сахара	Салат из помидоров и рыбы в собственном соку Рыба в папильотках («350 рецептов...», с. 223) Сорбет из лайма («Десерты...», с. 106)





# День 15

И снова мы наслаждаемся свежестью овощей. Вспомните все необходимое и полезное, что содержится в овощах. Представьте их как букет цветов, почувствуйте с ними связь: салат латук, баклажаны на гриле, помидоры черри или шпинат с домашней сметаной из обезжиренного кефира, каждый овощ имеет свой восхитительный вкус.

Для себя я недавно открыл **брокколи**, которую никогда не любил в вареном виде. Когда моя дочь приготовила ее на традиционном китайском воке, с кусочками имбиря и соевым соусом, чуть обжарив для сохранения хрустящей текстуры, — это было бесподобно! Я мог бы рассказывать об овощах практически на каждой странице этой книги, но я оставляю вам сюрприз в кулинарной рубрике дня и в продуктовых списках на неделю.

## Физическая активность

Если у вас преимущественно сидячий образ жизни, вы устаете и часто ленитесь, вам придется заново завоевывать свое тело. Об этом мы говорили вчера. Ваше тело, с руками, ногами и всеми органами, принадлежит вам. Это ваша обитель и ваш набор инструментов. Вы, конечно же, любите свое тело, даже если утверждаете, что оно вам не нравится. И даже если — обычно это характерно для женской половины — вы совсем не любите свое тело, вы все равно хотите быть в тонусе и ощущать упругость тела.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

Дайте вашему телу возможность двигаться, ходить, прыгать, бегать и танцевать: оно не просто наградит вас расходом калорий и освобождением от лишних килограммов, оно также начнет вырабатывать серотонин, о преимуществах которого я не перестану рассказывать.



## Мотивация

Вчера мы говорили о функциях мозга и истоках мотивации. Мне кажется, нет ничего интереснее, чем человеческий мозг! Чем лучше мы будем понимать эту загадочную область, тем проще нам будет жить в дальнейшем.

Все самое важное происходит и решается в глубинных, архаических, животных слоях мозга: настроение, качество жизни, самооценка, собственный образ и т.д. Все это контролируется мозгом. Поэтому чрезвычайно важно знать все о функционировании этого прекрасного инструмента. Одновременно с научной психологией появилось понятие «сила воли» (как будто это инструмент, который зависит лишь от вашего желания).

**Тех, кто не может похудеть**, очень часто обвиняют в отсутствии желания или, хуже, в нежелании использовать свой потенциал, силу воли. Это смешно! Я многое могу вам рассказать на тему этого призрачного понятия «сила воли», чью тень незаслуженно бросили в сторону «мотивации». Завтра мы обсудим эту тему, вы будете удивлены.

## Слова поддержки

“ Моя миссия в этой рубрике — помогать и поддерживать вас во всех усилиях, которые вы совершаете на пути к правильному весу. Но зачем вам требуется поддержка? В течение долгих десятилетий диетологи классической школы, которые придерживаются подхода с подсчетом калорий (кстати, они и по сей день продолжают процветать), утверждали, что для эффективного похудения необходимо уменьшать количество продуктов в зависимости от их калорийности. За подобными диетами всегда следовали разочарования, худеющим всегда хотелось есть. Представьте себе танталовы муки перед малюсеньким кусочком шоколада или порцией макарон в 75 г.

Идея количественного ограничения прочно утвердилась в коллективном подсознании, и диеты были приравнены к страданиям. Потихоньку за этими рассуждениями последовала идея, что потеря веса испытывается как наказание. Моя философия кардинально

отличается от этой концепции по очевидным биологическим и физиологическим причинам. Цель человеческой или животной жизни — поиски награды и удовольствий, уменьшение наказаний и страданий. Это не мои умозаключения — так работает наш мозг. Наш внутренний детектор удовольствия и разочарований является нашим лучшим гидом. Чтобы я мог помочь вам, вы должны понять, что моя диета имеет все шансы стать последней, если вы будете рассматривать ее не в качестве наказания, а как награду. Кажется, у меня опять нет места, чтобы подробнее остановиться на этой теме. До завтра. ”

*Джим Маккан*



## Нарушения и срывы

Сегодня вам разрешены овощи. Теоретически, раз продуктов в эти дни больше, соблазнов должно быть меньше. Но, удивительно, все происходит совершенно по-другому! Моя собственная статистика показывает, что срывы чаще всего случаются в БО, а не ЧБ дни. Вначале я, как и вы сейчас, был удивлен этому факту. Проанализировав ситуацию с пациентами, я понял, в чем дело. На самом деле чем строже указание, тем проще ему следовать, инструкции рас-

сматриваются худеющими как настоящий приказ. Меньше продуктов — меньше возможности ошибиться в выборе. **Соответственно, лучше результаты.**

С появлением овощей в рационе, пусть и с четкими сопровождающими списками, риск нарушить правила увеличивается. Когда вы закончите второй этап и достигнете правильного веса, вы перейдете на третий этап — «Закрепление». На этом этапе вы продолжите потреблять без ограничений овощи и белки. К ним добавятся



другие продукты: сначала один, затем два фрукта, два кусочка цельнозернового хлеба, 40 г сыра, и все это каждый день. Также вам будут разрешены две порции крахмалосодержащих продуктов и два праздничных обеда (или ужина) в неделю. Затем вы перейдете на этап «Стабилизация», где вас ожидает обычная пища при условии соблюдения трех незыблемых правил, о которых я расскажу позднее.

Чем дальше мы будем двигаться вместе, тем больше у вас будет свободы. Но, снимая ограничения, вы можете забыть и потерять контроль над собой. Не волнуйтесь, у меня все предусмотрено.



## Продуктовая корзина

Сегодня я предлагаю вам купить эндивий. Возможно, вы никогда о нем не слышали или не любите этот овощ. Я сам люблю большие куски, разрезаю эндивий на крупные кольца, снимая верхние листья. Затем я режу кольца на половинки или четвертинки и обильно поливаю эндивий **бальзамическим соусом** по собственному рецепту.

**Для приготовления соуса** смешайте 1 ст. л. дижонской горчицы, 5 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. воды и 1 кофейную ложку оливкового масла. Если вы любите специи, добавьте крупный зубчик чеснока и несколько листиков базилика.

Завтра я расскажу вам о различных способах приготовления эндивия. Если вы все еще его не любите, я уверен, завтра вы поменяете свое мнение.

## Рецепт дня

### Салат из эндивия

10  
минут



- 200 г обезжиренного творога (0 %)
- Половина 1 ст. л. горчицы
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- Половина 1 ч. л. ароматизатора «Орех»
- 10 капель ароматизатора «Рокфор» (или «Сыр»)
- Несколько веточек петрушки
- 4 эндивия
- Соль, перец по вкусу

1. Подготовьте сырный соус, смешав в миске творог, горчицу, соль, перец, бальзамический уксус и ароматизаторы.
2. Порежьте петрушку и добавьте к основной массе.
3. Вымойте 4 эндивия. Снимите верхние листья, оставьте их целыми. Мелко порежьте внутренние листья.
4. Выложите измельченный эндивий в центр тарелки, украсьте листьями по бокам, сформировав в центре цветок.
5. Полейте сырным соусом.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 40 упражнений на пресс и 16 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 20 упражнений на пресс и 9 приседаний.

## Список покупок

- Овсяные отруби
- Пшеничные отруби
- Говяжий фарш (5%)
- Пшосу
- Яйца
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Свежий или замороженный ревеня
- Эндивий
- Свекла
- Шпинат
- Зелень, специи
- Томатный соус без сахара
- Ароматизаторы «Рокфор» и «Орех»

## Дневник

Я надеюсь, вы каждый день записываете свои мысли, желания, ремарки, комментарии, любые интересные находки. Если вы ведете дневник, вы в безопасности, сконцентрированы. В это время ваши мысли находятся далеко от продуктов и их соблазнов. Не забывайте, каждое решение принимается путем взвешивания. Положите перед собой открытую шоколадку и прислушайтесь к переговорам между внутренней машиной искушений и машиной самоконтроля. Подарите себе приятное ощущение, произнося слово «НЕТ», присматриваясь, как чаша весов опрокидывается в вашу пользу, в пользу контроля. Приятно, правда?

.....

.....

.....



## Здоровье

Любовь способствует снижению веса. Немного странная формулировка, не правда ли? Любовь и удовольствие от еды с виду кажутся совершенно разными. Но и то и другое имеет общие корни.

**Еда и любовь** имеют прямое отношение к наградам. Первая — жизненно важна для человека, она позволяет ему выживать, распространяя необходимую энергию по миллиардам клеток. Вторая — необходима всему человечеству, это ловушка в виде магнитного притяжения двух человек, ведущая к воспроизведению потомства. Есть и любить необходимо для выживания, а удовольствие, следующее за ними, вознаграждает нас максимальной насыщенностью.

Отныне подавляющее большинство тех, кто располнел, компенсируя неудовлетворенность пищей, должны открыть и другие источники счастья. Для меня самыми важными из них являются любовь, секс и семья. Во Франции говорят, что влюбленная женщина может жить, питаясь любовью и чистой водой. Это означает, что она настолько насыщается любовью, что продуктам просто не остается места. Если у вас есть любимый мужчина, уделите ему все свое внимание.

**Нежность и сексуальность** совместимы друг с другом. Если у вас есть дети, позаботьтесь о них, проводите с ними время, от этого диета станет только эффективнее.



# День 16

Сегодня вы можете наброситься на 72 белковых продукта. У вас есть огромный выбор. Если вы не любите менять меню и привыкли к определенному рациону, сегодня есть отличная возможность разнообразить его. Рыба, мясо, птица, молочная продукция, ветчина, морепродукты, растительные белки — все для приготовления вкуснейших блюд!

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Для вас — 40 упражнений на пресс и 16 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сделайте 20 упражнений на пресс и 9 приседаний.



## Продуктовая корзина

Вчера я рассказал вам о том, как вкусно приготовить эндивий. К этому овощу стоит присмотреться: он очень полезен для похудения. Представьте себе, что вы любите есть рисовые салаты или макароны. Вы заменяете быстрые углеводы салатом из эндивия с моим рецептом идеального соуса (с. 53). В итоге вы экономите около 150 килокалорий.

Если изменить только эту привычку в диете, через 365 дней вы сэкономите 55 000 килокалорий, или 6 кг. Конечно, этот подсчет остается теоретическим, но даже один поте-

*Мой стартовый вес . . . . .*

*Мой вес сегодня . . . . .*

*Потерянный вес . . . . .*

*Мой правильный вес . . . . .*



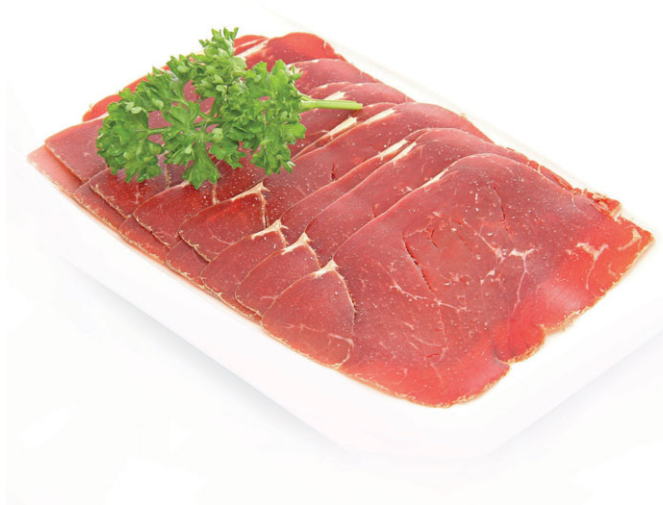
ранный благодаря эндивию килограмм будет отличным результатом.

Я рассказывал о других способах употребления эндивия. Сам я обожаю запеченный эндивий с ветчиной и соусом бешамель. Намажьте ветчину соусом бешамель и заверните в нее эндивий. Сделайте сразу несколько порций, они хранятся в холодильнике 4–5 дней. Вы найдете рецепт на моем сайте [dukan.ru](http://dukan.ru). Но это мои пристрастия. Вы можете приготовить эндивий на пару, завернутый в кусочки постной ветчины, индейки или курицы без кожи.

## Физическая активность

Ведя эту рубрику ежедневной физической активности, я каждый раз говорю себе, что вы набрали вес, потому что ваша жизнь полна стрессов или моментов неудовлетворенности. Возможно, вы сверхчувствительны к жизненным трудностям и раздражению. Я вас уверяю, мало кто проживает жизнь в розовых очках. Хотя для каждого из нас существует определенный уровень уязвимости, возможно, у вас он очень низкий.

Двигаться, **ходить хотя бы по 20 минут в день** — это отличное противоядие от низкой мотивации. Вы должны усилить эту основу жизненного сопротивления. Сходите сегодня на прогулку, поплавайте в бассейне, побегайте на природе или покатайтесь на велосипеде. Вам разрешен любой вид физической деятельности!



## Слова поддержки

“ Вчера я объяснял, если вы собираетесь сбросить вес навсегда, вы сможете сделать это, только если будете получать от этого удовольствие. Если ваш начальный вес большой, правила моей диеты должны стать для вас образом жизни. Ни в коем случае не рассматривайте себя как потерпевшего, ведь это не период жертвования собой ради великой цели, после достижения которой все станет на свои места.



На самом деле можно худеть в трудностях и страданиях, но это как ходить на цыпочках: рано или поздно пятка должна коснуться земли.

Я предлагаю вам похудеть, полностью контролируя все процессы. В этих простых словах заложен весь успех моей методики. После долгого периода набора веса у вас есть благородная цель — вернуть свое тело обратно. Это не вопрос моды, это естественное возвращение в свое прежнее тело.

**Похудение** — это не только возвращение своей красоты, привлекательности и прежнего образа... Если бы все было так просто, этого было бы достаточно. Похудение — это еще и внутреннее благополучие, здоровье, нормальность! Не так уж и мало. Но есть и еще кое-что... Об этом завтра!

Адам Митчелл”



## Нарушения и срывы

Вчера я еще раз помог вам укрепить мотивацию. Мои слова заканчивались фразой о возможном нарушении с вашей стороны. Ну и что, ведь при этом никто не умер. Самое неприятное, **что могло случиться**, — это замедление потери веса, ничего более. Не стоит себя винить, что сделано, то сделано. Не останавливайтесь, продолжайте ваш день и постарайтесь исправить положение. Выпейте воды, увеличьте прогулку до часа, сделайте все возможное, чтобы усилить свои позиции. Полнеете вы или худеете, все происходит в голове, запомните это.

Очень часто мы полнеем, чтобы избежать боли. Зато похудение может прекрас-



## Мотивация

Вчера я описал механику внутренних сил и их сопротивление в момент принятия важного решения. Сопротивление возникает, когда желание получить удовольствие превышает желание похудеть. Вы, скорее всего, знаете это ощущение, когда по какой-то непонятной вам причине ваша решимость ослабевает перед соблазном съесть запрещенное. В этот момент достаточно совсем малого, чтобы чаша весов перевесила в сторону искушения, бесовского наваждения и потери силы воли. Когда это происходит, искушение управляет вами, как при гипнозе. **Я расскажу вам, как вести себя в этой борьбе.**

Читайте внимательно, мои объяснения будут полезны и увлекательны. В момент, когда вы чувствуете, что дамба рискует обрушиться, вы должны сознательно вмешаться. Но как, спросите вы? Вспоминая все правильные ин-

струкции, взывая к мотивации и силе воли или же обманув врага, использовав другой тип удовольствий, от которого вы не наберете вес. Вы можете использовать разрешенный продукт, который вы очень любите, например кусочек копченой рыбы, ароматизированный обезжиренный йогурт без сахара, готовый пудинг без сахара или шоколадный мусс на обезжиренном какао, домашнее безе, конфеты без сахара, жевательные резинки, лимонады без сахара — список длинный!

Или же попробуйте найти удовольствие в другой области. Как вариант, проведите вечер с любимым, займитесь вашими детьми, сходите в бассейн или послушайте любимую музыку. Ну а если вы все-таки не устояли перед запретным, есть еще кое-какие запасные варианты. Завтра я обо всем расскажу.

но проходить с мыслями о том, что вы делаете полезное дело для своего здоровья. Избегайте методик, которые предлагают наказание в случае срыва, вы не сможете продержаться на такой диете, а ее результаты будут неэффективны.



## *Здоровье*

Уже несколько дней подряд мы обсуждаем причину, по которой вы набрали лишний вес. Скорее всего, вы ищете успокоения, облегчения стресса или боли, прибегая к еде как к компенсации.

На протяжении всей жизни человек попадает в турбулентные зоны, в то время как **мозг изо всех сил старается избежать страданий**. Самое простое — покинуть зону турбулентности. Но, когда мы находимся в ловушке, из которой не так просто выйти, наш мозг предлагает весьма изящное решение: создать удовольствие. Вы как будто мажете рану хорошим бальзамом. Первым делом люди обычно набрасываются на еду.

В глубоком детстве единственным удовольствием для малышей служит их ротик, все сконцентрировано вокруг него. Среди полных людей, кто сосал в детстве большой палец, много тех, кто сделал еду своим любимым «болеутоляющим», во всяком случае, верным способом быстро удовлетворять свои потребности в любое время, в любом месте.

Если вы узнали себя, вам придется найти другой способ получать удовольствие и не полнеть. Я говорил, что любовь — одно из этих чудо-решений. Но существуют и другие действенные способы: социальный статус, работа, положение в обществе, признание.

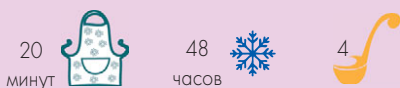
Завтра мы остановимся подробнее на этой теме.





## Рецепт дня

### Форель по-скандинавски



- 1 филе сырой форели с кожей
- 4 ст. л. сахарозаменителя (сукралозы)
- 4 ст. л. морской соли
- 1 пучок укропа
- 2 ст. л. розового перца горошком
- 1 ч. л. ягод можжевельника
- Половина ст. л. семян фенхеля
- Половина 1 ч. л. зерен тмина
- 1 ч. л. ароматизатора «Коньяк»

1. Вымойте и высушите бумажным полотенцем филе. Удалите все видимые косточки.
2. Смешайте соль, сахарозаменитель, розовый перец, ягоды можжевельника, семена фенхеля и тмин.
3. Вымойте и мелко порежьте укроп.
4. Возьмите большое блюдо, выложите в него половину смеси из пряностей и укропа, сверху положите филе форели кожей вниз.
5. Посыпьте сверху оставшейся смесью и укропом, равномерно распределяя.
6. Смешайте ароматизатор с небольшим количеством воды. Полейте рыбу и плотно заверните в пищевую пленку.
7. Поставьте в холодильник. Через 8–12 часов слейте излишек соленой жидкости и переверните филе. Снова заверните в пищевую пленку.
8. Оставьте в холодильнике на 48 часов, переворачивая завернутое филе каждые



12 часов. Сливайте излишки воды. Через 48 часов вы получите вкуснейшую форель по-скандинавски.

9. Снимите пищевую пленку с рыбы, удалите укроп и промойте филе форели под холодной водой, чтобы убрать излишки соли. Вы заметите, что рыба стала чуть темнее и жестче. Порежьте ее на тонкие кусочки по диагонали и оставьте в холодильнике на 1–2 недели, под пленкой.
10. Лучше всего замораживать форель по-скандинавски, чтобы в рыбе не появилось никаких паразитов, любящих сырую рыбу. В замороженном виде будет легче резать на тонкие кусочки. Перед тем как резать, достаньте рыбу из морозильной камеры и дайте чуть-чуть разморозиться.
11. Подавайте с горчицей или укропом или приготовьте следующий соус: 2 ст. л. дижонской горчицы, немного белого уксуса, 1 ст. л. сахарозаменителя (сукралозы), 2 ст. л. обезжиренного творога (0 %) и немного укропа.





# День 17

Если вы следовали вчерашним инструкциям и ели белки, вы использовали продукты питания современного охотника: мясо земных животных (телятина и говядина), мясо морских животных (рыбу и морепродукты), мясо летающих животных (птицу), а также их производные продукты (яйца, молочные продукты). Возможно, вы попробовали белки растительного происхождения (тофу, сейтан, темпе). **Сегодня я предлагаю добавить в рацион** продукты охотника-собирателя — я, конечно, имею в виду овощи. Зарядите себя витаминами, клетчаткой, минералами, водой и свежестью!



*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*

## Нарушения и срывы

Одно американское движение, подхваченное психоаналитиками, рассматривает проблему избыточного веса весьма оригинальным способом. По мнению этих людей, **сами диеты** и желание похудеть препятствуют похудению! Разочарования, получаемые с ограничениями, препятствуют снижению веса, а постоянные провалы заставляют людей полностью отказаться от любой попытки похудеть.

**Тем, кто хочет снизить вес,** эти американские мыслители рекомендуют питаться только в случае реального голода и останавливаться, как только наступает насыщение. Получается, шоколад можно есть без запретов, когда хочется. По мнению сторонников этой школы, вы не располнеете, если не будете чувствовать себя виноватым, поедая тот или иной продукт. Наоборот, попытка сопротивления только создаст фрустрацию и приведет к булимии и набору лишнего веса.

Я же врач-диетолог и все время нахожусь рядом с пациентами. Некоторые из них заинтересовались этой теорией, но на практике они набрали лишнее. Тогда им ответили, что дополнительные килограммы были неизбежны на первых порах, но по мере исчезновения фрустраций лишний вес должен их покинуть. Все мои пациенты, кто попробовал этот метод, остались со своими килограммами, продолжая полнеть. Я же

## Слова поддержки

“ Вчера мы говорили о том, что вы должны рассматривать похудение как награду, а не наказание. Да, красота, поддержание здоровья и желание быть в норме — это отличные факторы мотивации. Но как только вы получаете их или достигаете правильного веса, они теряют свою привлекательность, становятся привычными. Конечно, навыки самообладания и контроля над собой очень полезны в целом и нет ничего приятнее, чем контролировать свою жизнь. От успеха растут крылья, повышается самооценка. Достигнуть цели и похудеть — значит гордиться собой и доверять себе. И высшей наградой для вас будет удовлетворение самим собой. Я знаю мореплавателей, которые пересекли Атлантический океан, и альпинистов, поднявшихся на вершину Эвереста, за един-



ственной наградой — правом гордиться собой. По сравнению с ними что стоит отказ от утреннего круассана? Это не так много... по сравнению со всеми достижениями человечества.

”  
*Андре Митан*

построил свою методику на обратной концепции.

Я посвятил 30 лет своей жизни разработке методики, которая будет восприниматься пациентами как награда, а не наказание. Гордясь собой и доверяя себе, можно повысить самооценку, а за ней последует компенсация. Именно по этой причине моя диета вызывает столько энтузиазма, удовлетворения и признания во всем мире.

**Запомните следующую мысль:** только в борьбе вы сможете сохранить самоконтроль, получить удовольствие от собственных достижений и не набрать вес снова. Вы больше не будете толстым, потому что вы этого достойны. До завтра!





## Физическая активность

Мотивируйте себя, сопротивляйтесь соблазнам — это формула вашего успеха. Не забывайте, что тело — это только половина вас. **Я прошу вас** быть сдержанными: вы боретесь за обретение нового тела. В вашем организме есть не только жировой резерв, в нем еще есть мышцы, кости, связки и сухожилия. Весь этот арсенал находится под руководством нервов, нейронов, которые находят путь к мозгу. Вы же не думаете, что все это существует просто так? Природа и эволюция ничего не создают без причины, и ваше тело со всеми его составляющими имеет большую значимость. Вы отличаетесь от растений, которые питаются через корни, листья и листву. Вы — человек, который должен двигаться в поисках пропитания и воспроизведения потомства.



## Здоровье

Если покопаться в причинах набора лишнего веса, среди них всегда найдется **недостаток, неудовлетворенность или неосознанное отсутствие чего-то важного**. Вы понимаете, насколько мы все уязвимы и быстро заменяем пищу неудовлетворенностью, но не так быстро насыщаемся в процессе еды.

Чтобы похудеть, вам необходимо отказаться от «пищевого болеутоляющего». К сожалению, оно приносит не только радость, но и лишний вес. Вчера мы говорили об удовольствии, получаемом от любви, отношений с детьми и родителями, а также от сексуальности. Возможно, эти пути счастья недоступны вам.

Другим источником удовлетворения может стать ваша трудовая жизнь. Я знаю, работа,

к сожалению, не приносит слишком большого удовлетворения большинству из вас. Я даже думаю, что зачастую именно здесь возникает наибольшее количество стрессов. Многие набирают вес, потому что сталкиваются со сложностями в карьерном росте. Тем не менее вы можете найти в вашей работе множество радостных моментов.

Если вы обязаны работать, почему бы не посмотреть на свою работу под новым углом зрения, более привлекательным и полезным вам? Достаточно желаний и целеустремленности.

Абсолютно в любой сфере деятельности можно найти что-то полезное для себя, для самосовершенствования или выражения своей креативности. Попробуйте, у вас получится.

При движении серотонин и дофамин берут на себя ответственность за доставление удовольствия, желание жить и наслаждаться жизнью. И наоборот, если вы не двигаетесь, вы будете наказаны. Вас ожидают усталость и напряжение, а в худшем случае — депрессия.

Выйдите на улицу и прогуляйтесь! На этапе «Чередование» вы должны ходить по 30 минут в день. В случае замедления потери веса увеличьте прогулки до 60 минут в день, это поможет вам избежать длительного плато.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 40 упражнений на пресс и 16 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сделайте 20 упражнений на пресс и 9 приседаний.



## Продуктовая корзина

Статистически, если вы живете в России, у вас мало шансов быть вегетарианцем и еще меньше — веганом.

**Вегетарианец** не ест мясо убитых животных, но употребляет продукты их жизнедеятельности: яйца и молочные продукты.

**Веган** отказывается даже от производных продуктов животных и употребляет только продукты растительного происхождения.

Даже если **вы не вегетарианец**, вы можете употреблять растительные продукты с высоким содержанием белка, например тофу, а также сейтан и темпе (их вы найдете в магазинах органических товаров или в диетических отделах супермаркетов).

**Тофу** получают путем свертывания (створаживания) соевого молока. Конечный продукт имеет две формы: твердый тофу, по консистенции похожий на сыр моцарелла, и шелковый тофу, более мягкий, по консистенции напоминающий мягкий творог.

**Сейтан** производится из пшеничного белка. В готовом виде он является заменителем мяса растительного происхождения и отлично подходит для приготовления рагу, тушеного мяса, супов, шашлычков или запеканок.

Наконец, **темпе** — это ферментированный продукт питания, приготовляемый из соевых бобов.

Почему бы вам не попробовать их сегодня?





## Список покупок

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| - Яйца                     | - Морковь               |
| - Курица                   | - Помидоры              |
| - Гостная ветчина          | - Брокколи              |
| - Темпе (соевый продукт)   | - Огурцы                |
| - Обезжиренный творог (0%) | - Свежий                |
| - Ароматизированные        | или замороженный ревеня |
| обезжиренные йогурты (0%)  | - Лимоны                |
| без сахара                 | - Зелень, специи        |



## Рецепт дня

### Темпе с брокколи на пару

45  
минут30  
минут

4



- 200 г темпе
- 150 мл воды
- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. столового вина
- 1 ст. л. тертого имбиря
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. кукурузного крахмала

Одна порция содержит дневную норму 2 допускаемых продуктов.

1. Разморозьте темпе.
2. Порежьте его на куски 5 см в длину и выложите их в глубокую плоскую форму.
3. В отдельной посуде смешайте половину общего объема воды, соевый соус, измельченный чеснок, столовое вино, имбирь и уксус.
4. Полейте соевые кусочки полученным маринадом и оставьте в сторону на 30 минут.

5. Достаньте кусочки темпе и положите их на противень, выложенный пергаментной бумагой. Оставьте маринад для соуса.

6. Запеките темпе в духовке в течение 30 минут при температуре 180 °С (термостат 6), перевернув каждый кусочек через 15 минут.

7. Вылейте оставшуюся воду в маринад, размешайте в нем кукурузный крахмал, выложите полученный соус в небольшую кастрюлю.

8. Доведите смесь до кипения, постоянно помешивая загустевающий соус. Обмакните каждый кусочек темпе в кипящий соус.

9. Подавайте с брокколи на пару и салатом из тертой моркови.



## Мотивация

С тех пор, как мы работаем вместе, я стараюсь доходчиво объяснить вам, как действуют внутри вас различные механизмы, о которых вы даже не подозреваете.

Самая большая проблема человечества на сегодняшний день — это радикальное изменение окружающего нас мира. Еще вчера пища была редкой и недоступной (в первобытные времена), сегодня же она присутствует и **соблазняет нас всюду** (в нашем современном обществе потребления). Желание похудеть является противостественным с момента появления жизни на Земле. В природе существуют животные, которые иногда умирают массово, как стаи китов, выброшенные волнами на берег, но нет в природе животных, сознательно желающих избавиться от своих жировых запасов.

Жиры диких животных составляют их телесный капитал, который они обязаны защищать. Человек — не исключение из правил, поэтому похудение для него также противостествен-

но. Ему нужно искать баланс между его природным складом и окружающим миром.

Давайте вернемся к нашей проблематике. Мы не худеем, потому что просто много едим, и много едим, потому что пытаемся адаптироваться к созданному нами миру. Я приведу пример: сахар не существовал в момент появления человека на Земле. Наша поджелудочная железа не запрограммирована регулировать уровень сахара, полученного от большого количества белого сахара или белой муки. Наш мозг в это время реагирует по-другому, формируя зависимость от этих продуктов. Посмотрите, на экономическом и социальном уровне сахарное производство процветает как никогда, а продукты для перекусов — это один из самых мощных рынков.

Эти небольшие разъяснения должны помочь вам лучше понять контекст, в котором вы набрали лишний вес. Я буду рядом с вами и помогу вам во всем разобраться.

### Дневник

Пишите обо всем, что делает вас сильнее и собраннее, что мотивирует, позволяя забыть обо всем лишнем. Так ваши записи станут максимально полезными.

Напишите, о чем вы мечтаете, о ваших сокровенных желаниях, некоторые из них начинают воплощаться, как только их озвучат. Если вы сильно верите в свои мечты, они обязательно сбудутся.

.....

.....

.....

.....





# День 18

Возвращаемся к боевому настрою! Сегодня день чистых белков, следуйте инструкциям и ни в коем случае не голодайте. Начиная с завтрака, приготовьте себе лепешку из овсяных отрубей, яйцо всмятку, йогурт, съешьте кусочек постной ветчины или вяленой говядины. Плотный завтрак — и вы забудете про обед до 13 часов дня. Продолжайте день в том же ритме, в вашем распорядке: рыба, курица без кожи, мясо и т.д.



## Мотивация

Каждое утро, при заполнении этой рубрики, я думаю о вас. Естественно, мы не знакомы, но все-таки я вас вижу. Не пытайтесь угадать как, это волшебство! На самом деле вы видите меня лучше, чем я вас. Давайте назовем это «беспрецедентным знакомством», уникальной связью между двумя незнакомыми людьми.

Мотивацию нельзя изготовить на заказ. Она не служит инструкцией к диетам, придавая вам сил, энергии и возможностей следовать ее правилам. Для этого необходим дополнительный ингредиент, нечто мистическое из сферы сопереживания и доброжелательности. Мотивация должна заражать эмоционально. Я провел свою жизнь, стараясь передавать другим этот поток, это характерно для врачей, для тех, кто, как я, любит и умеет это делать. Следуйте за мной день за днем, я обещаю, вместе мы сможем многое!

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

## Физическая активность

Недавно я выступил на международном конгрессе на тему ожирения, обратившись к врачам со следующей фразой: «Когда у человека есть выбор: поесть или отказаться от еды, он выберет первое. Когда перед ним встанет выбор: двигаться или не двигаться, он выберет второе». Должен вам сказать, реакция аудитории была довольно оживленной, хотя я высказал очевидную мысль.

Необходимость питаться для получения энергии ощущается человеком только 2–3 раза в день. В современном «сидячем» мире потребность в пище не должна быть слишком актуальной. Но на самом деле **потребность в ежедневном питании** уже не связана с голодом — скорее с желанием получать удовольствие от еды, создавая вокруг себя настоящую вселенную пищевого удовольствия (вкусов, текстур, сладости и т.д.).

За 200 000 лет истории человечества никто и представить не мог, какая роскошь скрывается за пищей. Все то же самое происходит и с физической активностью. Кто по-настоящему двигается в наше время? Те, кому стыдно за отсутствие спорта в своей жизни, кому интуитивно не хватает чего-то, чтобы ощущать себя счастливым.

Я хотел бы, чтобы вы сейчас задумались, в чем нуждается ваш организм, ваш монумент, состоящий из мышц, сухожилий, суставов, связок и костей. Многие исследования уже доказали, что мозг вознаграждает ак-

тивное использование нашего тела (секреция серотонина, дофамина и эндорфинов). Для вас на стадии потери веса эта награда была бы весьма кстати, не правда ли? К тому же занятия спортом сжигают калории.

Если вы сегодня решите заняться спортом, постарайтесь ощутить эту заслуженную награду.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте, как вчера, 40 упражнений на пресс и 16 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Выполните 20 упражнений на пресс и 9 приседаний.



## Продуктовая корзина

Положите сегодня в продуктовую корзину вяленое мясо (мясо «гризон», итальянскую ветчину брезаола), его делают из самых лучших постных кусочков говядины. В моей диете вы можете употреблять это сушеное мясо, когда вам захочется. Его единственный минус — цена, но я предлагаю вам оставить его на экстренный случай перекуса, в моменты, когда трудно устоять перед запрещенными продуктами. Пара кусочков с большим стаканом воды принесет удовольствие и насыщение, и вы не нарушите ни одного правила. Постарайтесь иметь вяленое мясо под рукой для таких случаев.

**И не забудьте: диета, которой вы следуете,** не длится всю жизнь, уже скоро вы снова сможете питаться любимыми продуктами. Дерзайте! Мысленно я всегда с вами.

## Слова поддержки

“ Я иду к вам, я уже здесь, чтобы помочь вам прожить этот новый день чистых белков. С начала диеты их было несколько, вы должны были привыкнуть к 45 дням. Чтобы немного отвлечься, сегодня я предлагаю вам веселое упражнение.



Представьте себе, даже если вы женщина, что вы — один из 25 мужчин в примитивном племени, состоящем из 7–8 детей и 7–8 взрослых, которые сегодня не смогут пойти с вами на охоту. Вы отправляетесь за добычей один, и неизвестно, на какое время. Вы будете долго идти, но вы привыкли к этому. Вы будете охотиться за животными, а они — убежать от вас. Возвращаясь домой, вы будете дико голодны и счастливы, если принесете с собой еду для ужина: чистые белки, с которыми придется повозиться, снимая кожу, разрезая на части и жаря на огне.

Сегодня, в день чистых белков, у вас есть выбор: мясо или рыба, птица или яйца, субпродукты или молочные продукты. А если вы хотите немного поменять рацион, почему бы не попробовать постную ветчину, вяленое мясо, например итальянскую ветчину брезаолу? А как насчет тофу, сейтана? У вас есть на чем продержаться, но в каких количествах? Скажем... в тех, которые вас устраивают. Вот видите, задача этого дня не так сложна. Достаточно жить по примеру наших предков. Приятного аппетита! Завтра вы сможете добавить в рацион овощи.

Ален Митан ”



## Нарушения и срывы

С началом нового дня вы, возможно, задаетесь вопросом: «Смогу ли я выдержать целый день без нарушений?» Данный вопрос заключает в себе всю проблематику избыточного веса, и я очень надеюсь, что многие из вас смогут ответить мне: «Да, месье Дюкан, я могу заверить вас, сегодня я лягу спать, не совершив ни малейшей ошибки». Остальные ответят: «Я ничего не гарантирую, но постараюсь не подвести вас и сделаю все возможное».

Между этими двумя обоснованными ответами есть то, что я называю долей ответственности. Если вы склоняетесь к первому ответу, у вас больше шансов избежать сры-

ва, потому что вы подсознательно берете на себя ответственность за свои слова, вы разумны и последовательны. И наоборот, если вы предпочитаете второй ответ, вы оставляете за собой запасной выход, по опыту зная, насколько искушение может быть сильным.

И, наконец, есть третий вариант ответа: «Я свободен делать все, что мне хочется». Но этот вариант неприемлем с того дня, как вы начали мою методику. Поэтому у вас есть всего две возможности: **ответственность или ее отсутствие**. Попробуйте обязывать себя каждое утро не допускать нарушений.



## Здоровье

Чтобы жить, необходимо иметь желание жить, а для этого требуется искать источники удовольствия. До сегодняшнего дня вы набирали вес потому, что переусердствовали в получении удовольствия от еды. Вы страстно желали похудеть и начали следовать моей методике, и значит, вам нужно дойти до конца пути. Для этого надо лишь расширить поиски и найти новые источники удовольствия.

Среди них я уже предлагал вам семью и работу. Но, возможно, у вас нет любимого человека и вы еще не создали семью. Разбитые браки, разводы, вдовство или просто безбрачие окружают нас на каждом шагу. А уж если говорить о работе, то она, возможно, для вас является только средством зарабатывания денег на жизнь.

Тогда давайте поговорим о другом, например о вашем доме. Если вы женщина, вы, скорее всего, любите место, в котором вы живете, будь то дом или квартира. В этом месте вы хорошо себя ощущаете, стараетесь сделать его уютным. Заботясь об этих нескольких десятках квадратных метров, украшая их, вы ощущаете себя на своей территории. Если вы мужчина, ваш дом — это ваша берлога, периметр безопасности, который вы защищаете. На этой личной территории есть что-то святое, и, вполне возможно, вы сильно привязаны к своему дому.

Так вот, если ваш дом важен для вас, попробуйте поразмышлять о нем — вы можете получить несколько приятных минут, а они вам сейчас нужны.

## Рецепт дня

### Пирог без теста с вяленым мясом



- 2 яйца
- 1 стакан обезжиренного молока
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 10 кусочков вяленой говядины
- Мускатный орех, соль, перец по вкусу

1. В небольшой салатнице взбейте яйца с молоком. Добавьте кукурузный крахмал, приправьте мускатным орехом, посолите и поперчите.
2. Порезьте вяленое мясо на маленькие кусочки.
3. Вылейте смесь в две небольшие формы для выпечки, сверху положите мясо.
4. Выпекайте в духовке 25 минут при 180 °С (термостат 6).



## Список покупок

- Куриные бедра и филе
- Крабовые палочки
- Постная ветчина (4%)
- Вяленая говядина
- Яйца
- Обезжиренные йогурты (0%)  
без сахара
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренное молоко
- Кукурузный крахмал
- Желатин
- Свежий или замороженный ревеня
- Лимон
- Зелень, специи

## Дневник

Что интересного произошло в вашей диете сегодня? Открытие, новый продукт, рецепт, метод приготовления или соблазн, которому вы не смогли противостоять? Расскажите об этом. Этот эпизод или опыт навсегда останется в вашей жизни.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 19

Пришел день добавления в ваш рацион овощей, которым вы всегда радуетесь после недолгого их отсутствия. Я знаю много людей, которые не любили овощи, но приехали к ним, придерживаясь моей диеты, и с нетерпением ждали их появления через день. Это свойство является еще одним из ключевых моментов моей методики, вызывая, усиливая или даже повторно воссоздавая привязанность к овощам.

## Физическая активность

Сегодня я попрошу вас активно двигаться, чтобы улучшить результаты на весах. Слушайте меня внимательно: 5 лестничных ступенек — это ОДНА килокалория. Целый этаж — это 4 килокалории. Десять этажей — это уже 40 килокалорий (а спуск на 10 этажей — это еще 10 дополнительных килокалорий). Добавьте их к вашей ежедневной ходьбе, это просто, стоит только начать.

Спускаясь и поднимаясь по лестнице дома и на работе, вы быстро наберете норму в 10 этажей. А если вы живете на первом этаже, наведаетесь пару раз к соседу на пятый этаж. Чего проще! Это ваше задание на сегодня, небольшое указание с моей стороны.

Я рассчитываю на вас! Даже если вы не примете мой вызов, запишите об этом в дневнике. Если вы хотите, можете подняться на несколько этажей выше. Но уж никак не на этаж меньше...

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Здоровье

Вчера я рассказывал о возможных путях получения удовольствия от жизни. В частности, мы говорили о тех, кто находит массу приятных эмоций в своем доме или квартире. Возможно, это не ваш случай? Тогда давайте **рассмотрим одну из важнейших потребностей человека**: удовольствие от игр. Любите ли вы играть? Что может быть интересного в игре с точки зрения получения удовольствия? Игры полезны для обучения и никогда не надоедают. Играть — значит решать задачи и отвечать на вызовы, понимая, что вы делаете это только для удовольствия, не опасаясь провала или неудачи. Чтобы игры были полноценными и эффективными, вы должны быть полностью в них погружены. Приятнее всего играть с людьми, которых вы цените. Вспомните, как вы радовались в детстве, когда все игры были безвозмездными и их можно было остановить простым поднятием руки. Можно играть и по-другому, представив, что вы боретесь с партнером за победу в учебном бою, где сам факт соревнования стимулирует вас и вы ничем не рискуете. Это может быть вымышленный теннисный или футбольный матч. В современном мире компьютерные игры заменили предыдущее поколение игр. Они стали более доступными, легкими и изощренными. Но в них зачастую отсутствует реальный партнер и физическая активность. Если вы любите играть, вы можете придумать игру с движениями. Помните детскую игру «классики» на асфальте или догонялки?

## Слова поддержки

“ Я надеюсь, что сегодня вы заглянете в мою рубрику поддержки. В этот раз я не просто поддержу вас, я подниму вас на свои плечи.

На завтрак я предлагаю вам лепешку из овсяных отрубей: 1,5 ст. л. отрубей смешайте с одним яичным белком, добавьте 1,5 ст. л. мягкого обезжиренного творожка (0%), маленькую щепотку разрыхлителя и немного подсластителя, если вы хотите приготовить сладкий вариант. Рядом с чашечкой чая или кофе поставьте 1–2 йогурта без сахара. Если вы сильно голодны, можете добавить кусочек постной ветчины из индейки.

Вам необязательно строго следовать тому меню, которое я привел в начале этой недели, вы можете пофантазировать и изменить его в рамках разрешенных продуктов. Например, в обеденное время намажьте обезжиренный сыр на маленький блинчик из кукурузного крахмала, сверху положите кусочек копченой рыбы и полейте все ли-

*Анн Митан*



монным соком. Порезьте на дольки крупную помидорку, заправьте ее соусом с бальзамическим уксусом. Завершите обед одним, двумя или тремя йогуртами.

Вечером я предлагаю вам сочную куриную ножку на гриле, в сковородке или в духовке. Украсьте ее несколькими кусочками баклажанов, цукини, луком, четвертинками эндивия или половинками томатов. На десерт я предлагаю вам пирог из ревеня. Может быть, вы думали, что ревень — это фрукт? Совсем нет, это кисловатый овощ, и он отлично сочетается с сахарозаменителем.

Обещаю, этот день пройдет незаметно, и вы даже не почувствуете, что сидите на диете. Я удаляюсь, до завтра! ”

## Нарушения и срывы

Идет девятнадцатый день этапа «Чередование», вы находитесь в самом центре событий. Смотря через боковое зеркало вашей машины, вы можете увидеть за собой свой старый вес, брошенный посреди дороги. Я надеюсь, вы намерены навсегда от него избавиться.

Вы должны проникнуться этой мыслью, понять, насколько нарушения бесполезны на диете. Конечно, я всегда буду рядом на слу-

чай, если вы не справитесь с собой и сделаете шаг в сторону, сказав себе: «Какой он смешной, этот месяц Дюкан, со своим оптимизмом! Недостаточно просто захотеть, чтобы не сорваться». Именно поэтому я всегда буду рядом с вами и напомню еще раз: сегодня вы имеете право на овощи.

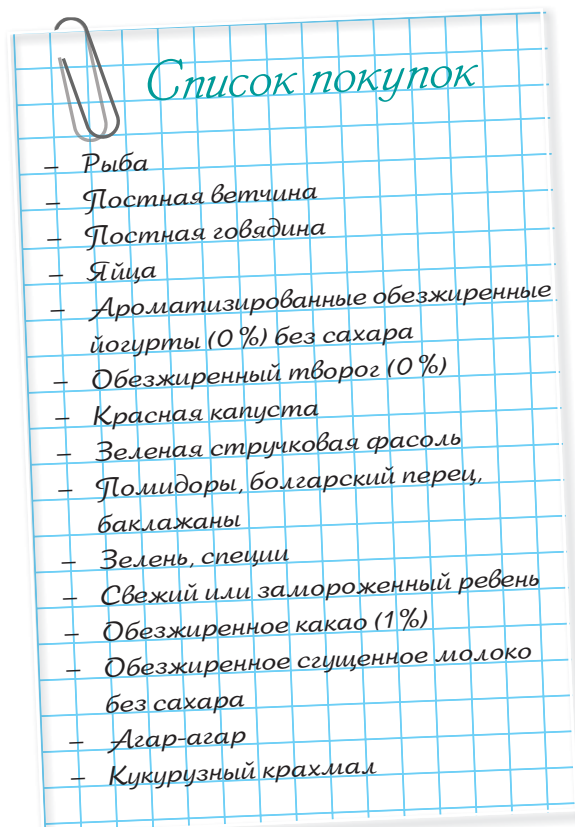
Если бы вы поели овощей вчера, это было бы засчитано за нарушение. Но сегодня вы имеете право наслаждаться ими, сколько вам хочется: эндивий, тертая морковь,



кабачки, баклажаны, болгарский перец и артишоки. В сыром или вареном виде, в салате или в виде пюре. А пробовали ли вы порезанную на кусочки тыкву на пару с соевым соусом? А как насчет брокколи не в вареном виде, а в китайском воке, с тонкими полосками имбиря и соевым соусом? Как же это вкусно!

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Повторите, как и вчера, 40 упражнений на пресс и 16 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Выполните 20 упражнений на пресс и 9 приседаний.



## Мотивация

Вчера я рассказывал, как правильно катализировать и поддерживать мотивацию. Я говорил, что посвятил 40 лет своей жизни помощи окружающим людям, насколько это было возможно. Именно поэтому я решил написать данный путеводитель по моей методике, для меня это новый опыт.

Я знаю из собственной практики, что большинство пациентов с лишним весом плохо переносят данную ситуацию. В глубине они понимают, что однажды сядут на диету, но этот день все так и не наступает. Это длится месяцами, иногда даже годами. И вдруг однажды утром, после какого-то толчка (сознательного или нет), эти люди внезапно ощущают острую необходимость изменить себя, очиститься, избавиться от нежелательного веса. Что удивительно, к ним приходит сила, позволяющая смотреть свысока на цель, которая еще вчера казалась недостижимой. Но те, кто однажды ощутил в себе эту силу, знают, что она временна, и понимают необходимость предпринять все возможные действия на пути к победе.

**Зачастую здесь начинаются ошибки:** ни в коем случае нельзя бросаться в огонь без подготовки, выбирая первую попавшуюся диету. Рекомендации из журналов, советы подружек, диеты на одном лимоне, на капустном супе (и множество других) неэффективны, вы только потратите свою энергию впустую.

Скорее всего, вы тоже почувствовали в себе этот волшебный щелчок, предшествующий диете. Вы вступили со мной на правильный путь, а я пообещал довести вас до конца. Так следуйте за мной и не отпускайте мою руку, такие благоприятные условия не падают с неба каждый день.

## Рецепт дня

### Шариотка из ревеня



- 300 г ревеня
- 1 упаковка обезжиренного сгущенного молока без сахара
- 4 яйца
- 1 ч. л. агар-агара
- 4 ст. л. кукурузного крахмала
- 2 ч. л. жидкого сахарозаменителя

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Разогрейте духовку до 180 °С (термостат 6).
2. Порезьте ревеня на небольшие кусочки.
3. Вскипятите воду в небольшой кастрюле и опустите туда на 10 минут кусочки ревеня. В конце варки слейте воду и высушите ревеня бумажным полотенцем.
4. В небольшой миске смешайте молоко, яйца, кукурузный крахмал, агар-агар и сахарозаменитель.
5. Выложите ревеня в форму для выпечки пирога, сверху вылейте жидкую смесь.
6. Выпекайте 25 минут при 180 °С, присматривая, чтобы пирог не подгорел.



## Продуктовая корзина

Попробуйте ревеня, приготовьте из него варенье, это очень вкусно. Если сезон располагает, купите свежий ревеня, если нет — подойдет замороженный. Для приготовления **варенья из ревеня** вам потребуется 1 кг ревеня, 200 мл воды, 5 ст. л. порошкового сахарозаменителя. Стебли ревеня порежьте на квадратики. В кастрюлю налейте воды, добавьте сахарозаменитель. Когда закипит вода, добавьте ревеня, доведите до кипения и выключите, остудите. После чего еще раз проварите минут 20.

## Дневник

Я хотел бы иметь возможность прочесть записи в вашем дневнике. Я многое узнал бы о вас... но у моей книги есть свои ограничения. Но вы можете притвориться и представить, что я читаю ваши записи. Напишите здесь о том, чему вы научились и что вам будет полезно в будущем, когда вы перейдете на этап стабилизации веса. Отмечайте все, что приходит в голову, вы только выиграете от этого.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# День 20

Сегодня день чистых белков, ждем на педаль газа! Вы уже убедились, что этап «Чередования» функционирует как гибридный двигатель. Основной двигатель работает в ЧБ дни, второстепенный двигатель — в БО дни, позволяя телу привыкнуть к новому весу. Сегодня вы будете использовать только основной двигатель, худея на 100–200 г день ото дня.

## Нарушения и срывы

Я веду эту рубрику, потому что каждый день задаюсь вопросом, сможете ли вы провести день без нарушений. Мой главный союзник в этом деле — ПРИВЫЧКА. Повторение одних и тех же действий способствует рождению привычки. В этом плане привыкание несет большую пользу для выживания нашего рода: все, что повторяется несколько раз без инцидентов, наш мозг воспринимает как нечто надежное.

Законы эволюции наделили привыкание способностью награждать нас. Привычка помогает уменьшать неудовлетворенность, получаемую от ведения нелюбимых дел, путем так называемой в антропологии «облегченной функции ритуала». Ритуал успокаивает и доставляет определенное удовольствие. Воспользуйтесь всеми преимуществами этого грозного оружия и не забывайте: любое нарушение прерывает ритуал. Было бы жалко испортить все из-за пирожного.

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Сегодня я представлю, будто бы вы так же сильно мотивированы следовать диете, как я мотивирован оказывать вам свою помощь. По этой причине я оставлю вас наедине с самим собой в надежде, что вы сделаете мне приятный сюрприз.

На двадцатом дне диеты вы должны наизусть знать все правила и рекомендации.

К тому же сегодня все должно быть просто: вам разрешены продукты, богатые белком, в любых количествах.

Конечно, существует множество других продуктов на прилавках магазинов, в журналах и на экранах телевизора, которыми вы злоупотребляли в прошлом. Это еще одно основание, чтобы избегать их.

Вы бросили себе вызов, который мы осилим и выиграем вместе. Вы не гоняетесь за идеалами красоты, вы работаете над своим благосостоянием, над внешностью и телом.

Это вопрос вашего достоинства и самоуважения, силы вашей красоты и принадлежности к определенной социальной группе. И что важнее, **это вопрос вашего здоровья сегодня и завтра.**

Как вы понимаете, мы говорим о самом важном, что у нас есть.

Помните: вы единственный рулевой на борту, все в ваших руках.

## Физическая активность

Сегодня я предлагаю вам небольшой эксперимент. Взвесьтесь на весах, как обычно. Вместо, а можно и совместить, ежедневной физической нагрузки удвойте норму и выпейте 2,5 литра воды. Никаких срывов сегодня! Расслабьтесь и нажмите кончиком указательного пальца в мягкую часть на холме Меркурия, между основанием мизинца и запястьем. Нажмите и отпустите. Пропейте так несколько раз в течение дня, особенно если вы чувствуете, что находитесь на грани срыва. Посмотрите, что покажут вам завтра весы.



## Слова поддержки

“ Сегодня я расскажу вам о сахарах. Я говорю во множественном числе, имея в виду все углеводы, так называемые гидраты углерода. Если вы набрали лишний вес, виноваты в этом в основном именно углеводы. Конечно, не все сахара наносят одинаковый вред, но в современном мире, где царствуют потребление и изобилие, продукты, содержащие углеводы, вызывают недоверие. Я постараюсь осветить тему подробнее, чтобы помочь вам разобраться.

В конце Второй мировой войны у людей не было избыточного веса. Это малоизвестный факт, но он указывает на ответственность общества потребления за появление избыточного веса и ожирения. В те времена, конечно же, существовали и полные люди, но их было очень мало, и они терялись на фоне остального населения. В основном это были барышники, которые, возможно, не хотели

долго жить и не знали о связи обжорства с болезнями.

В 1960 году Франция насчитывала 500 000 полных людей. На сегодняшний день в этой стране живут 25 миллионов людей с избыточным весом, из них 6,5 миллиона страдают ожирением. Что же произошло, что впервые за 200 000 лет истории человечества люди начали набирать вес? У меня слишком мало места, чтобы рассказать об этом в деталях. Я только могу напомнить, что эта грустная статистика относится и к россиянам. Оставайтесь со мной, на следующих страницах я продолжу развивать эту тему. До завтра. ”

*Анн Митан*





## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Переходите на 40 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.



## Продуктовая корзина

Положите в продуктовую корзину ветчину или вяленое мясо. В России вы найдете несколько видов под разными брендами. Самая распространенная — бастурма (вяленая говядина). Она отличается высокими вкусовыми качествами и прекрасно насыщает. Также вы можете купить итальянскую ветчину брезаолу или испанскую сесину из говядины, последняя немного жирная, но допускается в моей диете. Приятного аппетита!

## Здоровье

Вот уже несколько дней я рассуждаю в этой рубрике на темы, которые, как вам может показаться, не имеют к здоровью отношения. Вы ошибаетесь, радость, счастливые моменты и счастье необходимы для жизни! На самом деле, для чего вам здоровое тело без холестерина, без намека на диабет или каких-либо других болячек, если вы ведете затворнический образ жизни? Всемирная организация здравоохранения дает определение здоровья как общего физического, морального и социального благополучия. Здоровье — это не отсутствие болезней или инвалидности.

Вчера мы говорили об играх, после того как обсудили значение вашего дома для ощущения счастья. Сегодня я хотел бы поговорить о необходимости принадлежать к определенной социальной группе — это жизненно важный приоритет всех «социальных животных». Необходимость принадлежать к группе наблюдается у человекообразных обезьян, самых близких к нам животных. Самый ярким примером является шимпанзе, эта обезьяна имеет 99,4 % человеческих генов. Если не брать в расчет моногамных гиббонов, все остальные человекообразные обезьяны живут группами, размеры которых зависят от разновидности обезьян. Первобытные люди тоже жили, формируя племена в среднем по 50 человек...

Так, кажется, места на объяснения в этой рубрике осталось совсем мало, вам придется подождать до завтра, чтобы узнать еще о необходимости принадлежать к определенной социальной группе. Вы даже не представляете, какой силой эта потребность обладает.





# День 21

Сегодня вы можете вспомнить про овощи. Хорошая новость: они приносят свежесть, разнообразие, витамины, клетчатку и небольшое количество медленных углеводов. Вторая новость не очень хорошая: именно из-за этих медленных углеводов потеря веса может немного замедлиться. Именно немного замедлиться, и запомните: похудение — это не скоростная гонка.

## Физическая активность

Сегодня делайте то, чего требует ваше тело. Но будьте внимательны, тело, конечно, не разговаривает, но посылает вам сигналы. Ваша задача — правильно их распознавать.

Чего же хочет ваше тело? Во многом это зависит от вашего возраста. Если вам меньше сорока, телу просто необходимо движение в любом виде, ведь оно получает от этого **удовольствие**. Дайте ему то, чего оно желает: поднимаясь по лестнице, сосредоточьтесь на ощущениях в четырехглавых мышцах (на передней части бедра), вы ощутите в них энергию и мощь, постепенно снижающуюся по мере подъема по этажам. Как высоко вы подниметесь — на третий, четвертый или пятый этаж, зависит только от вас.

Если вам между 40 и 60 годами, многое зависит от степени вашей активности. Если вы ведете сидячий образ жизни, вы давно потеряли ощущение удовольствия, доставляе-

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



мое силой сокращения ваших мышц. Если вас не настиг артроз, вы можете заново открыть для себя эти ощущения. В вашем случае ходьба является наилучшим решением. Прогуливайтесь, сколько позволяет ваше свободное время, и не стесняйтесь превысить дневную норму.

Если вам больше 60 лет и вы всю жизнь были малоподвижным, вам придется заново научиться получать удовольствие от ходьбы. **Если вы действительно хотите похудеть**, незамедлительно выходите на прогулку, тем более что в этом возрасте у вас должно быть больше свободного времени. Возьмите с собой мою книгу и отправляйтесь гулять!

## Слова поддержки

“ Вчера, как вы помните, мы говорили о сахарах, я рассказывал вам, что поначалу человечество не имело лишнего веса, но постепенно его набирало... Сегодня в России один из двух взрослых имеет лишний вес. В Соединенных Штатах Америки 72 % населения живет с лишним весом, треть населения страдает ожирением. Как я говорил ранее, все началось после Второй мировой войны.

Я расскажу о своих размышлениях на эту тему, опираясь на свою сорокалетнюю медицинскую практику. На самом деле я вижу два основных объяснения данному явлению.

Первая причина, социальная и поведенческая, не имеет ничего общего с диетологией. В 1944 году великие державы одержали победу в войне. Собравшись в США на Бреттон-Вудской конференции, они пришли к соглашению об открытии новой эры, эры безграничного роста. Отныне целью всего человечества стало восстановление и увеличение объемов международной торговли. И у них это отлично получилось... не считая кризиса, который настиг нас и длится по сей день. Увеличение объемов продаж — это постоянное производство, а производство работает только при условии, что напротив стоят люди с потребительской силой.



Начиная с 50-х годов начала развиваться промышленность посудомоечных и стиральных машин, пылесосов, лифтов... Товары потребления поначалу должны были быть прежде всего нужными. Затем, в целях увеличения продаж, стали разрабатывать менее необходимые товары потребления, такие, как гаджеты и другие бесполезные предметы, рекламируемые по телевизору. Наше общество создало у людей искусственную потребность в предметах, без которых они не могут жить. 15 лет назад мы как-то жили без мобильных телефонов и электрических зубных щеток! Завтра я продолжу, сегодня мое время истекло.

”

*Андрей Митин*

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Выполните 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.



## Здоровье

Сегодня я хотел бы закрыть тему о поразительной потребности принадлежать к определенной социальной группе.

Давайте вернемся к вашему случаю. Вы не выбирали, когда полнели на глазах. И лишний вес вы набрали не потому, что испытывали голод: во время приемов пищи голод успокаивается достаточно быстро, питание до насыщения не приводит к избыточному весу. Вы стали полным, потому что искали через пищу удовольствие, а также успокоение путем нейтрализации негативных эмоций. Вы злоупотребили пищей, ведь вы так в ней нуждались!

**Самое большое удовлетворение** нам приносят сладкие, жирные и соленые продукты. Именно благодаря им мы набираем вес. Понимаете, почему я так настаиваю на поисках

других источников радостей, не имеющих ничего общего с пищей? Потребность человека в принадлежности к социальной группе является одной из самых необходимых ему, она приносит ему максимальное удовлетворение. Возможно, вы даже не подозреваете об этом, но одиночество и отчуждение не принесут ничего хорошего, кроме дегуманизации, депрессивного состояния и горя.

Старайтесь проводить больше времени с друзьями, знакомыми, общаться в социальных сетях и на форумах в Интернете, телефона будет недостаточно.

**Ищите новые контакты**, подпитывайтесь энергией от людей, присутствующих в вашей жизни, передавайте им свою энергию. Нет ничего приятнее, чем проводить время с друзьями или любимым человеком.



## Нарушения и срывы

Сегодня, как и всегда, вы не имеете права на ошибки. Ничего нового. Представьте себе глашатая, всенародно провозглашающего послание правительства на центральной площади вашей деревеньки. Я представляю, как вы закрываете окно и бежите в кладовку, где хранится ароматный белый хлеб, крича о своей независимости и готова себе перекус из ржаного хлеба с огромным куском ветчины, которую так любили в те времена. Но в рубрике, посвященной нарушениям, я не играю роль палача. **Я сделаю вам самое удивительное предложение** — пойти подкрепиться. Проснувшись, попробуйте лепешку из овсяных отрубей за

чашечкой кофе или чая. Добавьте два йогурта, яйцо всмятку и кусочек постной ветчины. Если вы все еще голодны, приготовьте себе домашнее варенье из ревеня (с. 135) или ванильный пудинг. Или два?

Днем можно все: хотите приготовить салат с эндивием, обезжиренным творогом и ароматизатором сыра, а затем съесть стейк из лосося с овощами на гриле?

Почему бы не начать ужин с вкуснейшего паштета из креветок? Затем вы можете попробовать любимое мной блюдо: мильфей из баклажанов с фаршем из постной говядины. Завершите трапезу домашним безе, шоколадным муссом или маффинами с ягодами годжи. Я называю это праздником живота, а вы? Не ждите, бегите готовить.

## Список покупок

- Яйца
- Креветки
- Мясной фарш (5%)
- Нежирная рыба
- Консервированная рыба в собственном соку
- Обезжиренный сыр (7%)
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренные йогурты (0%) без сахара с кусочками фруктов
- Баклажаны, помидоры, лук, чеснок, морковь, сельдерей, эндивий
- Свежий или замороженный ревень
- Лаймы, лимоны
- Зелень, специи

## Рецепт дня

### Мильфей из баклажанов



30 минут



1 час



4

- 4 баклажана
- 4 помидора
- 400 г фарша
- 2 большие луковицы
- 2 зубчика чеснока
- Кинза, лавровый лист, тмин
- Тертый пармезан или обезжиренный сыр (7%) (по желанию)
- Соль, перец по вкусу

1. Вымойте и высушите баклажаны. Порежьте их на полоски толщиной в 1 см, посолите и оставьте на 15 минут, чтобы из них ушла лишняя жидкость.
2. Очистите луковицы и порежьте их кольцами.
3. Вымойте помидоры и порежьте кружочками.
4. В большой форме для выпечки выложите слой баклажанов.
5. Сверху положите фарш с чесноком, кинзой, лавровым листом, тмином. Посолите и поперчите.
6. Выложите сверху слой лука и оставшийся фарш.
7. Последним слоем должны быть помидоры.
8. Посыпьте блюдо тонким слоем тертого пармезана или обезжиренного сыра.
9. Выпекайте в духовке при средней температуре приблизительно 1 час.





## Мотивация

Сегодня мы поговорим о частом сценарии, с которым многие сталкиваются к этому дню диеты: замедлении потери веса. После стабильной и быстрой потери веса на первых порах ваш организм замедляет темп, а иногда и вовсе перестает худеть. Этот момент, присущий всем диетам мира, называется периодом застоя, или стагнации, веса (плато). Вы безукоризненно следуете всем правилам методики, как вдруг ваш вес перестает снижаться.

Очень важно понять, почему так происходит, и избежать ложной интерпретации временного застоя веса в пользу его окончательной остановки. Это лишь точка равновесия, тайм-аут, который необходим организму для использования всех средств, чтобы противостоять разграблению его резервов. Помните, ваш организм не запрограммирован для жизни в продуктовом магазине, его цель — жить и бороться за пропитание в контексте нехватки пищи. Когда первобытным людям удавалось набрать немного жировых резервов, их организм яростно защищался, чтобы не лишиться их, ведь это настоящий рефлекс выживания.

Так как вы обладаете таким же телом, что и примитивный человек, по мере уменьшения ваших жировых запасов тело уменьшает расход и увеличивает прибыль, получаемую вместе с пищей. **Последствия можно увидеть на весах:** вес замирает. Может быть, вы уже столкнулись с замедлением потери веса. Я могу только сказать вам, что организму требуется большое усилие, чтобы удерживать вес. В конце концов, он не сможет вечно удерживать вес на одной отметке! Через несколько часов или дней вы снова сможете

увидеть колебания стрелки весов в нужном направлении при условии, что вы не попались в ловушку собственного организма. Если вы снизили бдительность и нарушили диету, съев запрещенное, вы подбросили неправильное топливо в машину, активировав тем самым производство лишнего веса.

Застой веса необходимо истолковать как временный испуг организма. Тело не уступает, потому что пытается сбить вас с толку, и не признавать вас сильнейшим. Для вас это еще один повод безошибочно следовать правилам методики, больше двигаться, уменьшить потребление соли, крепче и дольше спать.





# Неделя 5

## Моя «стратегия счастья»

### Контакт с природой

Человек был создан природой и должен жить с ней в согласии, понимая на физическом уровне ее сигналы. Конечно, мы можем прожить и без нее, но какой ценой?

Гулять по лесу, вдыхать утренние ароматы земли, слушать музыку ветра, смотреть на тихие или бушующие морские волны, наблюдать за жизнью животных, любоваться ракушками, бабочками — у природы так много возможностей подарить вам хорошее настроение! Выступая в роли «космической» пищи, общение с природой



тоже производит свою долю серотонина, способного освободить вас от пищевой зависимости.

### Мое отношение:

- Я обожаю природу
- Спасибо, но это не моя тема
- У меня не получается, нет времени
- Я последую вашему совету



### Секрет недели:

## не доверяйте свою жизнь гаджетам

Вы хотите похудеть? Расскажите об этом всем вашим знакомым, тогда вы заставите себя это сделать. Повторяйте себе: «Я забочусь о своем теле, стремлюсь к его естественному использованию, возвращаю ему смысл существования». **Помните**, тело — это часть вас, оно живет, чувствует, страдает и радуется.

Без помощи вашего тела вы не сможете быть полностью счастливым, тем более — достигнуть и закрепить новый вес. Не отрекайтесь от него и не позволяйте машинам управлять

вашей жизнью. Роботы и машины сделаны для облегчения усилий, они делают вас ленивыми, зависимыми от гаджетов, от них тяжело избавиться. То же самое происходит со свободным временем, которым вы все меньше пользуетесь, с телевизором, который все больше и больше приковывает вас к дивану. Я не собираюсь возвращать вас в каменный век, но вы должны осознавать, насколько эти ловушки вводят вас в пищевую зависимость. Не позволяйте себе быть во власти гаджетов!

Не забывайте, я все время нахожусь рядом с вами. Вы можете писать мне на адрес [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com)

## Мои объемы на этой неделе



Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<p><b>ЧБ</b></p> <p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Яйцо вкрутую с майонезом по Дюкану («350 рецептов...», с. 279) Рыба на гриле 1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара со вкусом персика</p>	<p>Обезжиренный йогурт (0%) с кусочками фруктов без сахара</p>	<p>Закуска из рыбы («350 рецептов...», с. 93) Курица тандури с лапшой ширатаки (с. 150) Шелковый тофу, взбитый с мятой и обезжиренным какао</p>
<b>ВТОРНИК</b>	<p><b>БО</b></p> <p>Горячий напиток Шоколадный маффин Стакан обезжиренного молока Варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Корн-салат со свеклой Бифштекс из говядины Кабачки на пару Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) с лимонным вкусом</p>	<p>Тосты с расплавленным сыром и салатом (с. 157) Филе рыбы Яичный домашний крем («Десерты...», с. 42)</p>
<b>СРЕДА</b>	<p><b>ЧБ</b></p> <p>Горячий напиток Лепешка из овсяных отрубей с какао (1%) Омлет из белков с зеленью Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Тайский суп с лапшой ширатаки и креветками Рыбные котлеты («350 рецептов...», с. 97) 1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара с кокосовым вкусом</p>	<p>Обезжиренный творог (0%) 2 кусочка постной ветчины</p>	<p>Тартар из креветок («350 рецептов...», с. 86) Севиче из морской рыбы (с. 161) Лимонный мусс («Десерты...», с. 62)</p>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<p><b>БО</b></p> <p>1 лепешка из овсяных отрубей с ароматизатором «Кленовый сироп» Обезжиренный творог (0%) Варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Салат из помидоров Стейк из говядины Рататуй («350 рецептов...», с. 253) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>2 крабовые палочки 1 обезжиренный йогурт (0%) с ванильным вкусом</p>	<p>Мусс из зеленой спаржи и рыбы (с. 166) Рыбный пирог («350 рецептов...», с. 215) Пюре из сельдерея Шоколадно-апельсиновый крем («Десерты...», с. 48)</p>
<b>ПЯТНИЦА</b>	<p><b>ЧБ</b></p> <p>Горячий напиток Шоколадный маффин Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Вяленое мясо (бастурма) Омлет с обезжиренным сыром («350 рецептов...», с. 80) 1 стакан обезжиренного кефира (0%) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Напиток ласси во вкусе манго («350 рецептов...», с. 118)</p>	<p>Ветчина из индейки Гамбургер по Дюкану (с. 171) Лимонный сорбет («Десерты...», с. 106)</p>
<b>СУББОТА</b>	<p><b>БО</b></p> <p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0%) Французский тост по Дюкану<sup>1</sup> Варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Мусс из брокколи с крабовыми палочками («350 рецептов...», с. 196) Копченая пицца с лимоном и сметаной (3%) Квашеная капуста Чизкейк по Дюкану («350 рецептов...», с. 256)</p>	<p>Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Карри из зеленой фасоли (с. 174) Японское фондю из говядины и овощей Холодный чай с жасмином</p>
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	<p><b>ЧБ</b></p> <p>Горячий напиток Каша из отрубей по-индийски (с. 179) Обезжиренный творог (0%) с ванильным ароматизатором</p>	<p>Омлет с постной ветчиной Лапша ширатаки а-ля карбонара (с. 190) Панна котта с фруктовым желе («Десерты...», с. 38)</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) с кокосовым вкусом</p>	<p>Куриный бульон по-тайски («350 рецептов...», с. 51) Курица и кролик в фольге («350 рецептов...», с. 74) Домашний пудинг или флан, с любым вкусом</p>

<sup>1</sup> Хлеб из отрубей, обжаренный в смеси яйца и молока. — Прим. ред.



# День 22

Сегодня день чистых белков, как на первом этапе «Атака». Не забывайте есть досыта, пробовать новые продукты, максимально разнообразить меню. Дни чистых белков не должны утомлять вас, они наступают через день и приближают вас к вашей (и моей) цели.

## Нарушения и срывы

Если я скажу вам, что сегодня вы имеете право на любое нарушение? Как бы я хотел услышать ваш ответ! Что бы вы сделали после такого разрешения? Уверен, оно заставит вас засомневаться. Сперва успокою вас — это шутка. Вы доверились мне, купив эту книгу, и я должен привести вас к вашей цели. Но задумайтесь, если бы вам был разрешен только один запрещенный продукт или запрещенное блюдо, что именно вы бы выбрали? Подумайте, мы вернемся к этому вопросу позднее, когда поговорим о первом праздничном приеме пищи через несколько дней.



Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Продуктовая корзина

Сегодня вы **возвращаетесь к чистым белкам**. В моей методике есть еще один ключевой продукт, который я рекомендую вам купить сегодня. Это курица и любые ее части (кроме кожи). Не стоит ограничиваться куриной грудкой, куриные ножки гораздо вкуснее и сочнее. Если вы любите крылышки, перед употреблением отрежьте ту часть, где невозможно снять кожу. Чтобы снизить содержание в ней жира, полейте курицу лимонным соком во время жарки.

## Слова поддержки

“ Вернемся к вчерашним обсуждениям мировой проблемы избыточного веса и ожирения. Этот сюжет имеет смысл развить в этой рубрике. Поняв, как в мире произошел пищевой кризис, вы осознаете, почему вы набрали лишний вес. Приступим. Мы живем в мире потребления, где мы используем не только важные предметы. Так как потребителя стало тяжело заставить потреблять еще больше, система создает все новые и новые потребности, изначально не запланированные нашей человеческой программой. На деле все было не так просто реализовать, это произошло двумя способами.

Сначала американцы придумали такие инструменты, как маркетинг, рекламу, спонсорство, оплаченные выступления лидеров общественного мнения, представителей марок и т.д. Затем пришлось саботировать некоторое количество наших естественных потребностей, особенно те, которые были направлены на наше благосостояние. Через полвека что принесла нам современность? Она усилила одиночество (больше разводов, натянутых отношений между членами одной семьи). Она создала напряженность на работе (механизацию процессов, снижение ответственности...). В итоге пострадало именно тело, потому что его отделили от его основных потребностей. Природа была одомашнена, среда обитания переведена в квадратные метры, игры переместились на экраны компьютеров, Бог был забыт, а все самое прекрасное распределено по музеям.

Электробытовая техника, телевизоры, радиотелефоны, затем мобильные, компьютеры и



планшеты, Интернет... — вот где был триумф. Конечно, эти изобретения прекрасны, но поверхностны, да и потом, их надо оплачивать своей работой, которую становится все тяжелее найти. В этом новом мире, где **все движется с огромной скоростью**, человек теряет ориентир. Он становится более уязвимым и подвержен стрессам. Он отказывается от основных и естественных источников счастья в пользу поверхностного удовольствия.

В этом мире человек страдает и, как следствие, находит простой источник нейтрализации негативных эмоций — пищу, любимые продукты, которые приносят ему одно из самых сильных земных удовольствий. Вот вам первая причина мирового кризиса избыточного веса. За сверхъестественную потребность производить и потреблять каждый год все больше и больше приходится платить своим весом. Я надеюсь, вы понимаете, насколько это важно. Мои объяснения должны помочь вам продолжить борьбу за отвоевывание своего благополучия, найти новые пути к счастью, не такие разрушающие, как пищевая зависимость. Я прошу за завтра. ”

*Ален Митан*



## Список покупок

- Овсяные отруби
- Пшеничные отруби
- Яйца
- Курица
- Рыба
- Обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный кефир (0%)
- Пшеницу
- Лапша ширатаки
- Индийские специи
- Томатная паста без сахара
- Мята или ароматизатор
- Обезжиренное какао (1%)

## Рецепт дня

### Курица тандури и лапша ширатаки



- 4 куриные ножки
- 2 густых обезжиренных йогурта (0%)
- 2 ст. л. индийских специй
- 2 упаковки лапши ширатаки
- Соль, перец по вкусу

1. Смешайте в небольшой посуде йогурты с индийскими специями и положите ножки мариноваться в йогуртовую смесь на ночь (можно в холодильник).
2. На следующий день отварите в кипящей воде лапшу ширатаки в течение двух минут, предварительно промыв ее под холодной водой.
3. Достаньте курицу из маринада и обжарьте до готовности в сковороде с антипригарным покрытием. Посолите и поперчите, если требуется. В конце обжаривания вылейте на сковородку маринад, перемешайте и подавайте с лапшой.





## Здоровье

Вы уже знакомы с моим анализом причин избыточного веса. Если у вас есть лишние килограммы и они вам мешают, значит, вы питались для получения удовольствия, а не для утоления голода. Переедая, вы поднимали себе настроение, жизнь налаживалась, депрессия отступала. Но, поступая подобным образом, вы испортили себе фигуру.

Если вы хотите вновь обрести здоровое и стройное тело, вам придется отложить «пищевые костыли» в сторону. В течение короткого срока это возможно: вы похудеете, особенно если будете следовать четким и обоснованным инструкциям. Но когда вы потеряете ненужный багаж, старые привычки могут снова вернуться. В моей методике предусмотрен целый этап, посвященный закреплению потерянного веса. На закрепление новых пищевых привычек уйдет 10 дней на каждый потерянный килограмм. Я называю свою методику лестницей, или шкалой, питания.

У этой лестницы всего 7 ступенек: первая ступенька чистых белков; на второй добавляются овощи; на третьей — 2 фрукта; на четвертой — 2 кусочка цельнозернового хлеба; на пятой — 40 г сыра в день; на шестой — 2 крахмалосодержащих блюда в неделю, и

наконец на седьмой ступеньке разрешается 2 праздничных приема пищи в неделю. Все вместе станет основой вашего питания до конца жизни. После прохождения третьего этапа вы сможете вернуться к вашим пищевым привычкам, соблюдая три основных и непоколебимых правила: белковый четверг, 20 минут ходьбы в день и прием 3 ст. л. овсяных отрубей в день. Этим трем правилам вы должны следовать всю жизнь.

Все это очень важно и является безопасной и полезной профилактикой, но никак не абсолютной гарантией от избыточного веса. Если вы будете неукоснительно следовать инструкциям, у вас будут все шансы стабилизировать свой вес. Но никто не сможет уберечь вас от себя самого. Не от вашего второго «я», спокойного и хладнокровного, а от вашего раздраженного, напряженного «я», ищущего старое успокоительное лекарство, **от которого вы расплнели.**

Именно поэтому мы так долго обсуждаем возможные альтернативы компенсации негативных аспектов жизни без набора лишнего веса. К этой теме я вернусь завтра и поведаю вам о простом удовольствии, получаемом от использования своего тела. До завтра.





## Мотивация

Вчера мы говорили о проблеме, которая, возможно, не касается вас или еще не коснулась. Это тема застоя веса. Я хотел бы предупредить вас об этом задолго до того, как это произойдет, чтобы вы не беспокоились и продолжали диету без опасения. Главным образом я хотел уберечь вас от ловушки, которую готовит вам ваш организм.

Если застой произойдет с вами и продлится более 4–5 дней, понадобится разобраться, в чем дело. Может быть, вы нарушаете диету, сами того не подозревая? Пройдитесь по списку продуктов еще раз, убедитесь, что они все соответствуют 100 разрешенным продуктам питания.

Может быть, вы едите много соленой пищи, что является причиной задержки жидкости в организме? Если вы женщина, возможно, у вас скоро менструация. В этом случае задержка воды прекратится, как только она начнется. Если это не ваш случай, а застой длится некоторое время, запишитесь на визит к своему лечащему врачу, сделайте анализы щитовидной железы. Если этот орган плохо выполняет свои функции, ваш врач поправит ситуацию.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сегодня вы сделаете 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Выполните 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.



## Физическая активность

Я не знаю, в какое время дня вы читаете мою книгу. Если вы присоединяетесь ко мне утром, старайтесь как можно раньше спланировать время, которое вы посвящаете физической нагрузке. Остерегайтесь замкнутого круга ежедневных обязанностей: занимаясь делами, можно просто вычеркнуть физическую нагрузку из своей жизни. 20 минут ходьбы в день — это так мало. Ходьба плюс несколько подъемов и спусков по лестнице — это все, о чем я вас прошу. Самый минимум! Тяжело говорить о физической активности, если вы не выполняете эти наставления.

**Внимание!** Я не настаиваю на спорте ради расхода калорий. Я цепляюсь за эти 20 минут потому, что было доказано — путем





# День 23

Сегодня можно расслабиться, мы добавляем овощи. Наслаждайтесь этим днем, в вашем распоряжении салатные листья, овощи в папиюточках, запеканки с соусом бешамель по моему фирменному рецепту, пюре из сельдерея, из брокколи, из моркови или тыквы и даже варенье из ревеня, да-да, это тоже овощ, а не фрукт.

## Нарушения и срывы

Подготовьтесь к сегодняшнему дню, он должен пройти без нарушений. Ешьте овощи, чтобы насытиться их свежестью. Приготовьте соус для заправки салатов. **Вот мой собственный рецепт:** смешайте 1 ст. л. зернистой горчицы, добавьте 5 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. воды (можно и 3, если вы не переносите уксусную кислоту) и 1 кофейную ложку оливкового масла (или любого другого, но именно кофейную). Соус готов!

Для отварных овощей задействуйте свою фантазию, может быть, вы знаете какие-то удивительные смеси из специй, ароматов, зелени и пряностей (кинзы, красного острого перца, лимонной травы цитронеллы, тмина, чеснока, корицы, куркумы).

**Овощи** отлично сочетаются с рыбой — попробуйте пюре из сельдерея с палтусом. В обед или на ужин можно приготовить десерт: ванильный пудинг или десерт «Плавающий остров» с заварным кремом и корицей. НИКАКИХ срывов, у вас все получится! День за днем вы достигнете желаемого веса.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Что-то подсказывает, что сегодня вы нуждаетесь в моей поддержке. Первый месяц диеты подходит к концу, весьма вероятно, что ваша мотивация ослабела. Конечно, среди вас есть и те, кто переносит диету без труда, ничего не нарушая. Иногда я встречаю таких людей на улице, они сами подходят ко мне поделиться своими результатами.

**При случае я спрашиваю,** действительно ли они следовали всем инструкциям, не ощущая монотонности и усталости? В ответ я часто слышу: «Вовсе нет!» Но, признаюсь, это не всегда так, даже если большинство последователей методики удивляются, насколько просто ей следовать после долгих лет отчаяния. В этот момент они вновь обретают уверенность, самообладание, а это очень мощный двигатель. Сегодня я пришел в эту рубрику с охапкой утешения и симпатии. Я знаю, все усилия, которые вы делаете над собой, помогут вам стать сильнее. Чувствуя себя ответственным за вас, я предоставляю вам необходимую поддержку. Конечно, было бы здорово, если бы вы сидели напротив меня, но давайте попробуем представить это...

Помните, я уже говорил вам про варенье из ревеня (с. 135)? Так вот, приготовьте себе десяточек баночек варенья впрок. Храните его в холодильнике. Ну, а если я ошибся и вам не требовалась сегодня моя помощь, положите на эту страницу закладку и вернитесь к ее прочтению, когда вам это потребуется.

## Слова поддержки

“ Вчера я рассказал о первой причине появления эпидемии избыточного веса и ожирения, об обществе потребления и торговли, к которому изначально не приспособлена программа человека. Его ум, тело и чувства не находят в ней места.

Вторая причина связана с диетологией. В послевоенные времена официальная наука приняла ложный постулат, по которому мы полнеем каждый раз, когда потребляем больше калорий, чем расходует. Чтобы похудеть, достаточно уменьшить количество потребляемых калорий. Если данное термодинамическое правило работает на машинах, оно никак не применяется к людям!

У человека есть эмоции, желания, потребности и неограниченный доступ к пищевым соблазнам. Согласно этой теории, все калории равны между собой, независимо от их происхождения. Это чистая правда, если рассматривать калории как доступную энергию. Как только они попадают в рот, их усвоение происходит по-разному. Например, 100 ккал из углеводов или жиров заставляют организм затрачивать 4 ккал на усвоение и переваривание, в то время как 100 ккал из белковых продуктов задействуют 32 ккал на их переваривание, то есть в 8 раз больше, чем для углеводов и жиров.

**Поговорим начистоту:** человек не создан для потребления сахара. На протяжении большей части истории человек вел образ жизни охотника-собирателя. Бывало, он собирал до 4 кг сахара в год (из фруктов и злаковых). Сегодня современный американец потребляет 85 кг сахара в год. Как только вы съедаете сладкое,



ваш уровень сахара в крови увеличивается, заставляя организм выделять инсулин. Запомните эти слова: сахар в первую очередь отвечает за избыточный вес.

Инсулин — это гормон, и его роль — выгонять сахар из крови, потому что он вреден для организма. Излишек сахара частично отправляется в печень и в небольших количествах в мышцы. Но основная его доля направляется в жировую ткань на длительное хранение. Ваши запасы указывают на количество съеденных вами сладостей, трансформированных в жир.

Организм быстро **привыкает к сахару**. При отказе тело требует его обратно. Вы становитесь голодным и быстро устаете, ваше тело хочет, чтобы вы продолжали его кормить и заодно как можно меньше двигаться.

Вы полнеете не от белков, а от потребления жиров и особенно углеводов. Если вы хотите похудеть и больше не набирать вес, вы должны принять этот факт. Начните с исключения злаковых, мучных, крахмалосодержащих продуктов, сладких напитков и фруктов. Это основа, на которой я построил свою методику.

” *Джим Митан*



## Здоровье

Сегодня я подтвержу то, о чем говорил вчера. Не только пища приносит удовольствие, есть и другие источники радостей, способные нейтрализовать стресс и жизненные трудности. Вы набрали лишнее, потому что злоупотребляли пищей, пытаетесь «заесть» трудности или дискомфорт. Может быть, вас приучили к этому еще в детстве (обычно это случай детей, которые долго сосали большой палец, используя его как замену матери). Вы должны понимать, что вы не единственный, кто прибегает к еде за получением положительных эмоций. Французский поэт XIX в. Альфред де Мюссе говорил: «Неважно, что в бутылке, **лишь бы было опьянение**». **Я предлагаю вам на будущее сменить «бутылку»!**

Мы говорили о сексуальности в ее широком смысле (семья, любовь), статусе в обществе, работе, доме, играх, природе. Теперь я хотел бы рассказать вам о возможностях использования вашего тела. Вы уже расстроились от простоты моих предложений? Тем не менее задумайтесь. У вас есть тело, в котором вы

обитаете, это часть вас, в которой есть сотни мышц, костей, связок, сухожилий и нервных окончаний, все они имеют свое назначение. Как можно забросить этот удивительный механизм? Если вы не занимаетесь своим телом, вы сами пострадаете от последствий, потому что эволюция придумала простое наказание за неиспользование этого жизненного инструмента. И наоборот, благодаря правильному использованию ваше тело будет поощрять вас.

В наше время нет особых причин для движений: гаджеты берут на себя работу, которую человек считает неблагодарной. Тем не менее все мы знакомы со спортсменами, людьми, которые любят и используют свое тело. Достаточно посмотреть на их тело, чтобы понять, какое удовольствие они получают, максимально используя его возможности. Кто любит спорт, тренирует свое тело, как тренеры по конному спорту, выгоняющие лошадей в поле, потому что движение так же важно для них, как пища. Ну вот, я заболтался и опять превысил выделенное мне место. Завтра мы продолжим...

## Физическая активность

Сегодня день **НУЛЕВЫХ НАРУШЕНИЙ**, и я хотел бы предложить вам день с максимальной физической активностью. Что вы думаете о часовой прогулке в дополнение к упражнениям дня? Это было бы замечательно! **Способны ли вы принять мой вызов?** Чтобы день прошел максимально эффективно, выпейте 2 литра воды и, по возможности, не солите сегодня пищу. Вот и весь секрет успеха. Завтра утром, после туалета и перед чашечкой кофе, ваши весы порадуют вас!



## Продуктовая корзина

Вспомните о свежих салатных листьях, ведь овощи сегодня — один из основных продуктов.

**ЛЮБЫЕ** виды салатов разрешены. Они обеспечивают большую дозу витаминов. Салат латук, кудрявый салат, ромэн, эндивий, корн-салат, кресс-салат, ростки шпината... на любой вкус!

## Рецепт дня

### Тосты с расплавленным сыром и салатом

10  
минут



5  
минут



4



- 200–300 г смешанных салатных листьев
- 1 луковица-шалот
- 1 луковица-репка
- Несколько листьев базилика
- Несколько стеблей зеленого лука
- 6 ст. л. соуса по моему рецепту (с. 154)
- Половина 1 ч. л. ароматизатора «Мед»
- 50 г обезжиренного домашнего сыра (1 %)
- 2 лепешки из овсяных отрубей

1. Вымойте салат и разложите по тарелкам.
2. Мелко порежьте зеленый и репчатый лук.
3. Смешайте соус для заправки салатов по моему рецепту, добавьте ароматизатор, нарезанный лук-шалот и репчатый лук.
4. Порежьте сыр на 4 части и выложите его на четвертинку каждой лепешки из отрубей. Положите на гриль на несколько минут или в микроволновку на минуту.
5. Положите на листья салата лепешку с сыром, полейте салат соусом вокруг. Посыпьте зеленым луком и базиликом.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте сделать 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.

## Список покупок

- Бифштекс из говядины
- Филе рыбы
- Обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренное молоко
- Яйца
- Свежий или замороженный ревеня
- Свекла
- Корн-салат и другие виды салата
- Кабачки
- Лук, лук-шалот
- Сахарозаменитель

## Дневник

Подумайте, что в этом дне было особенного, что стоит занести в ваш дневник. Если вам не хватает места в книге, купите себе тетрадь и держите ее под рукой.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 24

И вновь мы набираем скорость, сегодня день чистых белков. Проходят дни, неизбежно приближая вас к победе и желаемому весу. Не думайте ни о чем, двигайтесь вперед!



Посмотрите на эту фотографию — аппетитные кусочки лосося, приготовленного на раскаленной доске. Как и масса других продуктов, эта вкусная рыба разрешена сегодня.

## Физическая активность

Девиз этого дня — движение! Подготовьте себя психологически к 30-минутной ходьбе. Кроме того, сделайте сегодня над собой небольшое усилие: попробуйте идти чуть быстрее, чем обычно (совсем чуть-чуть). Почувствуйте, как бьется ваше сердце. Если вы хотите, чтобы эта нагрузка не только помогла вам похудеть (сжигая немного жировых запасов), но и заставила вас вырабатывать серотонин и дофамин,

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .

вам просто необходимо почувствовать ускорение сердцебиения. Настоящие гормоны счастья, серотонин и дофамин, улучшат сердечную функцию, защитят ваше сердце, кровяное давление и мозговое кровообращение.

Когда ваше сердце бьется быстрее, кровь лучше циркулирует по телу, позволяя органам адаптироваться к возможному выходу из строя. **Сердце** многих людей напоминает мне дорогой внедорожник, за рулем которого сидит пожилой человек и рулит со скоростью 80 км/ч. Если посадить за руль этой же машины молоденького паренька и отправить на автостраду, автомобиль быстро наберет скорость. Так же происходит и с нашим сердечным насосом, поэтому вспомните рекомендацию: прибавьте шаг, чтобы сердцебиение участилось.



## Слова поддержки

“ Вчера я рассказывал, что с точки зрения питания первыми виновниками вашего лишнего веса являются углеводы, так называемые сахара во множественном числе (единственное число указывает на сахарозу или белый сахар, используемый в кулинарии). Во время моей диеты вы не употребляете сахара. Но если вы набрали вес, это произошло в большей степени по вине углеводов: выпечка и мучные продукты, макароны, белый хлеб, рис, картошка, пицца и т.д. Я повторяюсь, но мне придется сделать это не раз.

Слушайте меня внимательно, **от этого зависит ваше будущее в борьбе с лишним весом:** вы располнели, злоупотребляя углеводами, и, наоборот, вы похудеете, как только удалите углеводы из своего рациона (на последующих этапах вы будете их употреблять в небольших количествах, не отказываясь от них полностью). Надеюсь, многое стало для вас понятней.

Я настаиваю на этом, так как у меня есть большой опыт в этом вопросе. Во-первых, пройдя этапы «Атака» и «Чередование», вы достигнете правильного веса. И именно здесь начнется все самое серьезное, ведь в моей методике есть еще два этапа, не менее важных.

Кто-то почувствует себя достаточно сильным, чтобы не проходить этапы «Закрепление» и «Стабилизация». Рано или поздно эти люди полностью или частично наберут вес обратно. Кто-то начнет этап «Закрепление», но бросит на полпути. Другие пройдут этап «Закрепление», но почувствуют себя само-



стоятельными и не станут следовать последнему этапу, который предполагает 3 простых и безболезненных правила. Эти люди частично наберут вес обратно.

И наконец, среди этих людей останутся те, кто пойдет до конца (по статистике, 30 % моих последователей). Они окончательно стабилизируют свой новый вес.

На сегодняшний день **я обещаю вам:** если вы будете четко следовать моим указаниям, вы навсегда избавитесь от лишнего веса. 30 % — это не идеальный показатель эффективности, но это в разы лучше показателей классических методик (3% поддерживают правильный вес через 3 года). Понимая, каким бременем был для вас лишний вес, вы должны уже сейчас задуматься над тем, как вы будете вести себя после достижения правильного веса. Я смогу сопровождать вас только по первой половине пути (на первом и втором этапах диеты). Вторую часть путешествия вы должны будете пройти самостоятельно.

”

*Андрей Мухоморов*





## Мотивация

Когда вы приняли решение взять быка за рога и хладнокровно противостоять себе, мы начали вместе длительное путешествие. Вы правы, диета — это не очень веселое времяпрепровождение, но поверьте мне, она может принести вам гораздо больше радостей, чем возможных неудобств.

Я уже говорил вам, мои многочисленные пациенты утверждают: **«Следуя вашей методике, я получаю больше удовольствия от похудения, чем от поедания запрещенных продуктов до диеты».**

Дорогой читатель, вы не сидите передо мной в этот момент, поэтому я могу только представить ваш случай. Независимо от возраста и пола, из опыта я знаю, как вы реагируете, когда видите на весах желаемые цифры.

Успешно выполняя трудное задание, человек обладает самоконтролем, чувствует себя сильным и свободным, а это приносит ему универсальное удовольствие. УСПЕХ звучит для него как гимн радости и удовлетворения.

Палеонтологи уделили большое внимание понятию HOMO FABER, человеку рационального склада ума, который действует. Миллионы лет спустя «действие» осталось одним из основных источников радости. Не знаю, как вы, но я получаю огромное удовольствие, зачеркивая в ежедневнике каждое выполненное дело.

Я уверен, возможность держать бразды правления своей жизни в своих же руках делает вас еще счастливее. От всего сердца я желаю, чтобы это был ваш случай. Продолжайте!

## Список покупок

- Креветки
- Филе морской рыбы
- Постная ветчина
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный творог (0%)
- Яйца
- Лапша ширатаки
- Лайм и лимон
- Свежий имбирь
- Красный лук
- Лук-шалот
- Горчица
- Зелень и специи



## Рецепт дня



### Продуктовая корзина

Не забудьте о дораде, благородной морской рыбе с прекрасными вкусовыми и питательными качествами. Это полужирная рыба, и жир сосредоточен в средней ее части. Так как в дораде содержится большое количество косточек, удобнее всего разделять ее вилкой, отделяя спинную часть от центрального позвоночника.

Тем, кто любит свежую рыбу, понравится передняя часть дорады и голова. Разрежьте ее пополам, затем обжарьте на гриле или сковороде с использованием небольшого количества оливкового масла. Обе стороны должны быть хорошо прожарены.

**Лучший способ готовить дораду** — на раскаленной доске. Если у вас ее нет, поищите в магазинах, они продаются по очень доступным ценам. Вам понравится, особенно если вы добавите к рыбе несколько долек лимона и чеснока.

### Севире из морской рыбы

10  
минут



6

часов



4



- Филе морской рыбы
- 4 коф. л. оливкового масла
- Сок 2 лимонов (желательно био)
- Цедра половины лимона
- 30 г тертого свежего имбиря
- Половина красной луковицы
- Несколько веточек кинзы
- Крупная соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Приготовьте маринад, смешав оливковое масло, сок лимонов, цедру и тертый имбирь. Посолите, поперчите и поставьте в холод.
2. Очистите и порежьте луковицу тонкими полукольцами. Опустите лук в миску с холодной водой на 2 часа.
3. Вымойте, высушите и порежьте кинзу.
4. Порежьте рыбное филе на тонкие кусочки острым ножом. Затем полейте рыбу маринадом. Заверните в пищевую пленку и оставьте мариноваться на несколько часов.
5. Перед подачей на стол слейте жидкость с лука. Выложите его на рыбу, посыпьте кинзой и сервируйте по бокалам или порционным горшочкам. Подавайте холодным.



## Нарушения и срывы

Говоря о срывах, я всегда представляю себе прямую ровную дорогу, на которой внезапно появляются перекрестки. Нарушить диету — означает поменять траекторию. С самого начала вы уже прошли через этап «Атака» с молниеносными мотивирующими результатами, а сейчас находитесь на этапе «Чередование», сменяя дни чистых белков на белково-овощные и наоборот.

Вы наконец решились начать диету и заняться собой, так зачем вам сейчас срываться? Я слышу, как вы говорите вслух: «Он ничего не понимает в психологическом состоянии людей с избыточным весом!» Ну конечно же, понимаю! Я специально задал вам этот наивный вопрос. Я знаю одно — чем дальше вы движетесь во времени, тем слабее ваша

сила воли и мотивация. Послушайте меня внимательно. Вы подводите итоги первого месяца диеты. Если мои подсчеты правильны, вы уже похудели на 4–5 кг, может быть, и на все 6. Это замечательно, не правда ли? Я думаю, вы согласны со мной. Держитесь! Каждый прошедший день — это вычеркнутый день из календаря ваших бывших неудач. Все самое приятное впереди!

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.







# День 25

В вашем рационе снова появились овощи. Я не знаю, любите ли вы их, но точно скажу вам, привычка — это вторая натура. Паскаль говорил: «Опуститесь на колени, молитесь и умоляйте, и вскоре к вам придет вера». Точно так же все происходит и с пищевыми привычками. За свой долгий опыт я ни разу не встречал человека с ожирением, который бы обожал овощи. Воспользуйтесь ими сегодня, вы имеете право на любые овощи, кроме крахмалосодержащих.

## Нарушения и срывы

Иногда я представляю, что вы не устояли перед соблазном и позволили себе нарушить диету. Ну и что, ведь при этом никто не умер. Самое неприятное, что могло случиться, — это замедление потери веса, не более. Не стоит себя винить: что сделано, то сделано. Не останавливайтесь, продолжайте ваш день и постарайтесь исправить положение. Выпейте воды, продлите прогулку, сделайте все возможное, чтобы усилить свои позиции. **Полнеете вы или худеете, все происходит в голове, запомните это.**

Очень часто мы полнеем, чтобы избежать боли. Зато похудение может прекрасно проходить с мыслями о том, что вы делаете полезное дело для своего здоровья. Избегайте методик, которые предлагают наказание в случае срыва, вы не сможете продержаться на такой диете, а ее результаты будут неэффективны.

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Каждый день я остаюсь один на один с белым листом бумаги, с рубрикой «Мотивация». И каждый день я спрашиваю себя: как я могу добавить мотивации человеку, не зная, насколько он похудел? Мой опыт подсказывает, что на 25-м дне диеты вы должны были сбросить около 4 кг (возможно, больше, например 5 или 6 кг при лишнем весе в 20 кг и 3–4 кг, если ваш лишний вес составляет 8–10 кг). Если вы не сбросили ничего, значит вам не хватило энтузиазма, чтобы ответить на мой вызов. Либо вы периодически начинаете все заново, либо вы перенесли борьбу с лишним весом на потом, надеясь на появление сильной мотивации. **Мне осталось утешить себя мыслью**, что вы оставили книгу при себе и вернетесь ко мне позднее. Так как я оптимист, я все-таки предпочитаю верить, что вы потеряли 4 кг и сохранили прекрасное настроение. В этом случае ваша мотивация и энергия, поднимающаяся из глубин вашей сущности, с вами. Я рад этому факту и прошу вас не опускать руки. Конец уже близок, осталось несколько дней и килограммов.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сделайте 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.

## Слова поддержки

“ Я еще не закончил с углеводной темой, это далеко не простой сюжет. Сахара — ваше самое больное место, но и одновременно решение проблемы. Из продуктов эта категория является **ЕДИНСТВЕННЫМ** виновником вашего лишнего веса.

В пятидесятых годах избыточным весом обладали 1–2 миллиона жителей планеты, в 12–15 раз меньше, чем сегодня. Приблизительно в это время по очевидным причинам ведения бизнеса Соединенные Штаты Америки сняли с углеводов обвинение в частоте инфарктов, переложив ответственность на холестерин и жиры.

С тех пор агропромышленность наращивает производство сахара и многочисленных продуктов для перекусов, со всеми вытекающими последствиями в виде избыточного веса и диабета. Фармацевтическая индустрия же заполучила себе рынок людей с тяжелыми хроническими заболеваниями, злоупотребляющих этими продуктами. Начавшись в Америке, эта «дележка прибыли» распро-

стрилась затем на весь мир. Управляемые колоссальной силой международных лобби, производство сахара, белой муки, кукурузы и аптечный бизнес по-прежнему процветают.

Никто не в силах выступить против этих экономических титанов, ни политические деятели, ни санэпидемиологические учреждения. А нам все еще пытаются внушить, что необходимо употреблять до 55–60 % углеводов в день! Этот показатель был установлен в 1950 году и не берет в расчет распространение сидячего образа жизни за последние 60 лет. Мы продолжаем заливать бензин в резервуар автомобилей, которые не ездят, а потом удивляемся, что баки переполняются. Завтра в этой же рубрике я продолжу разговор о сахарах (углеводах).”

*Джим Митчелл*



## Физическая активность

Сегодня, как и в прошлые дни, я рекомендую двигаться. Движение поможет в борьбе с лишними килограммами. Я бы даже сказал, что мы увеличим «угол наклона» вашего веса. Представьте, что вы идете по наклонной плоскости, вы делаете усилия для подъема вверх, в то время как ваш лишний вес остается позади, сползая вниз.

Сегодня мы увеличим этот угол наклона, дав возможность вашему весу скользить

вниз еще быстрее. **Ваша цель** — добиться максимальных результатов в этот белково-овощной день. Для этого вам надо выделить дополнительные полчаса на физические упражнения (всего на полчаса больше, чем обычно). Я уже слышу, как вы жалуетесь, что это невозможно ввиду вашего плотного графика. Возможно, так оно и есть... но вы увидите, время можно найти, если организованно подойти к этому вопросу.

Возьмите бумагу, запишите все запланированные на сегодня дела. Сначала пере-



числите все самое срочное, затем важное и только после этого второстепенное (не заносите в список мелкие дела). Теперь попробуйте распределить задачи по часам. Например, все самое срочное вы закончите к полудню и начиная с 15:30 перейдете к важным делам (4 пункта), запланировав их на 16:30, 17:30, 19:00 и 20:00 и т.д. Как только вы определите, в какое время вы заняты, я уверен, вы найдете дополнительные полчаса на физическую активность. Если вы задумаетесь, вы сами поймете, что эти 30 минут принесут вам только пользу и удвоят вашу энергию, ведь вы потратите время на себя любимого!

Иногда мы не отдаем себе отчет, сколько времени посвящаем окружающим (работе, обществу и т.д.), забывая о самих себе. Вам нужно научиться интересоваться собой, не из чистого эгоизма, а потому, что когда вам хорошо, вы несете радость окружающим.



## Продуктовая корзина

Сегодня у вас белково-овощной день. Поговорим о спарже, замечательном овоще с низким содержанием калорий. Его можно купить в свежем или замороженном виде. Этот овощ достоин внимания, даже если вы не великий любитель спаржи. В консервированном виде зеленая спаржа тает во рту даже после нескольких месяцев хранения.

**Заправка на основе бальзамического уксуса** прекрасно повышает его вкусовые качества. Попробуйте — я уверен, вам понравится. Единственный минус — это цена, но время от времени эту роскошь можно себе позволить.

## Рецепт дня

### Мусс из зеленой спаржи и рыбы

15

минут



2

часа



4



- 2 кусочка копченой рыбы (форель, горбуша, кета, лосось)
- 50 г мягкого обезжиренного сыра (0 %)
- 300 г консервированной зеленой спаржи
- 1 яичный белок
- 8 ст. л. обезжиренного творога (0 %)
- Сок 2 лимонов
- 4 ч. л. красной икры
- Несколько перышек зеленого лука
- Укроп, соль, перец по вкусу

1. Порежьте рыбу на квадратики. Полейте лимонным соком и посыпьте нарезанным укропом. Заверните в пищевую пленку и положите в холодильник.
2. Разомните вилкой спаржу, оставив несколько стеблей для украшения. Полейте их соком второго лимона.
3. Взбейте белок в густую пену и смешайте его со спаржей. Приправьте по вкусу и выложите первым слоем по индивидуальным креманкам.
4. В отдельной посуде смешайте творог, сыр, мелко порезанный зеленый лук, посолите и поперчите. Выложите вторым слоем на мусс из спаржи.
5. Третьим слоем выложите рыбу и повторите слои: слой спаржи, слой сыра и зелени, рыбы. Завершите, украсив красной икрой и зеленым луком. Поставьте в холод до подачи на стол.

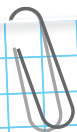


## Здоровье

Если вы следуете моей методике, вы знаете, насколько в ней важны белки. Может быть, вы слышали, как некоторые ворчуны рассказывают, что белки могут навредить почкам. Я не только могу сказать, что это не так, но и добавить, что обратное является правдой. Любой нефролог подтвердит вам, что, когда ваши почки работают нормально, белки можно употреблять без опаски. **В моей практике встречались люди** с одной почкой (либо от рождения, либо после несчастного случая), которые следовали моей диете. Я следил и за особыми пациентами, в общей сложности их было 60 человек, которые еженедельно анализировали состоя-

ние почек, — у них не было замечено никаких осложнений. Но это не все. В прошлом году одно американское исследование на крысах с диабетом, у которых почки находились на последней стадии почечной недостаточности, показало, что питание с высоким содержанием жиров и белков способствует регенерации почечной ткани и улучшению работы почек.

Если вам будут рассказывать о вреде белковых диет для почек, отправьте этих ворчунов почитать американское исследование: Poplawski M.M. «Reversal of diabetic nephropathy by a ketonic diet», PloS One, 2011, 6(4): e18604.



### Список покупок

- *Стейк из говядины*
- *Копченая рыба*
- *Филе трески*
- *Красная икра*
- *Крабовые палочки*
- *Обезжиренный кефир (0%)*
- *Обезжиренный творог (0%)*
- *Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара*
- *Консервированная спаржа*
- *Свежий или замороженный ревеня*
- *Баклажаны, помидоры, красный перец, лук, морковь, сельдерей*
- *Лимоны*
- *Зелень, специи*
- *Ароматизаторы «Апельсин» и «Кленовый сироп»*

### Дневник

Что интересного вы запишете сегодня в свой дневник? Пища крайне необходима для всех видов животных. У человека она отчасти потеряла свою «животную сущность» благодаря культуре, которая возвела ее в ранг высокого искусства. Питание остается единственной деятельностью, без которой жизнь угасает. Возможно, именно поэтому еда сопровождается столь сильными эмоциями, приносящими радость и успокоение.

**Вот вам настоящий сюжет для развития:** как воспользоваться богатством этой жизненной силы, не попав в пищевую зависимость с вытекающими из нее болезнями и избыточным весом? Предоставляю вам слово!

.....

.....

.....





# День 26

Настраиваемся на боевой день без овощей. Воспользуйтесь этим днем чистых белков, чтобы сдвинуть стрелку весов. Не забывайте выпивать 1,5–2 литра воды в день, употреблять 2 ст. л. овсяных отрубей и гулять по 30 минут в день.



## Здоровье

Если у вас чувствительная или уставшая печень, моя диета — самое лучшее решение для вас. Она действует на печень как лекарство, ведь вы не потребляете ни жирных продуктов, ни алкогольных напитков, ни ферментированных сыров. **Белки легко перевариваются и усваиваются**, не нагружая печень, в то время как алкоголь, жиры и углеводы утомляют ее.

К тому же потребление овощей прекрасно очищает организм. Ешьте артишок, этот замечательный овощ присутствует во многочисленных лекарствах для очистки печени. Будьте спокойны, ваша печень в полной безопасности.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

## Нарушения и срывы

Срыв — это как красный свет светофора, на который вы проскочили, пока никто не видел. Вы знали о правилах движения, но нарушили, почему? Потому что вы не робот, не машина, не заключенный в тюрьме и даже не пассивный младенец на руках матери. Вы можете изменить свое решение в любой момент.

Вы должны понимать, внутри вас сосредоточены две противоположные силы. Первая, сознательная, сила говорит соблазну «нет» из-за будущего результата (здоровья, красоты, благополучия, нормальности). Вторая сила руководствуется нашей архаической программой, ее интересует незамедлительное получение удовольствия. Если еще утром вы приняли решение противостоять соблазнам, будьте осторожны. Например, днем вы можете встретить друга или подругу, которые ненароком подсунут вам под нос любимый десерт. А друзья ли это?

Будьте внимательны к возможной смене обстановки, стрессу, неприятностям на работе или дома... Все, что негативно воздействует на вас, может сломать мотивацию и снизить ваше сопротивление соблазнам. **Вспомните про многочисленные способы получения удовольствия**, о которых я говорил ранее. Флиртуйте с соблазнами, сопротивляйтесь им. Попробуйте, у вас все получится, ведь вы сильный человек. А я заранее вас поздравлю.



## Продуктовая корзина

Сегодня обязательно купите говяжий рубленный бифштекс жирностью около 5 %. Немного томатного соуса, зелени, лука, и у вас получится настоящий гамбургер для перекуса. Купите готовый фарш и заморозьте его на случай, если вы захотите повторить эксперимент.

## Слова поддержки

“ Мне осталось сказать вам несколько слов на тему сахаров. В питании человека присутствуют три универсальных питательных вещества: белки, липиды (жиры) и углеводы (сахара). Углеводы встречаются во всех сладких продуктах (конфетах, выпечке, фруктах и т.д.), а также в злаковых, крахмалосодержащих и мучных продуктах. На сегодняшний день большое количество ученых, включая меня, считают, что чрезмерное количество углеводов в рационе вредит человеку.

Физиологически человек не приспособлен к потреблению большого количества углеводов, особенно углеводов современного мира (белого сахара, белой муки, макарон и т.д.). 200 000 лет назад, в момент появления человеческой расы, и на протяжении 199 900 последующих лет белого сахара НЕ СУЩЕСТВОВАЛО. Он был придуман в эпоху Наполеона III. Единственными быстроусвояемыми углеводами со сладким вкусом, который потребляли первые люди на земле, были фрукты!

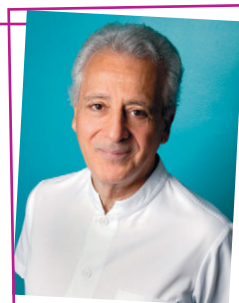
Первые фрукты не были похожи на сочные и крупные фрукты, которыми мы лакомимся се-

годня. Это были в основном кислые дикие ягоды с косточками, к тому же маленького размера. Росли они в определенном сезоне и первыми на них набрасывались дикие птицы. **Злаки** (грубые зерновые культуры, богатые клетчаткой) — медленные углеводы, и их по большей части употребляли в пищу доисторические люди. Вот и все, что человек мог найти вокруг себя в те времена.

Все остальное было придумано и произведено в эпоху бездействия и сидячего образа жизни, начиная с неолита и до наших дней, включая технологию выращивания сахарной свеклы в 1812 году!

Затем история ускорила свой ритм. Семидесятые годы стали настоящим прорывом в истории сахара: новые технологии, производственная алчность, маркетинговое оружие и реклама объединили свои силы, чтобы сломить любое сопротивление, открыть любые двери.

” *Адам Митчелл*





## Мотивация

Мотивацию не готовят на заказ, ее создают, повышают или игнорируют. Внутри каждого из нас есть мотивирующая сила, которая иссякает лишь с появлением депрессии и исчезает вместе с жизнью. **Если вы хотите похудеть**, ваш разум может указать направление, но не наделить энергией или волей. Если вы понимаете, о чем я говорю, я гарантирую, что ваша жизнь станет лучше. Человек — единственное и первое существо, наделенное разумом. Но внутри вас то, что действительно решает, является результатом миллионов лет естественной жизни: я имею в виду инстинкты и удовольствие. Это они решают за вас, и для принятия вами нужного им решения у них всегда будет достаточно энергии и сил.

В вашем случае в какой-то момент разум убедил мотивацию довести похудение до конца. Поначалу эта мотивация была достаточно сильной, чтобы вытеснить из вас пассивность. Но прошел целый месяц. Я надеюсь, вы из тех женщин и мужчин, у кого даже через месяц диеты мотивация находится на одном уровне,

приближая вас каждый день чуть ближе к финишу. Если это так, мне будет очень приятно быть вашим напарником на протяжении этого проекта. А тем из вас, кто считает дни и часы до конца диеты, я хочу сказать следующее: **ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС**. Посмотрите на ситуацию сверху и попробуйте, как в шахматах, продумать несколько ходов вперед. Что вы увидите? Если вы опускаете руки, вы увидите горечь, ощущение поражения, возврат к прежнему весу после целого месяца усилий над собой, которые в итоге ни к чему не приведут. Я умоляю вас, продолжайте.

Что вы получите, остановив диету сейчас? Пиццу, пару пирожных, несколько кусочков хлеба, сыр, майонез или чипсы? А стоит ли? Не думаю. Будет жалко, если ваша мечта разрушится... вместе с вашей самооценкой. **Достаточно лишь малого**, чтобы взять себя в руки, маленького психологического пинка, и вы сразу встанете на ноги. Давайте, поднимайтесь и радуйтесь, что вы избежали худшего.

## Физическая активность

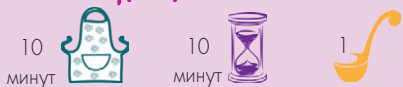
Как вы отнесетесь к тому, если я скажу вам: «Сегодня мы делаем перерыв»? Что, если я добавляю: «Сегодня не надо двигаться, можно лежать на диване, ездить на машине, подниматься на лифте, не поднимать упавшие на пол предметы». Что вы об этом думаете? Вам нравится эта идея? Уверен, что нет. И чтобы противостоять моему сомнительному предложению, я уверен, вы захотите сделать даже больше, чем обычно. Если я не ошибаюсь, вы

именно так и отреагируете... вот поэтому я и предложил — не делайте ничего, отдохайте сколько хочется.

Я буду весьма озадачен, если вдруг вы восприняли мое предложение серьезно. Надеюсь, что нет, поэтому вернусь к своей роли. Сегодня я попрошу вас задуматься о своем теле, которому совсем не нравится быть неподвижным. Ваше тело — это вы. Сделайте ему приятное, заодно порадуясь и я.

## Рецепт дня

### Тандбургер по Дюкану



- 2 ст. л. овсяных отрубей
- 2 ст. л. обезжиренного творога (0 %)
- 1 яйцо
- 1 коф. л. разрыхлителя
- 1 бифштекс из говяжьего фарша (5 %)
- 1 красная луковица
- 1 помидор
- 1 репчатая луковица
- 1 корнишон
- Горчица
- Диетический кетчуп без сахара (или томатная паста) или майонез по фирменному рецепту диеты Дюкан («350 рецептов...», с. 279)

1. Смешайте овсяные отруби, творог и разрыхлитель.
2. Вылейте смесь в круглую миску и поставьте в микроволновую печь на 4 минуты.
3. Отсоедините хлеб от посуды и разрежьте его пополам. Поджарьте обе половинки в тостере в течение пары минут, чтобы хлеб был хрустящим.
4. Мелко порежьте репчатый лук. Обжарьте на сковороде до золотистой корочки.
5. Намажьте немного горчицы на одну из половинок хлеба, затем кетчуп или майонез и положите на него прожаренный бифштекс.
6. Добавьте сверху измельченный корнишон, порезанные кольцами помидор и красную луковицу.
7. Накройте второй половинкой хлеба.

## Список покупок

- Говяжий бифштекс (5 %)
- Вяленое мясо (бастурма или брезаола)
- Ветчина из индейки
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0 %)
- Обезжиренный кефир (0 %)
- Обезжиренный йогурт (0 %)
- Овсяные и пшеничные отруби
- Яйца
- Диетический кетчуп без сахара или томатная паста
- Лимоны, лаймы
- Зелень, специи
- Ароматизатор «Манго»
- Стевия
- Лук

## Дневник

Карт-бланш сегодня. Я оставляю вас наедине, вы уже давно привыкли к этому заданию и научились заполнять дневник.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 27

А вот и снова свежесть овощей после дня чистых белков. Почему бы не начать утро с домашнего варенья из ревеня (с. 135)? Как я говорил ранее, ревень — это овощ.

Затем придет время обеда, ужина... Вы любите помидоры «дамские пальчики», сочные и мягкие? Любите ли вы базилик, репчатый лук, огурцы, салатные листья (всех видов), грибы шампиньоны, хрустящий редис? Список овощей длинный, я могу продолжать до бесконечности. Выбирайте свои.

## Физическая активность

Сегодня у вас белково-овощной день. В овощах содержится небольшое количество углеводов, поэтому отвесы после БО дней чуть меньше, чем после ЧБ дней. После одного месяца чередования вы теряете вес в основном после дней чистых белков. Вот почему во время БО дней нельзя отказываться от физической нагрузки.

Попробуйте подтолкнуть вес дополнительной нагрузкой. Например, не стесняйтесь, поднимитесь на несколько этажей выше, а затем спуститесь. **Добавьте несколько минут к получасу ежедневной ходьбы** (маршируйте более быстрым шагом). И, наконец, если вы уроните какой-нибудь предмет на пол, не ворчите! Это не катастрофа, а, наоборот, возможность подвигаться: согните колени, оставляя спину прямой.

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Я не знаю, в какой момент дня вы читаете мою книгу. Надеюсь, вы не жульничаете, заглядывая вперед, потому что я задумал эту книгу как ежедневный путеводитель по методике для того, чтобы вы ощущали мое присутствие каждый день.

На протяжении всего нашего путешествия, на каждой страничке этой книги мне очень любопытно знать, кто вы такой.

Я стараюсь представить вас, когда пишу эти строки. Иногда я представляю себе ту или иную пациентку на вашем месте, иногда мужчину. **Вам очень повезло**, если вы мужчина, потому что моя методика работает более эффективно на мужчинах, чем на женщинах. Именно мужчина охотился за мясом на протяжении первых 190 000 лет своего существования (в течение последних 10 000 лет наше питание сильно изменилось).

В неолите первые охотники освоили более сидячий образ жизни, они открыли для себя сельское хозяйство и животноводство. Шли годы, века, пока Бреттон-Вудская международная конференция не потрясла мир, навязав ему идеологию бесконечного потребления.

Мы немного отошли от основной темы, мотивации. Хотя не так уж и сильно на самом деле...

Завтра я продолжу свой рассказ. А вы продолжайте сохранять бдительность.

## Слова поддержки

“ Сегодня избыточный вес уже не представляет то, в чем нас пытались убедить на протяжении многих десятилетий, это не женское кокетство и не простой вопрос среди массы других, которые обсуждают на страницах модных журналов.

Лишний вес, и я взвешиваю каждое свое слово, это ПЕРВЫЙ фактор появления рисков для ухудшения здоровья, ответственный за огромное количество смертей и инвалидностей в мире. Страховые компании это отлично поняли, принимая к сведению лишний вес при расчетах страховых взносов. Но они никогда не поделятся цифрами, чтобы не лишиться прибыли тех, кто в этом заинтересован.

**Избыточный вес** (ожирение) — первый генератор диабета с осложнениями на почечную, сердечную, глазную и неврологическую системы. Это основной фактор кардиологических рисков, в первую очередь инфарктов и инсультов головного мозга, повышения кровяного давления. К тому же чрезмерное потребление углеводов повышает вероятность онкологических заболеваний. Как

лишний вес и потребление сахаров могут влиять на появление рака? Есть простое объяснение: раковая клетка — это бешеная, бесконечно воспроизводящаяся клетка. Возможно, вы знаете об этом. Но, вероятно, вы не знаете, что двигатель раковой клетки отличается от двигателя нормальной клетки. В отличие от нормальной клетки, принимающей любой вид топлива (глюкозу, жирные кислоты или кетоны, полученные из белков), раковая клетка питается только глюкозой. При полном отсутствии глюкозы в крови раковая клетка не сможет подпитывать себя! Раку наступит конец... Многочисленные исследования по всему миру однозначно показали, что диеты с низким содержанием углеводов уменьшают риск онкологических заболеваний и развитие метастазов. Задумайтесь об этом! До завтра. ”

*Джим Маккан*



## Продуктовая корзина

Купите сегодня зеленую стручковую фасоль, это один из самых распространенных диетических овощей. Хрустящие, мягкие, с высоким содержанием насыщающего пектина, в салатах, в свежем или консервированном виде... не забудьте про зеленую фасоль, когда пойдете в магазин!

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.



## Список покупок

- Яйца
- Копченая пицца
- Крабовые палочки
- Говядина
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Овощи для фондю
- Свежий или замороженный ревеня
- Зеленая стручковая фасоль
- Брокколи
- Квашеная капуста
- Жасминовый чай
- Зелень, специи (карри)
- Лимоны
- Желатин
- Кукурузный крахмал
- Шоколадная паста без сахара

## Нарушения и срывы

Как можно думать о срывах, когда в вашем распоряжении столько вкусных овощей? Помните ли вы, что вы худеете с моей помощью уже более месяца? Я точно не знаю, сколько дней длился ваш первый этап, наверное, дня 3–4. Получается, что **вы следуйте методике уже месяц**. Я знаю, за этот месяц вы могли нарушить диету несколько раз.

Мои пациенты, читатели и пользователи Интернета практически все нарушали правила диеты, о чем они впоследствии рассказывали сами. Однако однажды я встретил пациентку, которая на вопрос о срывах ответила, что ни разу не сорвалась. Как видите, я до сих пор об этом помню. Она похудела и была счастлива, по ней было видно, что ди-

ета не была ей в тягость. Она твердо стояла на ногах и следовала всем рекомендациям. Да, я знаю, не все способны на это. И осторожно: это не разрешение на срыв, я просто хочу сказать вам: если вы однажды сорветесь, худшей реакцией с вашей стороны будет мысль о полном поражении. Не упрекайте и не вините себя после срыва. Возьмите себя в руки и немедленно исправьте ситуацию. Срыв, который только что произошел и еще не успел укорениться в организме, гораздо легче нейтрализовать. Не убеждайте себя, что ваш день пошел насмарку, это не так.

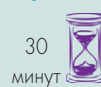
## Рецепт дня

### Карри из зеленой фасоли



20

минут



30

минут



4

- 600 г зеленой стручковой фасоли
- 1 коф. л. приправы карри
- 4 ст. л. обезжиренной сметаны (3%)<sup>1</sup>
- 1 пучок петрушки
- Соль, перец по вкусу

Этот рецепт содержит 1 допустимый продукт.

1. Опустите свежую или замороженную зеленую фасоль в 1 л подсоленной кипящей воды и отварите ее в течение 20 минут, не накрывая крышкой. Слейте воду и дайте фасоли остыть.
2. Добавьте карри и сметану. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
3. Разогрейте фасоль на медленном огне, посыпьте петрушкой и подавайте.

<sup>1</sup> См. сноску на с. 38.







# День 28

Начав этот новый день чистых белков с плотного завтрака, вы быстро насытитесь и забудете про перекусы между приемами пищи. Даже люди, страдающие булимией, замечают, как их желание съесть что-нибудь сладкое понижается после плотного завтрака из яиц, творога, копченого лосося, вяленого мяса и т.д. Белковые продукты обеспечат вам спокойствие на весь день.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Продуктовая корзина

Сегодня я хотел бы поговорить о сахарозаменителях. Уже более 30 лет эти продукты дарят нам сладость... без сахара, без калорий. Когда я начинал медицинскую практику, на рынке существовал только сахарин, первый известный заменитель сахара после войны. И уже в эти годы поговаривали, что **сахарин** — это канцерогенный продукт.

С тех пор на рынке появилось большое количество заменителей сахара, например цикламаты или изомальт. Все те же слухи ходили вокруг них, опровергаемые органами здравоохранения. В 1965 году появился аспартам, а через два года ацесульфам. Это было поистине мировое событие, но, несмотря ни на что, слухи продолжались... Десять лет спустя появилась сукралоза, ее хорошо восприняли в США. Затем появилась большая категория полиолов, например ксилит, используемый в жевательных резинках. Со всем недавно нам стали известны свойства стевии, которую давно используют японцы.

Очень много людей, особенно тех, кто сидит на диетах, задаются вопросом о безопасности сахарозаменителей. Лично я и мои дети употребляем их в пищу, и у меня нет никаких отрицательных эмоций по отношению к ним. К тому же органы здравоохранения всего мира одобряют их.

Если вы из тех, кто не любит или негативно настроен против сахарозаменителей, решать вам: сахарозаменители — это **комфорт**. Я рекомендую их людям, которые любят сладкое. Тем, кто сидит на диетах, рекомендуют исключить любой доступ к сладкому вкусу, чтобы отвыкнуть от него. Но этот аргумент не по мне, привязанность к сахару не пропадет с полным его исключением из пищи.

И наконец, **помните:** сахарозаменители используют уже более 30 лет, это достаточно длительный срок, чтобы сделать необходимые выводы о возможных побочных эффектах.

## Слова поддержки

“ Вчера я рассказывал вам об опасности, которую несут сладкие продукты в широком смысле. Я даже получил удовольствие и не сожалею об этом. Почему? Мне важно, чтобы вы осознали риски, они могут в корне изменить ваше отношение к сахару и углеводам в целом. Но с привычкой есть сладкое дело обстоит как и с отказом от курения: недостаточно просто показать курильщику траурные картинки на пачке сигарет, чтобы он прекратил курить. Так же происходит и с сахаром, простых рассказов о вреде углеводов для здоровья — недостаточно. Да и побуждать людей правильно питаться не так просто.

В одно время во Франции шла мощная рекламная кампания в сотни тысяч евро, побуждающая нас потреблять 5 фруктов и овощей в день. Все французы были осведомлены об этой рекомендации, но 10 лет спустя потребление фруктов и овощей почти не изменилось. Между «понять» и «сделать» есть огромная разница. Та рекламная кампания основывалась только на содержании витаминов и клетчатки в овощах и фруктах, но, как видите, этого было мало...

Ну что ж, давайте вернемся к сахарам и примитивному человеку, который прожил в движении 190 000 лет, перед тем как приспособиться к сидячему образу жизни (за последние 10 000 лет). Возделывая землю и занимаясь разведением скота, человек вошел в цивилизацию.

Задолго до этого охотник-собиратель жил жизнью, к которой его организм был приспособлен. Другими словами, не потребляя большого количества сахаров. Самое боль-

шое исследование, посвященное изучению жизни охотников-собирателей, датируется 2000 годом. Американские и австралийские ученые изучили 229 древних популяций. Это исследование показало, что один из пяти членов каждой популяции жил только охотой и рыболовством, не употребляя ни фруктов, ни овощей, ни круп. Питание этих 229 групп было богато продуктами с высоким содержанием белков и животных жиров (то есть с минимальным количеством углеводов и полным отсутствием быстрых сахаров, которые в наше время приносят столько проблем; я говорю о современных продуктах с 70%-м содержанием очищенных углеводов, о белом сахаре и белой муке).

Сегодня, **говоря об эпидемии лишнего веса**, наука дала ей прозвище «диабезирение». Она признает, что диабет и ожирение имеют общее происхождение: сахар. Вам знакомы эти продукты: печенье якобы из пшеницы, кукурузные хлопья, кондитерские изделия, выпечка, конфеты, сладости, молочные десерты, которые мы с закрытыми глазами покупаем своим детям? Помните, среди семейства углеводов они более всего опасны для вашего здоровья. Чтобы похудеть, необходимо сначала полностью исключить их из рациона, а затем максимально уменьшить их потребление. ”

*Ден Митан*





## Здоровье

Вернемся к антиоксидантам и витаминам. Многие говорят, что во время диет можно столкнуться с дефицитом витаминов. Какой из этого можно сделать вывод? Давайте рассмотрим пример ЧБ дней моей методики, на которых вы имеете доступ к 72 продуктам, богатым белками. Внимание: чистые белки не означают, что в них содержится только белок. На самом деле в мясе, и особенно в рыбе, содержатся жиры. В обычном бифштексе содержится 7–8 % массовой доли жира (5 % — в определенных замороженных бифштексах). В молочных продуктах также присутствуют углеводы (лактоза), в том числе и в обезжиренных. Наконец, в овсяных отрубях тоже есть углеводы.

В 72 разрешенных продуктах, мясе или рыбе находятся необходимые для жизни **аминокислоты**. Чтобы извлекать необходимое количество аминокислот из овощей и злаковых продуктов, вегетарианцам и тем более веганам требуется много уловок. Им сложнее следовать моей диете...

Мясо является хорошим источником витаминов А и Е, а также всех витаминов группы В. Витамины В<sub>12</sub> и D вообще можно найти только в продуктах животного происхождения. Единственная проблема чистых белков — это низкое содержание витамина С в мясе и рыбе.

Поскольку вы находитесь на этапе «Чередование», то все необходимые витамины вы дополните в белково-овощные дни, в том числе **достаточное количество витамина С**. В былые времена моряки дальнего плавания подхватывали цингу, оставаясь долгое время без фруктов и овощей (цинга — болезнь, вызываемая острым недостатком витамина С). Но чтобы дойти до такого уровня, потребуется как минимум шесть месяцев без фруктов и овощей. К тому же достаточно одного лимона, чтобы приостановить это заболевание. Ешьте овощи, богатые витамином С: болгарский перец и капусту, они не уступают легендарным апельсинам по содержанию витамина С. В дополнение вы всегда можете купить в аптеке мультивитаминный комплекс.

## Нарушения и срывы

Если бы на диете был день, в который нельзя нарушать правила, то это был бы день чистых белков. Потому что сила этого дня связана с производством кетонных тел из жиров и белков. Эти природные вещества способствуют быстрому и долгому насыщению. Достаточно небольшого нарушения (поступления в организм углеводов), чтобы уничтожить этот эффект подавления аппетита.

До меня доктор Аткинс произвел настоящую революцию в диетологии, впервые отказав-

шись от теории подсчета калорий с ее диктатом ежедневного потребления от 55 до 60 % углеводов. Как и я, Аткинс разрешал употреблять белковые продукты без ограничений. Но, к сожалению, эту же свободу он давал и по отношению к жирным продуктам: маслу, жирным сырам, майонезу, деликатесам, паштетам и т.д. Он запрещал не только употребление углеводов, но и овощей!

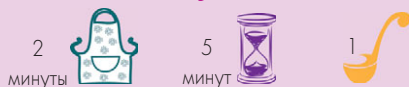
Свободный доступ к жирным продуктам принес ему немало забот во времена жест-

ких боев против холестерина. Тем не менее его методика была эффективной в плане похудения. Одна деталь поразила меня тогда: Аткинс просил своих пациентов покупать полоски с указателем pH, чтобы контролировать уровень кетоновых тел в моче.

Этот простой **тест указывал** на отсутствие углеводов в рационе и на сжигание жиров, подтверждая тем самым процесс снижения веса. Эта «уловка» служила хорошим психологическим тормозом перед соблазнами. Надеюсь, вам она не понадобится, но если вы хотите попробовать, вы можете приобрести эти полоски в любой аптеке.

## Рецепт дня

### Каша из овсяных отрубей по-индийски



- 200 мл обезжиренного молока
- 2 ст. л. овсяных отрубей
- 1 ст. л. пшеничных отрубей
- 1 коф. л. ароматизатора «Кокос»
- 1,5 ч. л. молотого кардамона
- Сахарозаменитель по вкусу

1. Разогрейте молоко в небольшой кастрюле с кардамоном и ароматизатором.
2. Когда молоко станет горячим, добавьте овсяные и пшеничные отруби, затем сахарозаменитель.
3. Уменьшите огонь и варите кашу до готовности.

## Список покупок

- Постная ветчина
- Курица
- Кролик
- Яйца
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренные йогурты (0%) без сахара с кусочками фруктов
- Обезжиренный сыр (7%)
- Ванильный пудинг без сахара
- Лапша ширатаки
- Желатин
- Зелень, лук, специи
- Любой фруктовый ароматизатор





## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сделайте 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.



## Мотивация

Знаете ли вы, что я писал этот путеводитель, не ведая, будет ли он однажды опубликован? Все началось с одной моей пациентки. Она просила меня написать для нее рукопись с целью поддержания мотивации. Эта дама жила в «прошлом»: без Интернета, без электронной почты. Так как я был очень привязан к ней, идея писать для нее инструкции забавляла меня. Я подготовил листок бумаги, расписав ее путь на неделю вперед, со всеми элементами путеводителя, который вы держите сегодня в руках. Однажды я рассказал об этом своему издателю. Через несколько часов он перезвонил мне с вопросом, возможно ли издать подобный путеводитель в виде книги для ежедневного чтения, с обращением к неизвестному читателю.

Эта книга должна была содержать ежедневные аргументы для поддержания мотивации, физической активности, рецепты дня, аргументы против срывов, рубрику поддержки, продуктовую корзину и рассмотрение вопросов здоровья. С моим характером вечного оптимиста и опираясь на мой медицинский опыт, мне казалось, что задание будет простым и ПОЛЕЗНЫМ.

На практике все было иначе, чем я предполагал. Мне приходилось постоянно пред-

ставлять себе своего незнакомого читателя. Тем не менее каждый день я находил новые способы передачи своих мыслей и поддержки, чему я безумно рад. В какие-то дни у меня это получалось лучше, чем в другие. Благодаря этому опыту я многое понял относительно мотивации. Особенно на тему знаменитой силы воли, которая является не более чем теорией. Она была придумана людьми с единственной целью — заставить нас думать, что **достаточно захотеть, чтобы суметь**.

На деле все решается внутри, в глубоких архаических слоях нашей животной сущности, запрограммированной на выживание нашего рода. Когда появились человеческий разум и сознание, эти инстинктивные силы в главном сохранили управление, оставляя силе воле лишь иллюзию принятия решения.

Пытаясь похудеть, вы насильно отбираете у организма то, что он с таким трудом собирал для собственного выживания. Именно поэтому эту тяжелую битву нельзя вести в одиночку. Чтобы достигнуть цели, вам нужен руководитель, мастер или опекун со структурированной, прямолинейной программой на каждый день. Вот, собственно, что я и попытался сделать, написав эту книгу.



# Неделя 6

## «Стратегия счастья»

### Потребность в развлекательных играх

Французский мореплаватель Луи де Бугенвиль открыл остров Таити, французский этнограф Клод Леви-Стросс изучал Амазонию, Давид Ливингстон — Африку, Джеймс Кук — австралийцев, и все эти примитивные народы придумывали оригинальные игры, способные естественным образом вырабатывать серотонин.

Сегодня все во что-то играют, достаточно включить телевизор, чтобы убедиться в этом. Можно играть и в индивидуаль-



ные настольные игры, но нет ничего лучше развлекательных игр с настоящим партнером.

### Мое отношение:

- Я обожаю игры
- Это не моя тема
- Попробую



### Секрет недели: *если вы радуетесь, прыгайте!*

Попробуйте представить себя в роли Франсуа Мориака, французского писателя, одного из лучших авторов XX века, лауреата Нобелевской премии в области литературы (1952). В отличие от крепышей-спортсменов, Франсуа Мориак был хрупкого телосложения. Он ввел в привычку регулярные прыжки перед зеркалом. Начиная с небольших и мягких прыжков на обе ноги, он постепенно увеличивал амплитуду, подпрыгивая выше и выше.

**Идея с прыжками** мне понравилась, и я решил попробовать ее на себе. Начал с маленьких прыжков. Эксперимент я проводил, пребывая

в хорошем настроении. Прыгая, я ощущал, как энергия разливается по всему телу и стимулирует во мне радость. Я понял, что удовольствие, пусть и кратковременное, можно продлить путем небольших физических усилий.

Затем я попробовал это упражнение в менее хорошем настроении и понял: ощущение радости постепенно возвращается в тело. Ну и одновременно работают четырехглавые мышцы ног — два самых больших потребителя калорий. Тем самым я контролирую свой вес. Попробуйте, вам нечего терять, кроме нескольких дополнительных граммов!

Не забывайте, я все время нахожусь рядом с вами. Вы можете писать мне на адрес [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com).

## Мои объемы на этой неделе



Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей с какао (1%) 1 стакан обезжиренного молока или творог (0%)</p>	<p>Салат из помидоров Говяжий бифштекс (5%) Брюссельская капуста 1 обезжиренный йогурт (0%) с ванильным вкусом</p>	<p>Чернично-фисташковое мороженое по Дюкану (с. 187)</p>	<p>Тертая морковь Пирог из тофу и шпината Сладкий суп из ревеня, вербены и мяты («Десерты...», с. 94)</p>
<b>ВТОРНИК</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Копченая рыба Лепешка ширатаки а-ля карбонара (с. 190) 1 стакан обезжиренного кефира (0%) с корицей</p>	<p>Напиток Воздушный кекс («Десерты...», с. 178)</p>	<p>Японский суп мисо с тофу Сашими из рыбы Баварский шоколадный пирог (с. 93)</p>
<b>СРЕДА</b>	<p>Горячий напиток 1 овсяный маффин (с. 66) Омлет из яичных белков с зеленью Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Салат из огурца и йогурта Котлеты из индейки («350 рецептов...», с. 154) Зеленая стручковая фасоль с шампиньонами 1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара со вкусом кокоса</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) со вкусом клубники</p>	<p>1 стакан гаспачо (с. 195) Запеканка из цветной капусты («350 рецептов...», с. 178) Панна котта и компот из ревеня («Десерты...», с. 38)</p>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Яичница из одного яйца и креветок</p>	<p>Рулетики из ветчины с творогом (0%) («350 рецептов...», с. 76) Тигровые креветки в духовке Обезжиренный йогурт (0%) без сахара с ванильным вкусом</p>	<p>1 стакан обезжиренного кефира (0%) с корицей и сахарозаменителем</p>	<p>Тимбаль из индейки («350 рецептов...», с. 73) Мини-шашлычки из рыбы (с. 201) Чайный крем («Десерты...», с. 50)</p>
<b>ПЯТНИЦА</b>	<p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0%) 2 кусочка постной ветчины 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Домашнее варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Овощи на пару Стейк из говядины Морковный флан (с. 205) Обезжиренный творог (0%) с корицей</p>	<p>Крабовые палочки</p>	<p>Холодный суп-пюре из огурцов и креветок («350 рецептов...», с. В1) Маринованные куриные шашлычки («350 рецептов...», с. 58) Крем-карамель с агар-агаром («Десерты...», с. 46)</p>
<b>СУББОТА</b>	<p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0%) 1 овсяный маффин (с. 66)</p>	<p>2 куса итальянской ветчины брезаола Телячьи отбивные по-венски (с. 208) Кофейно-молочный коктейль («Десерты...», с. 92)</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара со вкусом какао</p>	<p>Куриная печень, тушенная с бальзамическим уксусом Кролик в папилютках («350 рецептов...», с. 79) Десерт «Белое безумие» («Десерты...», с. 70)</p>
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	<p>Горячий напиток Французский тост по Дюкану Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Свеkolно-творожный мусс Перепелка с пюре из сельдерея Шоколадный пудинг</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара со вкусом кокоса</p>	<p>Тарелка сырых овощей и рулетики из постной ветчины Лепешка ширатаки со шпинатом и сыром (с. 214) Домашнее варенье из ревеня (с. 135)</p>





# День 29

Сегодня можно есть овощи. Вчера я доказал, что моя программа похудения совсем не бедна витаминами. В мясе и рыбе содержатся необходимые организму витамины А, В, D и Е (особенно витамин В<sub>12</sub>). Белковые продукты не содержат только витамин С, но его можно пополнить из овощей. Ешьте и наслаждайтесь овощами, не забывайте и про овсяные отруби.

## Нарушения и срывы

Сегодня сразу после сна в вашей голове промелькнули миллионы разных мыслей. Но уж точно не о возможном срыве. Значит, это я заставил вас вспомнить про них! Зачем? Предупрежден — значит, вооружен, утром это правило действует эффективнее.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

Целые сутки — это так долго! В любой момент может неожиданно возникнуть ваш супруг или ребенок со сладкими тостами, маслом и вареньем; коллега с коробкой конфет или куском торта по случаю дня рождения другого коллеги.

Непросто проявить силу, если вас застали врасплох. Вы можете постесняться отказаться от пирожного, подаренного от всего сердца вашим коллегой. Вам знаком этот момент сомнений? В глубине души вам хочется сказать «нет», но вы предпочитаете ответить «да», чтобы не обижать товарища или потому, что вам действительно хочется откусить кусочек запрещенного.

Однако, если вы спланируете эту ситуацию заранее, вы будете подготовлены: ваш от-



## Мотивация

Поговорим о силе воли. Говорят, что для того, чтобы похудеть, нужна сила воли. Но воля как таковая не существует... На самом деле сила воли — это постоянная борьба сопротивляющихся сил в подсознании, там, где нет места словам и мыслям. Все решается в дальних уголках вашей нервной системы для вас, но без вашего участия. Рассмотрим пример. Вы сознательно приняли решение похудеть и выбрали для этой цели мой путеводитель. По разным причинам это решение вас устраивает... Скажем, вы достаточно мотивированы. Но проходит время, и даже если вы постепенно теряете вес, соблазны становятся все

более сильными, а стрелка весов иногда замирает на одной отметке. Два сильных противника начинают усиливать свои позиции. Первый из них — это рептильный мозг, он отвечает только за инстинкты. Его цель — искать пищу любыми способами, чтобы вы были сыты и спокойны. Второй **ваш противник** — это чуть более развитая лимбическая система головного мозга. Она отвечает за ваши действия, опираясь на двустороннюю схему: удовлетворение/неудовлетворение. Когда вы худеете, она находится в опасности и сопротивляется вашим действиям, заставляя вас желать запрещенные продукты.

вет готов, оружие заряжено! Ответ — нет! Осталось осуществить это на практике. Сомневаюсь, что сегодня вам не представится удобный для этого случай.

## Физическая активность

Я не знаю, работаете ли вы на компьютере. Если да, то через некоторое время вы сгорбите спину (так делают почти все). Голова, как тяжелый орган, подастся вперед. Со временем неправильная поза изменит форму позвончиков и, что хуже, ваши межпозвонковые диски.

Как бы там ни было, сделайте привычкой следующее **небольшое упражнение**. Сидя перед экраном, выпрямите спину, пока го-

лова не станет перпендикулярна потолку. Сделайте над собой усилие, потянитесь макушкой вверх, к потолку. Вытянитесь всем телом. Если вы правильно делаете это движение, вы вытянетесь на 3–4 см вверх. Таким образом вы заставляете работать мышцы, которые никогда не задействуете. Между позвонками, снизу и сверху, спят десятки мелких мышц!

Проработав эту зону, вы почувствуете, как она разогревается и становится более чувствительной (даже болезненной, если вы застынете в этой позе). Я уже годами тренирую эти мышцы и могу сказать, что они укрепились так, что иногда я слышу, как хрустят один за другим мои позвонки.

## Слова поддержки

“ Сегодня я расскажу вам, что происходит с вашим телом и органами, когда вы употребляете слишком много углеводов. Представьте, что ваш завтрак состоит из сладкого тоста и пирожного, ну, или сухого завтрака (мюсли). На обед вы съедите тарелку макарон или пиццу и завершите его куском яблочной шарлотки. Вот что ваше тело сделает с полученными углеводами.

Как только пища попадет вам в рот, ваша поджелудочная железа начнет вырабатывать инсулин. Инсулин выгонит из крови жирные кислоты, которые могли бы быть использованы вашим организмом. Лишенные жирных кислот, клетки моментально усилят ваш аппетит. После переваривания и частичного усвоения организмом, углеводы покинут желудок, на-

правляясь в тонкую кишку. Здесь они будут расщеплены на простые сахара, а затем поступят в кровь в виде глюкозы. Содержание сахара в крови резко повысится и достигнет своего пика в течение 30 минут.

Таким образом, **поджелудочная железа** будет бить максимальную тревогу, насыщая кровь инсулином. Для этого ей потребуется значительное усилие, которое рано или поздно выведет ее из строя (особенно если она работает на вас с детства). Со временем это может привести к диабету и избыточному весу.

” *Адам Митчелл*





Не беспокойтесь, этот хруст исходит из суставов, а не костей. Растягиваясь, они пропускают немного синовиальной жидкости, увлажняющей суставные поверхности, от чего и происходит характерный треск.

Ежедневно **выполняя это упражнение**, вы не только сжигаете дополнительные калории, но и занимаетесь профилактикой спинальных недугов и защемлений. А еще вы получите красивую и изящную шею.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 45 упражнений на пресс и 17 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Выполните 20 упражнений на пресс и 10 приседаний.

### Список покупок

- Овсяные отруби
- Пшеничные отруби
- Говяжий бифштекс (5%)
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренные йогурты (0%)  
без сахара
- Пшеница
- Яйца
- Помидоры
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Шпинат
- Ревень
- Вербена, мята
- Обезжиренное какао без сахара
- Ароматизаторы «Черника»,  
«Фисташка»



## Здоровье

Я бы хотел еще раз вернуться к теме мировой эпидемии избыточного веса. Всемирная организация здравоохранения использует термин «всемирное бедствие»: в 2011 году количество людей с избыточным весом превысило число тех, кому не хватает пищи!

В наши дни о последствиях лишнего веса в сфере экономики или здоровья можно прочитать в любой газете. Вы тоже имеете лишний вес и у вас есть свое мнение на этот счет? Я поделюсь с вами своим.

Вот уже 42 года, как я встречаюсь лицом к лицу со своими пациентами. В течение почти полувека я не только занимался медицинскими консультациями. Любопытный и упрямый от природы, я долго размышлял над темой лишнего веса. Я был страстно увлечен ею! Я много читал, расспрашивал своих пациентов, переписывался с ними, а также — с врачами и различными ассоциациями. Я участвовал в конгрессах, читал отчеты с конференций, на которые не смог приехать. Я создал международное сообщество врачей-диетологов. Я лично встречался с докторами Аткинсом и Мишелем Монтиньяком.

На основе всех этих знаний я построил свою методику, она имеет настоящее научное обоснование, без всяких недоказуемых аксиом, которые просто принимают на веру. У меня ничего похожего не было с самого начала! Я просто констатировал неправдоподобное и тревожное отсутствие результативности официальной доктрины в области питания.

Я искал только эффективные инструменты!



## Продуктовая корзина

Поговорим об ароматизаторах. Они бывают натуральными (пищевые экстракты) или синтетическими (воспроизводят вкус продуктов). Они интересны тем, что обладают вкусовыми качествами того или иного продукта, но при этом не содержат калорий.

**Эти продукты** существенно обогатят ваш рацион вкусами. Чаще всего вы будете использовать их для воспроизведения вкусов запрещенных в моей методике продуктов.

Вот несколько примеров среди сотни возможных: черный шоколад, горький миндаль, банан, сливочное масло, мокко, карамель, смородина, крем-брюле, вишня, лимон, козий сыр, мандарин, коньяк, ром, маракуйя, апельсин, клубника, малина, глазированный каштан, перечная мята, мед, лесной орех, кокос, нуга, пряник, фисташка, груша, меренги, фиалка, арахис... — вам есть где размахнуться на кухне!

Единственный минус ароматизаторов — плохо развитая дистрибуция. Ищите их в интернет-магазинах и некоторых аптеках.

## Рецепт дня

### Чернично-фисташковое мороженое по Дюкану

5 минут



5 часов



- 200 г обезжиренного творога (0 %)
- 2 яйца
- 2 ст. л. обезжиренной сметаны (3 %)<sup>1</sup>
- 2 ч. л. порошкового сахарозаменителя
- 1 коф. л. ароматизатора «Черника»
- 1 ч. л. ароматизатора «Фисташка»
- Пищевые красители (по желанию)

1. Отделите белки от желтков.
2. Взбейте творог с желтками, обезжиренной сметаной и сахарозаменителем.
3. Разлейте в две разные миски, добавьте в каждую 1 каплю красителя и по одному ароматизатору, перемешайте.
4. Взбейте белки в густую пену, разделите их пополам и аккуратно соедините с каждой ароматизированной смесью.
5. Разлейте все по бокалам слоями и поставьте в морозилку на несколько часов.

<sup>1</sup> См. сноску на с. 38.

## Дневник

Если во время чтения этого путеводителя у вас возникнет вопрос, который беспокоит вас, вы можете задать мне его по электронной почте, по адресу [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com). Я не гарантирую, что отвечу всем желающим. Но если ваш вопрос по делу, я обещаю, что отвечу. А вы не забудьте заполнить свой дневник сегодня. Надеюсь, что вы уже поняли, что это задание полезно именно вам.

.....  
.....



# День 30

Как волны на берегу моря, природный цикл отливов и приливов, так и наше чередование возвращает нас ко дню чистых белков.

В ваш рацион снова возвращаются продукты питания первобытного охотника по самой уважительной причине: оставить в прошлом последние лишние килограммы. Мы вместе дали обещание потерять их и никогда к ним не возвращаться.



## Мотивация

Вчера я поделился с вами своим энтузиазмом относительно того, что станет завтра одной из важнейших проблем человечества. Я хочу поговорить о наших знаниях о функциях мозга.

Некоторые полагают, что мы и так уже многое знаем на эту тему, но это не так. Мы знаем лишь крошечную часть о том, как работает наш мозг. И даже эти небольшие знания **сильно изменили наши жизни** (я имею в виду психоанализ и появление неврологии). Открытие подсознания в конце XIX века стало настоящей революцией. Сегодня теория Фрейда имеет более научную основу. Мы знаем, что человеческий мозг, наиболее сложный объект изучения во всей Вселенной, развивался постепенно, на протяжении сотен миллионов лет.

Все началось с примитивных земноводных рыбок (амфибий), чьи маленькие плавники по-

*Мой стартовый вес . . . . .*

*Мой вес сегодня . . . . .*

*Потерянный вес . . . . .*

*Мой правильный вес . . . . .*

## Нарушения и срывы

Сегодня я позволил себе принять решение без вашего участия. Я решил, что за весь день вы не сделаете ни малейшей ошибки. Ничего нового, скажете мне вы... На самом деле я хочу подарить вам этот маленький «бонус», который в нужный момент склонит чашу весов к правильному с точки зрения диеты поведению. Я знаю, какие силы могут сопротивляться внутри вас перед соблазном съесть запрещенный продукт. Вот вам и еще одна причина оставить меня в напарниках.

степенно превратились в конечности. Затем появились рептилии, с более развитым мозгом (динозавры, хищники внушительных размеров).

Рептильный мозг был и остается храмом наших инстинктов. «Я голоден и ищу пищу любыми способами, рискуя своей жизнью. Я вижу красивую самку, узнаю ее по походке, по запаху, отсутствию агрессии, я спокоен и совокупаюсь с ней, даже не зная, что потом она родит ребенка... о чем она тоже не подозревает. Другой самец подходит к моей пещере — если он войдет в нее, я сразу же нападу на него. Чем ближе он подходит, тем сильнее я себя чувствую».

Голод, секс, агрессия — вот что движет рептильным мозгом. Этот мозг есть и у современного человека, но, к счастью, у него есть и другие отделы, способные регулировать рептильный мозг.

## Слова поддержки

“ Мы уже говорили о сахарах: они бывают быстрыми (белый сахар и белая мука) и медленными (макароны, крахмалосодержащие продукты, злаковые или бобовые). Между быстрыми и медленными сахарами есть разница. Какая? Инсулиновый шок.

При большом содержании глюкозы органам, через которые проходит кровь, угрожает гипергликемия и токсичность (сердце, глаза, почки...). Получая этот аварийный сигнал, поджелудочная железа начинает вырабатывать большие дозы инсулина. На данном этапе инсулин полезен вам, потому что он выгоняет сахар из крови, тем самым спасая вам жизнь. Но постепенно **инсулин провоцирует набор веса** и становится вредным для вас. Почему так происходит? Потому, что при постоянном присутствии большого количества инсулина миллионы миллиардов клеток вашего тела становятся более устойчивыми, а поджелудочной приходится производить все больше инсулина.



Если вы войдете в углеводную зависимость, без вашего ведома инсулин и глюкоза начнут атаковать ваши органы. В печени могут начаться воспалительные процессы, приводя к тяжелым последствиям, как, например, болезнь «метаболического синдрома». У вас появится выпирающий животик с жировыми отложениями как на внешней стороне мышечных стенок, так и на внутренней, обволакивая жизненно важные органы.

Продолжение зависит от вашей генетики. Либо в вашей семье наблюдается выраженная предрасположенность к диабету, либо есть небольшая тенденция, либо вы не предрасположены к диабету. Рассмотрим эти три варианта завтра.

”  
*Ален Митан*

## Физическая активность

Вчера я дал вам возможность немного поработать над спинными мышцами. Делая вчерашнее упражнение сидя за компьютером, вы улучшите свою осанку. Сегодня я предлагаю вам другое упражнение. При условии регулярных тренировок оно будет вам очень полезно.

**Заметили ли вы**, что стоя человек имеет тенденцию опираться обо что-то, например о стенку? А если рядом нет ничего подходящего, он переносит вес тела на одну ногу, затем на другую. В такой позе вес тела под-

держивается не мышцами, а пассивным напряжением связок и сухожилий. Вот о чем я вас попрошу: стоя в автобусе, в метро, в лифте или в любом другом месте, встаньте прямо, опираясь на обе ноги, немного расставив их. В этой позе вес вашего тела перейдет на мышцы бедер и ягодиц. Именно они потребляют больше всего калорий из вашей пищи! Помимо расхода калорий, вы получите красивую осанку.

Помните обо всем сразу — позе, теле и диете!



## Список покупок

- Копченая рыба (форель, горбуша, кета, лосось)
- Постная ветчина
- Обезжиренный творог (0 %)
- Обезжиренный сыр (7 %)
- Обезжиренный кефир (0 %)
- Обезжиренное молоко
- Шофу
- Яйца
- Лапша ширатаки
- Суп мисо
- Лук, зелень, специи
- Лимон
- Желатин
- Ароматизатор «Орех»



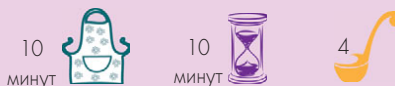
## Продуктовая корзина

Не забудьте сегодня купить яйца. Яйцо состоит из белка и желтка. **Яичный белок** — это самый популярный белок. Желток содержит жир, а также большое количество полезных веществ (витамины А, D, E, K, но и холестерин). Холестерин многих пугает. Если у вас высокий уровень холестерина в крови, не надо полностью исключать яйца. Три яйца в неделю вместе с желтком не принесут вреда. Постарайтесь не превышать эту норму. И знайте, яичный белок не имеет никакой связи с холестерином.

Не стесняйтесь приготовить себе омлет из яичных белков с небольшим кусочком порезанной ветчины, это блюдо прекрасно насыщает.

## Рецепт дня

### Лапша ширатаки а-ля карбонара



- 3 упаковки лапши ширатаки
- 200 г постной ветчины
- 30 мл обезжиренного молока
- 30 г обезжиренного творога (0 %)
- 120 г обезжиренного сыра (7 %)
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1 коф. л. тертого мускатного ореха
- Несколько веточек петрушки
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Промойте лапшу ширатаки под холодной водой, затем отварите 1–2 минуты в кипящей воде. Слейте воду.
2. Мелко порежьте луковицу и ветчину. Обжарьте их на сковороде с антипригарным покрытием.
3. Взбейте яйца.
4. Смешайте молоко, творог, взбитые яйца. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех.
5. Положите на сковородку лапшу, смешайте с соусом. Посыпьте сыром и измельченной петрушкой.
6. Разложите на четыре тарелки и подавайте в горячем виде.







# День 31

И снова овощи: сегодня в программе свежесть, клетчатка, витамины! Не проходите мимо них. Овощи можно употреблять в любом виде: сыром, вареном, консервированном или замороженном.

Не забывайте о том, что я вам уже говорил: за всю свою медицинскую практику я ни разу не встречал толстого человека, который бы любил овощи! Если вы из их числа, пора менять привычки, как и привычку быть полным. Привыкайте быть стройным!

## Нарушения и срывы

Вот уже около 40 дней, как мы движемся вперед вместе, и каждое утро я настаиваю на своем.

Если верить моей практике, с начала диеты вы могли нарушить ее правила несколько раз, ведь вы не робот и не супергерой. Вы человек, со своими эмоциями, привязанностями, желаниями и потребностью получать удовольствие от жизни. Но я должен довести вас до правильного веса, а на выполнение этой задачи в моем распоряжении всего 60 дней. Вот почему я так серьезно отношусь к своей роли.

Нам осталось около 20 дней на завершение этой миссии, поэтому я снова прошу вас не поддаваться соблазнам. Я рассчитываю на вас, у вас все получится! Завтра я вернусь с хорошими новостями.

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Продуктовая корзина

Сегодня я предлагаю вам положить в продуктовую корзину холодный суп гаспачо — традиционный испанский суп, похожий на овощной сок. Это настоящее удовольствие, особенно для тех, кто следует диете летом. Я внимательно изучил рынок, в России есть несколько брендов приготовленного промышленным способом гаспачо. Но **будьте осторожны**, вы имеете право только на одну тарелочку гаспачо, потому что в готовом супе всегда присутствует обожаемое испанцами оливковое масло. И помните, овощные супы вы можете покупать или готовить только в 60 дни диеты.

## Слова поддержки

“ Если вы из тех, кто располнел, злоупотребляя сладким, возможно, вы утомили свою поджелудочную железу, заставляя ее вырабатывать большое количество инсулина. **Здесь возможны три решения**, в зависимости от вашей предрасположенности к диабету.

Если в вашей семье есть выраженная предрасположенность к диабету, вы тоже находитесь в группе риска. Если ваш уровень сахара в крови утром натощак превышает 5 ммоль/л, вам необходимо принимать лекарства.

К счастью, если диабет приобретен недавно, вы можете выздороветь, если уровень глюкозы понизится, и даже вернуться к норме (ниже 5 ммоль/л). Это возможно, если вы похудеете, уменьшите потребление углеводов и повысите физическую нагрузку до 20–30 минут в день.

Если у вас умеренная предрасположенность к диабету, регулярно контролируйте уровень сахара в крови — лишний вес и сидячий

образ жизни могут ускорить его появление.

Опять же, вам показаны диета, отказ от углеводов и занятия спортом. У вас есть все шансы оставаться здоровым.

И, наконец, если в вашей семье нет предрасположенности к диабету, вам очень повезло!

Но удача не исключает возможные риски. Так как вы набрали лишний вес и ведете более-менее сидячий образ жизни, риск утомления поджелудочной железы существует.

Будьте бдительны, следуйте правилам диеты и не забывайте: сахар — ваш враг. ”

*Джим Митчелл*



## Физическая активность

Сегодня я предлагаю вам пройти простой, но эффективный тест на выносливость.

Перед тем как начать, в течение одной минуты измерьте свой пульс в положении лежа. Затем встаньте прямо перед столом (можно перед раковиной) вытяните руки и положите их на стол (раковину). На вдохе присядьте, пока не почувствуете, как ваши ноги касаются пятки. Поднимитесь на



выдохе. В зависимости от вашего возраста и физической подготовки, проделайте это упражнение 10, 15 или 20 раз.

Сразу после выполнения упражнения измерьте свой **пульс**. Подождите 3 минуты, прежде чем измерить его еще раз. У вас получится три разных измерения, назовем их P1, P2 и P3. Сложите их между собой (P1+P2+P3), вычтите из полученной суммы 200 и разделите результат на 10.

Если окончательный результат ниже 0 (отрицательное число), у вас сердце атлета и мало шансов на лишний вес.

Если результат находится между 0 и 5, вы находитесь в хорошей физической форме.

Между 5 и 10 — в средней физической форме. Между 10 и 15 — вы недостаточно подготовлены к физическим усилиям. А если выше 15, вам необходима диета, поговорите об этом с вашим лечащим врачом.



## Мотивация

Вчера я закончил свой рассказ о древнем рептильном мозге, хранителе инстинктов, отвечающих за продолжение нашего рода. Этот отдел мозга функционировал до исчезновения последнего динозавра! 65 миллионов лет назад гигантский метеорит диаметром 10 км упал на Землю в районе Мексики, создав взрыв, в миллиарды раз превосходящий взрыв в Хиросиме. Миллионы тонн пыли, заряженной токсичным иридием, истребили всех животных крупных размеров. Когда гегемония динозавров закончилась, на смену им пришли быстро размножающиеся млекопитающие.

Самки млекопитающих носят свое потомство в животе, в отличие от рептилий, которые откладывают яйца. Млекопитающие кормят своих малышей молоком, пока те не подрастут. До этого рептильный мозг, не способный развивать ни память, ни эмоции, не позволяя

создавать привязанность между животными. Эволюция дополнила мозг млекопитающих этой новой программой — так появились ощущения удовольствия и неудовлетворенности. Эволюция дополнила картину эмоциями, привыканием, привязанностью к существам и вещам, в том числе и к сладкой пище.

Человеческий мозг имеет те же отделы, что и мозг рептилий и млекопитающих. Эти два отдела работают одновременно, каждый со своей задачей, своим языком, приоритетами и компромиссами. Мы, люди, и даже домашние животные, тоже имеем этот отдел мозга млекопитающих, отвечающий за эмоции и привязанность. **Это объясняет**, почему мы бываем так привязаны к своим питомцам. Завтра я объясню, как влияют эти два отдела головного мозга на мотивацию и наше отношение к пище.

## Список покупок

- Филе индейки
- Курица
- Говяжий фарш (5%)
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренные йогурты (0%)
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный кефир (0%)
- Яйца
- Готовый суп гаспачо (или овощи для его приготовления: помидоры, перцы, огурцы, лук, чеснок, а также острый соус табаско, бальзамический уксус)
- Зеленая стручковая фасоль
- Шампиньоны
- Цветная капуста
- Огурцы
- Ревень
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Желатин



## Рецепт дня

### Гаспачо на скорую руку



- Несколько крупных помидоров
- Половина зеленого сладкого перца
- Половина огурца
- 1 маленькая луковица=репка (или луковича-шалот)
- 1 зубчик чеснока
- 2 ч. л. оливкового масла
- Половина 1 ч. л. бальзамического уксуса
- Острый соус табаско или красный кайенский перец
- 1 ч. л. стевии
- 200 мл воды
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Порежьте на средние куски овощи и положите все ингредиенты в чашу блендера.
2. Измельчите все блендером, начав с маленькой и заканчивая большой скоростью. Если вы торопитесь, поставьте получившийся суп на 30 минут в морозильную камеру. Если нет, охладите суп в холодильнике. Перед подачей на стол добавьте пару кусочков льда.



## Здоровье

Сегодня я хотел бы вернуться к связи между избыточным весом (ожирением) и раком. Я удивлен, что эту тему игнорируют и пациенты, и многие врачи, ведь эта связь очевидна. Как любое живое существо, клетки в организме человека нуждаются в энергии. Торопясь размножиться, заполнить тело и разрушить организм, раковая клетка еще больше нуждается в энергии и топливе!

Мы уже говорили об этом раньше, нормальная клетка нуждается в двух видах энергии: сначала в жирных кислотах, получаемых через пищу или жировые ткани; затем в глюкозе, доставляемой через продукты, богатые углеводами, как, например, сахар, мука, крахмалосодержащие продукты, крупы и т.д.

Раковая же клетка имеет одну особенность — взаимодействовать только с глюкозой, так как она не принимает жирные кислоты. Это означает, что, лишившись глюкозы, раковые клетки приговорены к смерти. Лекарство против раковых заболеваний найдено! На самом деле без поступления углеводов извне организму

все равно удастся синтезировать глюкозу, но в гораздо меньших количествах. То есть раковая клетка замедлит свое развитие в организме. Это подтверждают онкологи — питание с минимальным количеством углеводов замедляет развитие онкологических заболеваний и распространение метастазов.

К сожалению, очень трудно установить режим питания без фруктов и овощей. В рационе все равно должны присутствовать овощи, так как организму необходимо регулярное поступление качественных витаминов.

**Если в вашей семье** есть предрасположенность к раковым заболеваниям или у вас уже был рак, уменьшите потребление сахаров и углеводов. Если в данный момент у вас есть проблемы с онкологией, поговорите с вашим врачом, насколько возможно сократить потребление углеводов. К моему сожалению и несмотря на все более сидячий образ жизни человечества, нам продолжают рассказывать, что надо потреблять до 55–60 % углеводов в день.



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 50 упражнений на пресс и 18 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 22 упражнения на пресс и 11 приседаний.





# День 32

Сегодня — день чистых белков. Полный вперед на мясо, рыбу, морепродукты, яйца, постную ветчину и вяленое мясо, молочные продукты и тофу. У вас есть выбор, воспользуйтесь им и разнообразьте свой рацион.

## Физическая активность

Вчера я предложил вам небольшой тест на выносливость (замеряя пульс до и после усилия). Я надеюсь, вы сделали это упражнение и убедились, что хорошо подготовлены к физическим нагрузкам, это большое преимущество для людей, сидящих на диете!

Выносливость — это не просто подготовка к физическим усилиям, это еще и доказательство вашей силы воли, желания противостоять соблазнам. Если вы не чувствуете себя достаточно выносливым, ничего страшного, выносливость можно развить. Вы повысите ее благодаря физической активности и очень быстро увидите, насколько слабы границы между телом и разумом.

Физические и психические усилия формируют одно целое. Грандиозность человека в том, что внутри него лежит сила, способная объединять тело и разум. Великие математики, писатели или актеры нуждаются в энергии и физической выносливости для выражения своего таланта, да и просто для существования.

**Чтобы похудеть**, вам нужны сила и выдержка. Ходите, бегайте, плавайте, танцуйте, пойте, но не оставляйте свое тело без движения.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте сегодня 50 упражнений на пресс и 18 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Выполните 22 упражнения на пресс и 11 приседаний.



## Здоровье

Сегодня я расскажу вам о двух забавных замечаниях моих пациентов.

Один мой пациент, мясник лет 50, однажды сказал мне: «Доктор, когда я начал полнеть, мне казалось, что я ношу на плечах вес маленького теленка, но со временем, сам того не замечая, я пришел в выводу, что ношу на плечах огромного быка! С тех пор, как похудел, я задаюсь вопросом, как я мог столько времени таскать на себе такую ношу!»

**Второе замечание** сделал другой мой пациент, немецкий инженер. Он сказал: «В Германии мы гордимся надежностью наших автомобилей. Но если вы возьмете два новеньких «Мерседеса», один дадите холостяку, а второй — семье с тремя детьми... через 5 лет технический осмотр покажет две разные диагностические карточки». Все то же самое происходит и с людьми с разным весом: через 20 лет состояние их здоровья будет значительно отличаться!

## Слова поддержки

“ В последние дни я провел довольно много времени вместе с вами. Я описал процессы, происходящие в вашем организме, если питаться в основном только углеводами. Вы можете возразить мне, что углеводы рекомендованы в любом режиме питания! Вы будете правы: в официальных рекомендациях указаны показатели от 55 до 60 % углеводов от общего потребления калорий в сутки. Невероятно, но это так. Это один из основных камней преткновения, который я не могу принять в диетологии. Невозможно не знать, что сахар — враг современного человека.

Эндокринологи не перестают предупреждать: 3,5 миллиона человек страдают диабетом во Франции, и их количество удвоилось за последние десять лет. Эпидемия диабета напрямую связана с избыточным весом до такой степени, что сами врачи говорят о «диабезирении»! В 1950 году, 64 года назад, в мире не было ни эпидемии ожирения, ни эпидемии диабета. После войны и ее лишений органы здравоохранения стали уделять углеводам центральное место в питании, фиксируя эти пресловутые 55–60 % в суточном рационе.

Постепенно население коллективно начало набирать лишний вес, то же самое происходило и с диабетиками. Их число увеличивалось, пока люди не заговорили о реальной эпидемии. В таких странах, как США и Мексика, диабетическое ожирение стало настоящим бичом, ответственным за миллионы смертей каждый год. А в это время благодаря прогрессу и технологиям физическая активность уменьшилась, западные люди приняли сидячий образ жизни.



Что предприняли органы здравоохранения, столкнувшись с этой ситуацией? Ровным счетом ничего! Несмотря на эпидемию ожирения, сидячий образ жизни, несмотря на миллион исследований, указывающих на вред углеводов в подобных дозах, ВОЗ и пальцем не пошевелила. Рекомендации остались прежними: 55–60 % углеводов... Это слишком много!

Именно против этого я веду свою борьбу. Я понимаю, что имею дело с более сильными игроками. Поэтому я и решил обратиться к другому концу цепочки, в ту сторону, где терпят последствия этой несправедливости: к ВАМ. Когда вы завершите диету и достигнете правильного веса, стабилизируете свой новый вес, продолжайте обходить углеводы стороной. **Остерегаться** — не значит исключить их полностью, а помнить, что они вам не полезны. Человек не был запрограммирован на потребление большого количества углеводов. До завтра. ”

*Dr. Eric M. Sten*





## Мотивация

То, что мы сейчас называем мотивацией, появилось на свет задолго до первого человека, 200 000 лет назад, **как самостоятельное решение, а не рефлекс**. Начиная с этого момента мотивация становится следствием постоянного компромисса между интересами двух отделов мозга. Первый хочет и действует так, как ему диктуют его собственные инстинкты, второй — курсирует между удовольствием и неудовольствием, работает под влиянием приятных и неприятных воспоминаний.

По милости эволюции вы и я получили доступ к третьему отделу головного мозга, отделу сознания и разума. Но если мы на секунду представим, как будем вести себя без него, наши решения будут напоминать решения крыс или собак: постоянный выбор между необходимостью выживания и необходимостью получать удовольствие. Банально, правда? Хотя, если хорошенько подумать, прошло 200 000 лет!

Во время похудения по моей методике при ощущении голода ваш рептильный мозг будет требовать любую пищу, **которую вы найдете под рукой**, предпочитая продукты, **составляющие** естественное пищевое наследие человечества. В то же время млекопитающий отдел головного мозга займется сравнительным анализом знакомых вам продуктов и тех, которые вы еще никогда не пробовали. Он сопоставит между собой то, что вам нравится, что вы любите, обожаете или ненавидите. И только после этого двойного анализа и конфронтации двух сил вы примете решение.

Если бы ваш мозг состоял только из этих двух отделов, понятия «диета» не существовало бы: в мире нет ни одного животного, сидящего на диете. Это нелепо! В отличие от животных вы обладаете разумом (третьим отделом головного мозга), только он может понять, к каким последствиям в здоровье, сексуальности, физической активности и самооценке может привести лишний вес.

## Нарушения и срывы

Мы много и довольно часто говорили о срывах, неизбежных рифах, возникающих на пути вашего парусника. Сегодня ничего не изменилось, о нарушениях не может быть и речи — приближается судьбоносная дата! Ваша цель — похудеть на 10 кг — это не банальное событие в вашей жизни. Я бы даже сказал, похудение изменит вашу жизнь. Нам остается всего 20 дней совместной борьбы, никаких нарушений, по крайней мере сегодня.



## Продуктовая корзина

Сегодня я предлагаю вам попробовать рыб-меч, из семейства окунеобразных. Эта рыба довольно дорогая, но в замороженном виде стоит дешевле. Как все полужирные рыбы, она отлично поддается заморозке. Эту рыбу можно назвать «рыба-мясо»: как у тунца, у нее плотная мякоть и схожая с мясом текстура. Выберите кусочек пожирнее: жиры этой рыбы богаты полезными омега-3 кислотами.

## Рецепт дня

### Мани-шашлычки из рыбы



- 600 г филе любой рыбы
- 4 коф. л. оливкового масла
- Сок 1 лимона
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 зубчик чеснока
- Несколько веточек кинзы
- 1 ч. л. тмина
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Приготовьте маринад в чашке: смешайте масло, лимонный сок, соевый соус, измельченный чеснок, кинзу и тмин. Посолите и поперчите.
2. Порезьте рыбу на небольшие кубики около 3 см и обмакните их в маринад. Заверните чашку в пищевую пленку и поставьте в холодильник минимум на 2 часа, время от времени переворачивая рыбу.
3. Разогрейте гриль или барбекю.
4. Достаньте рыбу из маринада, дайте лишней жидкости стечь. Наколите рыбу на деревянные шпажки и обжарьте на гриле по 6–8 минут с каждой стороны до готовности.

## Список покупок

- Листная ветчина
- Филе любой рыбы
- Филе индейки
- Тигровые креветки
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренное молоко (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Яйца
- Май по вкусу
- Лимоны
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Агар-агар

## Дневник

Вот что я хочу, чтобы вы сегодня сделали. Попробуйте перечитать с самого начала все записи в вашем дневнике. Карандашом или маркером обведите то, что имеет для вас особый смысл. Соберите записи воедино и отправьте на мой электронный адрес, но будьте любезны, отправляйте мне только то, что может быть полезно другим худеющим.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 33

Белково-овощной день наступил, **наслаждайтесь им!** Сегодня я хочу предложить вам блюдо, которое я сам очень люблю, несмотря на то что многие из вас его боятся. И все-таки я попробую: это сладкий лук, обжаренный на раскаленной доске. Купите сладкий лук крупного размера, порежьте его кольцами и обжарьте на раскаленной доске или сковородке с антипригарным покрытием сначала на большом, потом на слабом огне. Таким образом лук подрумянится и останется мягким, сохраняя свои вкусовые качества. Попробуйте, вы удивитесь, как это вкусно.



## Продуктовая корзина

Если вы любите морковь, купите ее сегодня. Говорят, что в моркови содержится сахар и ее необходимо исключить диабетикам и тем, кто сидит на диетах с низким содержанием углеводов. Может быть... но в морковке **ОЧЕНЬ МАЛО** углеводов! Если вы любите ее в сыром или тертом виде, то это замечательный источник бета-каротина и полезный для кожи антиоксидант.

**Похудение** — это очищение подкожной территории от жировых резервов, а «слив масла» автоматически ослабляет кожную оболочку. Если вы молоды, кожа сохранит упругость и быстро подтянется. Если это не ваш случай, немного бета-каротина один-два раза в неделю поможет вернуть коже упругость.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Здоровье

Поговорим о ваших суставах. Я не знаю, сколько вам лет, но мой опыт показывает, что у всех людей с лишним весом рано или поздно появляются проблемы с суставами. О каких суставах идет речь?

В первую очередь это касается позвонков, особенно если вы не отличаетесь крепкой мускулатурой. **Ваш позвоночник** состоит из нескольких десятков позвонков, от первого шейного позвонка до нижнего поясничного, в районе крестцовой кости. Между позвонками есть диски, работающие как амортизаторы. Эти диски имеют плотную структуру и состоят из находящегося в центре эластичного ядра, прочных колец, образованных из соединительной ткани. При падении или ударе шок передается по позвоночнику и всем межпозвоночным дискам.

Некоторые диски более уязвимы, чем остальные. Это относится к шейным и поясничным позвонкам — они подвижны, как дверные петли. Но при наличии лишнего веса «двери» будут тяжелыми. При травмах в нижних поясничных позвонках могут произойти защемления, а за ними последует острая боль в пояснице (люмбаго) или радикулит. Изнашиваясь, диски теряют свою прочность, в результате чего появляется вероятность заполучить позвоночную грыжу, а это довольно болезненно. Избавление от лишнего веса снижает давление на вашу поясницу.

## Слова поддержки

“ Я думал, что закончил с углеводами, но хотел бы дополнить свой длинный рассказ двумя немаловажными деталями для вашего будущего веса и здоровья.

Первая относится к стоимости продуктов. Продукты, содержащие углеводы, стоят дешево. Да, макароны, рис, пицца, крупы и большинство углеводов доступны по цене. А что можно сказать о рафинированных углеводах, прошедших фабрично-заводские процессы с целью полного очищения от любых следов растительности? Белая мука или печенье, которое так часто рекламируют по телевизору, считаются диетическими десертами! В них нет ни витаминов, ни минеральных солей. Они напичканы углеводами на 70–80 %, и вы дорого заплатите за содержание в них муки и сахара. Вас вводят в заблуждение: набитые быстрыми сахарами продукты, провоцирующие набор веса, слишком мало полезного вам дадут за ваши деньги.

Вторая деталь касается углеводной зависимости. Многие из нас любят хлеб, макароны и картошку. Но как только речь заходит о конфетах, меде, сладостях, мороженом, тор-

тах и сладкой шоколадной пасте, мы впадаем в зависимость, выходящую за рамки простого увлечения. **Неврологи доказали**, что быстроусвояемые углеводы оказывают сильное воздействие на мозг, схожее по своей силе с наркотиками.

Люди, страдающие ночной булимией, едят именно эти продукты, чтобы успокоить свою тягу к сладкому.

В одной интересной передаче («Cash Investigation», Франция, 2012 год) в течение 15 дней мышам давали героин. На 16-й день их поставили перед выбором между сладкой водой и героином. Представляете, они отказались от сильнейшего наркотика в пользу простой сладкой воды!

Я думаю, теперь вы посмотрите на сахар другими глазами. Ну вот и все, я закончил свой рассказ про углеводы и сахара.

До завтра. ” *Джим Митчелл*



## Физическая активность

Я не знаю, в котором часу вы открываете мою книгу. Если вы читаете ее утром, помните, что в течение этого дня вы должны выделить 30 минут на ходьбу. Если вы молоды и торопитесь, можете сократить это время до 20 минут, но я предлагаю вам бег трусцой (джоггинг). Помните, ходьба или бег необходимы. Ходьба имеет смысл в средней и

особенно долгосрочной перспективе: при отсутствии физической нагрузки вам будет не хватать чего-то существенного, чтобы не набрать вес снова.

**Занятия спортом** являются естественной деятельностью для нашего тела. Тело состоит из 800 мышц, костей, сухожилий, суставов и связок. До вас этот механизм создавал-



ся и улучшался на протяжении миллионов лет. Вы не можете игнорировать свое тело, ему необходимо двигаться. Я даже могу поспорить, что часть своего лишнего веса вы набрали, потому что не следовали этому простому правилу. Где бы вы сегодня ни были, в любое время дня сделайте себе и мне приятное: отправьтесь на прогулку.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 50 упражнений на пресс и 18 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сделайте 22 упражнения на пресс и 11 приседаний.

### Список покупок

- Креветки
- Куриное филе
- Жесткая ветчина
- Мясо для стейка
- Крабовые палочки
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренный сыр (7%)
- Яйца
- Свежий или замороженный ревеня
- Огурец, красный перец, красный лук, лук репчатый, зеленый лук, морковь
- Лимоны
- Зелень, специи
- Агар-агар
- Ароматизатор «Карамель»
- Минеральная вода



## Мотивация

Сегодня я хотел бы завершить рассказ о трех отделах головного мозга. Первые два:

– рептильный отдел мозга, автоматический пилот, управляющий вашей физиологией, инстинктами и выживанием;

– млекопитающий отдел мозга, отвечающий за ваши эмоции, привязанности, память, предпочтения и одержимости.

В нас одновременно существуют две взаимодополняемые и совершенно противоположные структуры.

Около 60 миллионов лет назад на свет появились первые приматы, в том числе общие предки гориллы, шимпанзе и человека. В этот момент постепенно стал развиваться третий отдел головного мозга, чтобы через 200 000 лет дойти до вас и меня, до разумного человека — Homo sapiens. С тех пор ничего не изменилось, рожденный 200 000 лет назад малыш стал взрослым человеком.

Я потратил столько времени на эти объяснения потому, что вы не просто худеете, вы еще и учитесь.

Чтобы отказаться от испытаний первых двух отделов мозга, вам потребуется сила третьего, разумного отдела вашего мозга.

**Поверьте**, ему есть что сказать. Если первые два отдела работают автоматически и не способны принимать решения, не предусмотренные их изначальной программой, то третий отдел может принести вам огромную пользу в долгосрочной перспективе.

О третьем отделе мозга — неокортексе — мы поговорим завтра.

## Нарушения и срывы

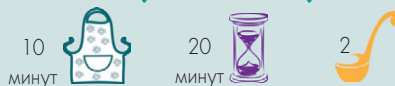
В путеводителе, правилам которого вы следуете с целью потерять 10 кг за 60 дней, говорить о нарушениях означает не совершать никаких нарушений. Вы можете возразить мне, что небольшое нарушение не мешает процессу похудения. Вы правы... но на вашем месте я бы не срывался!

Несмотря на строгость рекомендаций, практически все мои пациенты нарушают правила диеты между двумя посещениями моего кабинета. Только роботы могут безотказно выполнять программы. Человек наделен эмоциями и желаниями, и я рад, что вы не робот. Это дополнительные очки в вашу пользу, вы «делаете свою работу», в то время как я показываю вам дорогу.

А главное, даже если нарушения случаются, я верю в значимость установленной дисциплины. С ней можно выиграть любую баталию. Чтобы путь был пройден без ошибок, инструкции должны быть четкими и ясными, без двусмысленности. Допустить срыв — это как завести червя в яблоке. В заключение скажу: «Сегодня — никаких срывов».

## Рецепт дня

### Морковный флан



- 200 г моркови
- 2 яйца
- 2 ст. л. обезжиренного сметанообразного творога (0 %)
- 60 г обезжиренного сыра (7 %)
- Кинза, соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Вымойте, очистите и портите на мелкой терке морковь, измельчите кинзу.
2. Разогрейте духовку до 210 °С (термостат 7).
3. Смешайте яйца, творог, добавьте сыр. Посолите и поперчите.
4. Выложите морковь в два порционных горшочка, сверху вылейте яично-творожную смесь.
5. Выпекайте на водяной бане 20 минут при той же температуре.

## Дневник

.....

.....

.....

.....



# День 34

Забудьте сегодня про овощи. Надеюсь, вы насытились ими вчера и сегодня вам не будет их не хватать. Постарайтесь сегодня не ограничиваться крабовыми палочками, постной ветчиной из индейки или курицы, вареными яйцами или консервированным тунцом... Это прекрасный перекус, если вы куда-то торопитесь, но не стоит к нему привыкать.

Если вы работаете, вы можете взять с собой (на выбор): мясо, приготовленное на гриле, куриные ножки, пару кусочков копченого лосося, лепешку из овсяных отрубей, филе из индейки в панировке из овсяных отрубей, тефтели из говядины или тушеное мясо.

## Физическая активность

Если вы любите спорт, нуждаетесь в нем, потому что он приносит вам удовольствие, или же просто ведете активный образ жизни, тогда у вас мало шансов иметь лишний вес.

Если же вы не любите спорт и заставляете себя им заниматься, то, скорее всего, вы забросите его, как только достигнете правильного веса, рискуя набрать все обратно.

Вот почему я так настаиваю на обязательной физической активности. Она должна быть простой и естественной.

Мои основные рекомендации вы знаете: 20 минут ходьбы на этапе «Атака», **30 ми-**

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



**нут — на этапе «Чередование»**, на котором вы сейчас находитесь.

Гуляйте где вам угодно, когда угодно, в какой угодно одежде.

К тому же я прошу вас выполнять приседания и упражнения на пресс, которые я регулярно увеличиваю.

Смысл не в том, чтобы перегружать вас, как раз наоборот, я выбрал максимально простые упражнения.

Я хотел бы, чтобы они стали привычкой, **которую вы сохраните после достижения правильного веса**, это лучшая гарантия эффективной стабилизации веса.

## Слова поддержки

“ Каждый новый день — это дополнительный шаг к победе. По дороге к финишу вы уже сделали 40 больших шагов (40 дней диеты). На данном этапе вы должны были сбросить достаточное количество веса, чтобы чувствовать себя лучше в своем теле. У вас улучшилось настроение, изменилась самооценка, и вы чувствуете себя в лучшей физической форме.

У худеющих существует два разных взгляда на диету.

**Первый случай:** вы рассматриваете диету как захватывающую борьбу и испытываете неистовое желание победить. Вы сидите у руля бульдозера, разрушающего любые препятствия на своем пути. У вас получится быстро похудеть, сохраняя при этом необходимую энергию для стабилизации веса в конце пути.

**Второй вариант:** вы терпите диету, как терпели свой лишний вес, и рассматриваете ее как бремя. В этом случае вы сели не в тот поезд! Вы рискуете переутомиться, потерять мотивацию и сдаться в самый ответственный момент, перед переходом на этап закрепления веса. Мотивация — это легко воспламеняющееся горючее. Она быстро потухнет, если ее не подпитывать. Если вы узнали себя в этом описании, запомните, я всегда буду рядом с вами. По отношению к вам я дал обещание, я обязан вам помочь. Завтра я расскажу вам, как вы можете исправить ситуацию.

А те, кто не относится к этой второй категории, должны помнить, что им очень повезло. Если у вас все хорошо, значит, для этого у вас есть силы, а в спину дует попутный ве-



тер. Но знайте, так бывает не всегда, ветер может поменять направление, а жизненные трудности могут сделать вас более уязвимым.

Каждый набранный до диеты килограмм представляет из себя 9000 калорий удовольствия и успокоения, которые вы получали с пищей. Если вы желаете похудеть, удовольствия придется искать другими путями. Жизнь иногда преподносит нам подарки, освобождая от «утешающих продуктов»: любовь, карьерный рост, успех в любой его форме. Чего я вам желаю от всего сердца.

**Я предлагаю вам другой способ** получения удовольствий, способный компенсировать вашу пищевую зависимость: **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА** раз и навсегда. В ваших интересах сохранять контроль над весом и наслаждаться жизнью без лишних килограммов!

”  
*Jim M. Khan*





## Список покупок

- Итальянская ветчина брезаола
- Телячьи отбивные
- Куриная печень
- Куриные котлеты
- Спинная часть кролика
- Овсяные и пшеничные отруби
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Лимоны
- Зелень, специи
- Ароматизатор «Сливочное масло»
- Желатин (агар-агар)

## Рецепт дня

### Телячьи отбивные по-венски

10 минут



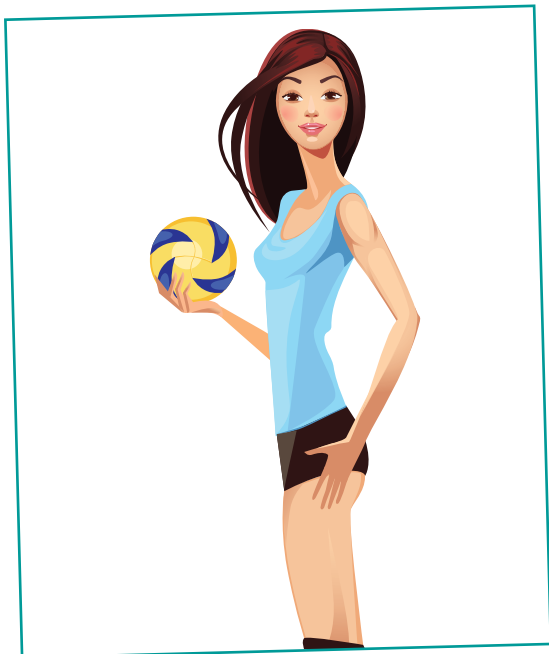
20 минут



- 2 телячьи отбивные
- 1 яйцо
- 2 капли ароматизатора «Сливочное масло» (по желанию)
- 4 ст. л. овсяных отрубей для панировки
- 2 ст. л. пшеничных отрубей
- Несколько веточек петрушки
- Сок 1 лимона
- Соль, перец по вкусу

1. Заверните телячьи отбивные в пищевую пленку и отбейте молоточком с двух сторон.
2. Взбейте яйцо с ароматизатором.
3. Смешайте овсяные и пшеничные отруби, выложите их на разделочную доску или в тарелку.
4. Обмакните телячьи отбивные в яичную смесь, затем обваляйте в отрубях с двух сторон.
5. Смажьте небольшим количеством масла сковородку с антипригарным покрытием, снимите излишки бумажным полотенцем и обжарьте отбивные с каждой стороны, пока они не подрумянятся.
6. В конце жарки посолите и поперчите, посыпьте измельченной петрушкой. Подавайте с лимонным соком.





## Продуктовая корзина

Что, если сегодня вы положите в продуктовую корзину красивую телячью отбивную? Это белое сочное мясо имеет прекрасные вкусовые качества и приятную текстуру. Срежьте с нее видимый жир и обжарьте до готовности с двух сторон.



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 50 упражнений на пресс и 18 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 22 упражнения на пресс и 11 приседаний.



## Здоровье

Вчера я говорил, что если у вас есть лишний вес, вы рискуете получить проблемы с суставами. Я имел в виду позвоночник и поясницу.

**Поговорим о коленях.** Если вы молоды, но нерегулярно занимаетесь спортом, потому что чувствуете боль в коленях, это может быть только следствием травмы или падения (колено является наиболее частым местом спортивных травм). Если вам больше 50 лет, у вас есть предрасположенность к артрозу и к тому же у вас наблюдается лишний вес, очень вероятно, что ваши колени повреждены. Колени испытывают большую нагрузку, ведь на них давит вес всего тела, и вы можете испытывать боль при передвижении. Если это ваш случай, возможно, вам потребуется операция. Необходимо защитить любой ценой все, что осталось от хрящей на суставной поверхности между бедренной и большеберцовой костью. Одного миллиметра достаточно, чтобы кости не соприкасались между собой.

**Избавиться от лишнего веса** — лучший способ предохранить суставы. Следуйте моему совету, и вы никогда не узнаете, чего вам удастся избежать!



## Мотивация

Вчера я упомянул о существовании третьего отдела головного мозга. Его также называют человеческим, разумным, сознательным и рациональным, именно благодаря ему мы умеем читать и писать. Как появился этот отдел мозга? Обезьяны прекрасно жили без него!

**Я расскажу вам.** Однажды на едином африканском континенте произошел несчастный случай: случилось землетрясение небывалой степени, расколовшее Африку с севера на юг, континент разделился на две части. Вся наша история начинается отсюда, в этот период на континенте жили обезьяны, наши дальние предки.

Облака, дожди и влага накапливались в нижней части материка, там, где обитали плотоядные обезьяны.

Лишенная дождей, верхняя часть превратилась в сухую саванну, усеянную кустарниками. Из-за отсутствия деревьев, в этой половине обезьяны были вынуждены научиться жить на земле. С этого момента и начался процесс очеловечивания. Жизнь среди высокой травы заставила обезьян выпрямиться, чтобы лучше

видеть опасность и пищу. Это были первые двуногие существа на земле — люди.

Передние конечности стали руками, головной мозг начал развиваться. Наиболее прогрессивные приматы (гоминиды) начали использовать каменные орудия труда.

Чтобы выжить, необходимо было защищаться от хищников и добывать пищу, а не только фрукты. Древние обезьяны превратились из плотоядных в хищников. Они должны были охотиться и защищаться, а для этого необходимо было научиться общаться.

Небольшие мутации происходили каждый день и привели к развитию языка и интеллекта. Разумные человекоподобные существа развивались, пока не дошли до более развитого вида: Homo sapiens. Какие изменения произошли в головном мозге во время этого долгого путешествия во времени? Как формировался третий и последний отдел головного мозга? Как происходила сборка трех разных отделов мозга в одну целую последовательную функцию? На эти вопросы я отвечу завтра.







# День 35

Наслаждайтесь, сегодня вам разрешены все овощи! Утром я разрешаю вам съесть единственный фрукт этой диеты — ревень. На самом деле это овощ, и вы можете готовить с ним вкуснейшие блюда, например кисель или кисло-сладкое варенье, в которое можно добавлять шелковый тофу. В обед приготовьте себе салат из любых видов салатных листьев (салат латук, салат кудрявый, эндивий, свежие листья шпината). Не забудьте про бальзамический уксус, копченую рыбу, крабовое мясо. И, естественно, любое мясо или рыбу, которые вы любите. На десерт вы можете съесть молочный продукт нулевой жирности. А вечером вспомните о супах!



Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Здоровье

Вчера мы говорили о коленных суставах, и я часто прибегаю к этому аргументу, когда общаюсь со своими пациентами. Я попросил вас следовать моим рекомендациям и похудеть, чтобы вы никогда не узнали, каких проблем вам удалось избежать. Я объясню. Представьте, что вам 45 лет, ваш рост 165 см и вы весите 95 кг. Это просто пример, но довольно яркий. Вы сели на диету и через шесть месяцев достигли 70 кг. Затем вы следуете этапам «Закрепление» и «Стабилизация» (последние два этапа моей методики). **Поступив подобным образом, вы измените ход своей жизни.** У вас будут все шансы избежать массы болезней, которые могут негативно сказаться на качестве вашей жизни. И в чем я точно уверен — таким образом вы продлите свою жизнь, так как лишний вес существенно сокращает ее, ухудшает ваше здоровье в конце жизни. Послушайте меня внимательно: без лишнего веса вы будете жить лучше и дольше. Скажите честно, существует ли что-то более ценное, чем сама жизнь?

## Упражнения на день

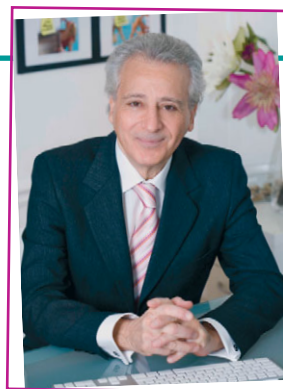
- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте, как и вчера, 50 упражнений на пресс и 18 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 22 упражнения на пресс и 11 приседаний.

## Слова поддержки

“ Вчера я рассказал вам, что существует два возможных поведения на диете. Либо ваша мотивация находится на максимальном уровне, вы худеете и сохраняете достаточно сил для последующей стабилизации веса, либо ваша мотивация слаба и вы плохо переносите диету. Если вы узнали себя во втором случае, вам нужно укрепить мотивацию. Для этого надо осознать все, что вы получите взамен лишнего веса. Не стоит худеть только ради того, чтобы похудеть.

**Подумайте о себе.** Каждый из нас уделяет внимание своему образу и внешнему виду, почему не вы? Посмотрите на себя в зеркало и попробуйте вспомнить, каким было ваше тело до начала диеты. Втяните живот, подберите мышцы тела и скажите себе, что осталось еще 20 дней до конца «Чередования». У вас еще есть время поработать над мышцами живота и вернуть себе стройную талию. Ваши руки, бедра, ноги и ягодицы уже отражают другого человека.

Подумайте о том, как вас видят другие люди, друзья, коллеги, родственники и те, с кем вы не знакомы. Это относится ко всем вам, не



зависимо от возраста. Некоторые читатели скажут мне, что им неважно чужое мнение. Я так не думаю. Мы все зависимы от своего образа, это не поверхностное мнение и не пустяк, а вопрос позиционирования себя как личности.

Похудев, вы улучшите свою повседневную жизнь. У вас пропадет одышка при подъемах по лестнице, улучшится сон, вы перестанете сильно потеть, вам будет легче нагибаться и не придется расстегивать ремень в конце обеда.

Похудение значительно снизит апноэ (частые перерывы дыхания во время сна). Поразмышляйте сами над плюсами нового образа. До завтра!

”  
*Джим Митчелл*

## Физическая активность

Сегодня я дам вам простую рекомендацию, чтобы пробудить в вас желание двигаться. Я пропишу вам рецепт, как я это делаю со своими пациентами. Так вот. Я беру чистый листок бумаги и пишу от руки: «30 минут ходьбы в день либо за один подход, либо за два подхода по 15 минут». И не увливайтесь от ежедневных упражнений на пресс и при-

седаний! Когда вы двигаетесь, пощупайте свои мышцы во время нагрузки и сразу же после нее: вы почувствуете, как они меняются: становятся более упругими, более выдающимися и живыми. Это **приятное ощущение** должно пробудить в вас желание продлить упражнение еще на несколько минут. Попробуйте.



### Список покупок

- Перепелка
- Постная ветчина
- Обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный сыр (7%)
- Яйца
- Флан или пудинг
- Лапша ширатаки
- Свекла
- Свежие овощи на ваш вкус
- Сельдерей
- Свежий или замороженный ревеня
- Шпинат
- Зелень, специи

## Рецепт дня

### Лапша ширатаки со шпинатом и сыром

10 минут



15 минут



- 3 упаковки лапши ширатаки
- 200 г замороженного шпината
- 4 яйца
- Несколько веточек базилика
- Несколько веточек петрушки
- 2 капли ароматизатора «Сливочное масло»
- 120 г тертого обезжиренного сыра (7%)
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Промойте под холодной водой лапшу ширатаки. Отварите ее в течение 2 минут в кипящей воде, затем снова промойте и слейте воду.
2. Положите шпинат в миску и поставьте в микроволновую печь на 5 минут, либо разморозьте шпинат в небольшой кастрюле на медленном огне. Разбейте яйца в небольшую салатницу, добавьте порезанную зелень и ароматизатор. Посолите и поперчите.
3. Разогрейте духовку до 210 °С (термостат 7).
4. Вылейте все в прямоугольную силиконовую форму для выпечки, посыпьте сверху тертым сыром и выпекайте 15 минут при той же температуре.
5. Достаньте из формы и разложите по тарелкам с лапшой ширатаки.

## Нарушения и срывы

Вернемся к расхождению во мнениях на тему срывов. Если мы сегодня ведем вместе борьбу против лишнего веса, это произошло потому, что вы так решили. Давайте проанализируем систему привесов и отвесов на диете. Обычно люди полнеют, когда компенсируют пищей какое-то беспокорство или неудовлетворение. Поначалу терпимый, лишний вес быстро становится невыносимым. Огорчения, которые за ним следуют, превышают те, что заставили вас искать успокоения в еде. Соответственно, желание вернуть свое прежнее тело набирает силу: вы готовы к похудению.

Психиатры не понимают, что вы лучше них знаете, что для вас правильно, а что нет. Это вы располнели и желаете похудеть. Вы, и только вы, знаете, каким сильным может быть удовольствие от принятия этого решения. Некоторые люди пересекли Атлантический океан или поднялись на вершину Гималаев — они придали смысл своей жизни, сделав над собой нечеловеческое усилие. Они достигли успеха!



В этом направлении я и разрабатывал свою методику. Я знаю, что невозможно построить ничего прочного без этого неизмеримого удовлетворения от успеха, самоконтроля и ощущения собственной значимости. Хорошо бы, чтобы вы об этом помнили. Это единственный способ не провалить ваш план. Помните, ни одно животное в мире не способно отказаться от пищи в целях похудения.

Только человек может отказаться от незамедлительного удовольствия от пищи в пользу иного удовольствия. Пусть это рассуждение придаст вам сегодня сил перед соблазнами!



## Продуктовая корзина

Рекомендую вам купить сегодня шпинат. Вы найдете его на полках магазинов в свежем, замороженном или консервированном виде. Можете употреблять его сырым, на американский манер, в салате. Тогда купите свежие листья шпината. Шпинат обладает необыкновенными вкусовыми качествами. Если вы любите его, в свежем виде это поистине вкусный продукт: сочный и хрустящий. Не обрезайте слишком коротко его стебли: в них содержится много густого сока и они обладают хрустящей текстурой. В вареном виде шпинат теряет эти свойства в пользу мягкой консистенции с небольшой горчинкой, которую можно смягчить обезжиренной сметаной 3%-ной жирности, зеленью и приправами, например имбирем и кинзой. Знайте, что в шпинате также содержится много железа.





## Мотивация

Вчера я рассказал, как развивался третий отдел мозга. Теперь я хотел бы показать, как правильно его использовать. На самом деле я хочу, чтобы вы научились оптимально руководить работой всех трех отделов головного мозга.

Между последней древней обезьяной и первым человеком стоит осознанный разум, новый уровень, отвечающий за жизненные процессы. До этого у животных тоже присутствовал разум: собаки могут думать и действовать. Но **в человеке есть нечто большее** — он осознает, что обладает сознанием, а это все меняет. Наконец, человек умеет писать, а значит, он может запечатлеть то, что не способен запомнить.

Однако этот разумный отдел мозга полностью игнорирует процессы, происходящие в двух других, бессознательных отделах. А ведь именно здесь принимаются основные решения, касающиеся выживания. Тогда вы спросите меня: «Зачем же нужны сознание и интеллект?» Чтобы придавать действиям эффективность.

Действовать разумно означает приручить окружающую среду. Наука и технология сделали возможным прогресс для человека. Обработка камня, изобретение стрел, колес,

затем изобилие пищи, исчезновение преград в выполнении сложных задач, появление лекарственных препаратов... Но, к сожалению, лекарственные препараты нашего времени лечат так хорошо, что продолжительность жизни увеличивается, но при этом появляются новые заболевания (связанные с изнашиванием организма и старостью: онкологические заболевания, болезнь Альцгеймера, диабет и т.д.).

Вы прекрасно знаете, что вокруг нас каждый день появляются новые продукты, возбуждающие наше любопытство, которые вовсе не нужны нам для удовлетворения наших естественных биологических и пищевых потребностей. Наконец, отказ от физической активности отрезает нас от нашего тела. Сумасшедший рынок продуктов питания и полное отсутствие спорта во многом объясняют эпидемию лишнего веса.

Но так как каждый второй взрослый не подпадает под это правило, возникает следующий вопрос: «Почему некоторые люди (вы в их числе) едят сверх своих биологических потребностей, а другие нет, если обе категории живут в одной и той же среде?» Ну вот, я опять превысил выделенное мне место, продолжение ожидает вас завтра...



# Неделя 7

## «Стратегия счастья»

### Потребность принадлежать к определенной группе

Пища может уберечь человека. Воспроизведение — человеческий род. Принадлежность к группе — целое общество. Это очень важная потребность для человека. Близкие к человеку обезьяны живут группами с определенным количеством особей, которое регулирует природа. У человека эта цифра колеблется между 50 и 100. На сегодняшний день общества считаются в десятках миллионов людей. Мы скорее нуждаемся в общении друг с другом, чем в принадлежности к одной группе. Масс-ме-



диа и социальные сети добиваются нашего внимания. Но на самом деле нам необходимы друзья, родители, родственники, а также их помощь, симпатия и близость.

### Мое отношение:

- Я очень чувствителен к этой теме
- Может быть, это решение
- Мне не требуется принадлежать к группе

### Секрет недели: секретный Т.П.Я

Вместе с комплектом Т.П.Я вы можете сжигать калории в любом месте и в любое время, особенно если вы работаете сидя. Т.П.Я — это комплекс упражнений на трицепсы, пресс и ягодичи.

**ТРИЦЕПСЫ:** сядьте, согните руки, ладони положите на подлокотники кресла, упритесь ладонями в них и, выпрямляя руки, приподнимайте все тело. Медленно опуститесь. Повторите это движение 10 раз подряд. Вы можете делать его каждые полчаса.

**ПРЕСС:** сядьте, мысленно представьте себе брюшную полость и сократите мышцы, не дви-

гая корпусом. Удерживайте эту позу в течение 6 секунд, затем повторите упражнение еще 10 раз. Вы можете делать это упражнение каждые полчаса.

**ЯГОДИЦЫ:** сядьте в кресло, сожмите ягодичи на 6 секунд и повторите упражнение 10 раз подряд. Через полчаса проделайте упражнение еще раз. Отсутствие движений быстро размягчает большие мышцы вокруг ягодичи.

Вот вам 30 движений, на которые уйдет только одна минута и будет потрачено много энергии.

Не забывайте, я все время нахожусь рядом с вами. Вы можете писать мне на адрес [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com).

## Мои объемы на этой неделе



Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Итальянская ветчина брезаола Филейная вырезка с луковым соусом (с. 224) 1 обезжиренный йогурт (0%) со вкусом кокоса</p>	<p>Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Тартар из креветок («350 рецептов...», с. 86) Треска с горчичным соусом («350 рецептов...», с. 92) Флан по Дюкану («Десерты...», с. 56)</p>
<b>ВТОРНИК</b>	<p>Горячий напиток 1 овсяный маффин (с. 66) Стакан обезжиренного молока Домашнее варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Салат из эндивия (с. 114) Филе рыбы на пару Шпинат 1 обезжиренный йогурт (0%) с кусочками фруктов, без сахара</p>	<p>Стакан обезжиренного кефира (0%) с корицей и сахарозаменителем</p>	<p>Салат из фенхеля с лимоном Лапша ширатаки с тыквой и шампиньонами (с. 229) Фруктовое желе по Дюкану («Десерты...», с. 74)</p>
<b>СРЕДА</b>	<p>Горячий напиток Лепешка из овсяных отрубей с какао (1%) Омлет из яичных белков и зелени Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Несколько ломтиков бастурмы Говяжья вырезка по-французски (с. 235) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара с любым вкусом 1 кусочек постной ветчины</p>	<p>Куриная печень, тушенная с бальзамическим уксусом Куриный шашлык с горчицей («350 рецептов...», с. 143) Лимонный мусс («Десерты...», с. 62)</p>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей с ароматизатором «Кленовый сироп» Обезжиренный творог (0%) Домашнее варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Корн-салат со свеклой Телячья отбивная Обезжиренный творог (0%) с корицей и сахарозаменителем</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара со вкусом персика</p>	<p>Фаршированные помидоры (с. 239) Бедрышки индейки с перцами («350 рецептов...», с. 154) Домашнее мороженое («Десерты...», с. 98)</p>
<b>ПЯТНИЦА</b>	<p>Горячий напиток 1 стакан обезжиренного кефира (0%) с корицей 1 лепешка из овсяных отрубей с какао (1%)</p>	<p>Пара кусочков постной ветчины Сэндвич с рыбой на овсяной лепешке (с. 243) Обезжиренный йогурт (0%) со вкусом ванили</p>	<p>Кусочек обезжиренного сыра (0%) («350 рецептов...», с. 80) Половина лепешки из овсяных отрубей</p>	<p>Половина лепешки из овсяных отрубей Морской мильфей (с. 265) Молочный коктейль с какао (1%) по Дюкану</p>
<b>СУББОТА</b>	<p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0%) Каша из овсяных отрубей с корицей</p>	<p>Тарелка сырых овощей (помидоры черри, цветная капуста, морковь) с творогом (0%), зеленью и чесноком Запеченная рыба Фенхель на пару Крем-карамель с агар-агаром («Десерты...», с. 46)</p>	<p>1 обезжиренный йогурт (0%) с кусочками фруктов без сахара Яйцо вкрутую</p>	<p>Итальянская ветчина брезаола Креветки с эндивием (с. 247) Баварский пирог с ревенем («Десерты...», с. 210)</p>
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	<p>Горячий напиток Французский тост<sup>1</sup> по Дюкану Обезжиренный творог (0%) с ванилью</p>	<p>Креветки Яичница-болтуня с колченой рыбой (с. 253) Шоколадный рулет («Десерты...», с. 190)</p>	<p>Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Копченая рыба Телячи отбивные Кофейные меренги («Десерты...», с. 128)</p>

<sup>1</sup> См. сноску на с. 147.



# День 36

Надеюсь, вчера вы вдоволь насладились свежестью овощей. Возможно, вы задаётесь вопросом, почему я выбрал для вас схему чередования дней с овощами и без, ведь **овощи и фрукты считаются самыми полезными продуктами.**

Давайте сначала поговорим о разнице между фруктами и овощами. И те и другие богаты клетчаткой, минералами и витаминами. Разница в том, что фрукты — сладкие.

Углеводы, содержащиеся во фруктах, на 100 г продукта составят: 35 ккал в клубнике, 45 ккал в яблоках, 60 ккал в груше,



*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*

80 ккал в винограде и вишне, 95 ккал в банане. В овощах практически нет углеводов. 100 г овощей дадут: 8 ккал в эндивии, 11 ккал в огурцах, 12 ккал в салатных листьях, 13 ккал в кабачках, 14 ккал в листовой капусте, 16 ккал в болгарском перце, 17 ккал в шпинате, 19 ккал в томатах и спарже, 21 ккал в цветной капусте, 15 ккал в грибах. Теперь вы понимаете, почему я исключил фрукты из первых двух этапов.

Овощи, которые вы можете употреблять без ограничений, содержат достаточное количество сахаров, чтобы ослабить действие белков, поэтому я включил их в ваш рацион через день.



## Продуктовая корзина

Любите ли вы филейную вырезку? Если да, бегите срочно за ней в магазин, это одна из самых вкусных частей говядины. Не обжаривайте ее слишком сильно: это нежное мясо с длинными волокнами, его текстура не должна быть слишком твердой.

Вместе с вырезкой купите лук-шалот. Вырезка и соус из этого овоща — это традиционный французский способ приготовления филейной части говядины. Если вы не вегетарианец, вам очень понравится!

## Физическая активность

Если верить легендам, лучший способ противостоять усталости — отдыхать и меньше двигаться! На самом деле делать надо как раз обратное. Если у вас нет никаких медицинских противопоказаний, объясняющих усталость, ваш организм потребует от вас не отдыха, а расхода энергии.

Попробуйте, и **вы будете удивлены**, как ваши мышцы разогреваются и разливают по всему телу приятные ощущения возбуждения, тонуса. Если вы просыпаетесь утром без всякого желания встать с постели, это ловушка! Ощущение усталости пройдет, как только вы начнете двигаться. Вперед! Я обещаю, что вы не пожалеете об этом.



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 50 упражнений на пресс и 18 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 22 упражнения на пресс и 11 приседаний.

## Слова поддержки

“ Вчера я объяснил вам: если вы начали мою диету без особой мотивации, вы рискуете потерпеть поражение. Для усиления мотивации вы должны вспомнить, по каким причинам вы хотели похудеть. Я объяснил вам, что похудение помогает вернуть свой прежний образ и благополучие. Я также упомянул, что лишний вес угрожает вашему здоровью в долгосрочной перспективе (что уж говорить про ожирение). Любой лишний вес свыше 7–8 кг увеличивает риск появления диабета, повышенного давления, инфарктов (особенно у курильщиков), а также инсультов (при повышенном давлении).



К тому же, и это довольно недавнее открытие, лишний вес предшествует онкологическим заболеваниям. Чем больше вы полнеете, тем выше риск развития рака, это необходимо принять в расчет, особенно если в вашей семье есть предрасположенность. Я уже объяснял: в отличие от нормальной клетки раковая клетка использует только глюкозу для своего развития и размножения. **В моей методике** принят рацион без углеводов: ни мучных, ни крахмалосодержащих продуктов. Это снижает уровень глюкозы в крови, уменьшает распространение раковых клеток и развитие метастазов. Сахар вам не друг, хорошенько это запомните. ”

*Андрей Мухоморов*



## Мотивация

Вчера, завершая рассказ о трех отделах головного мозга, я задал вопрос, который интересует многих людей, имеющих лишний вес: «Почему некоторые люди едят сверх своих биологических потребностей, а другие умеют себя ограничивать, несмотря на одинаковые условия жизни?»

Естественно, ни один человек не пытается располнеть специально. Так в чем же дело?

**Ответ прост**, он связан с первыми двумя архаическими отделами мозга. Отвечающий за инстинкты рептильный мозг должен питаться, когда захочет, — это его рефлекс. Млекопитающий мозг отвечает за удовольствие и его отсутствие. Стоит урожаю радостей уменьшиться, как ваше тело тут же начнет испытывать стресс, высвобождая вредные для вашего здоровья гормоны — адреналин и кортизол. Чтобы уберечь вас от неприятностей, ваш млекопитающий мозг начинает действовать. У некоторых людей он создает пищевую зависимость от сладких, жирных и соленых продуктов. Именно таким образом люди начинают есть сверх своих биологических потребностей и довольно быстро набирают лишний вес.

## Нарушения и срывы

Вы знаете, что я не разделяю мнение психиатров, которые обычно выступают против любых диет. Встречаясь с ними на конгрессах во Франции, я спрашиваю их, что они собираются делать с 24 миллионами людей с избыточным весом. Что делать с людьми, которые страдают ожирением, которое угрожает достоинству, здоровью и жизни в целом? Эти вопросы смущают. Но вот что они мне отвечают. Для начала они уверяют меня, что люди, имеющие избыточный вес, не нуждаются в диетах, потому что их вес не настолько сильно угрожает здоровью, чтобы такая мера, как диета, была оправдана. С медицинской точки зрения это действительно так. Но если женщина или мужчина страдает от избыточного веса, зачем отказывать им в помощи?

**Для тех, кто имеет значительный лишний вес** и нуждается в похудении, психиатры приготовили свой аргумент. По их словам, полному человеку достаточно сконцентрироваться на своих ощущениях, чтобы, к примеру, научиться отличать настоящий голод от банального желания удовольствия. Но проблема кроется именно здесь!

Именно людям, которые чаще всего поддаются соблазнам, тяжело им противостоять. В конце концов, им проще следовать четко структурированному режиму питания. Полные люди чаще других проходят через жизненные трудности и находят успокоение в любимых продуктах. Они сами прекрасно это понимают, но это знание ничего не меняют!

Остерегайтесь советов психиатров, от которых нет никакого толку. За всю свою практику я еще ни разу не встречал случаев ожирения, вылеченных психиатрией. Конечно, мне приходилось отправлять некоторых пациентов с ожирением к психиатрам, и они возвращались со списками антидепрессантов!

Вообще, **существует два типа психиатров**. Первые сопровождают пациентов и поддерживают их планы сесть на диету. Вторые считают, что психиатрия не способна помочь в похудении, лишний вес является следствием проблем в обществе.

Во Франции существует Ассоциация психиатров G.R.O.S. (Группа наблюдения за лишним весом и ожирением), известная как ярый защитник маргинального американского направления No Diet («Нет диетам»). Эта ассоциация отвергает диеты, как другие выступают против антибиотиков или прививок.



Что же они предлагают для борьбы с лишним весом? Курс лечения со свободным доступом к шоколаду (а ведь шоколад богат жирами и углеводами)! Да уж, идея соблазнительна: достаточно прислушаться к ощущениям голода и насыщения, чтобы позволить организму самому регулировать свое питание и падение веса. К сожалению, если бы этого было достаточно, чтобы прекратить мировую эпидемию лишнего веса и диабета, я давно бы ушел на пенсию и выдвинул бы эту ассоциацию на Нобелевскую премию!

**Реальность совсем иная:** избыточный вес ухудшает жизнь миллионов людей и убивает каждый год сотни тысяч людей. На самом деле современное общество генерирует лишний вес, и ему это на руку.

К счастью, предложение ассоциации соблазняет лишь тех, кто после многочисленных попыток опустил руки и смирился со своим лишним весом. Я уважаю и понимаю их выбор.

Но есть еще и другие люди, они продолжают бороться за свою жизнь и не верят, что подобные предложения могут положить конец их пищевым страстям. В мире, где существует хирургия ожирения с увечьями и 2 % смертей в постоперационный период, свободный доступ к шоколаду — это просто безумие!

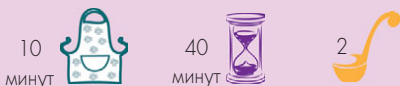
**Что самое страшное,** пока одни увлекаются тестированием на себе новых теорий, другие умирают! Сохраняйте бдительность, не теряйте здравый смысл. Следуйте моей методике, ешьте, сколько вам хочется (списки разрешенных продуктов в вашем распоряжении), и, пожалуйста, не срывайтесь сегодня!





## Рецепт дня

### Филейная вырезка с луковым соусом



- 4 луковицы-шалот
- 2 кусочка филейной вырезки
- 1 небольшая кружка постного говяжьего бульона
- 3 ст. л. красного вина
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит половину дневной нормы 1 допустимого продукта.

1. Очистите луковицы и мелко порежьте.
2. Подогрейте бульон.
3. Поставьте сковородку с антипригарным покрытием на сильный огонь и быстро обжарьте на ней мясо с обеих сторон, каждая сторона должна быть хорошо прожарена. Посолите и поперчите. Отставьте мясо в сторону.
4. В эту же сковородку налейте красное вино и смешайте с жидкостью, выделенной мясом, убавьте огонь.
5. Добавьте в смесь лук, бульон и бальзамический уксус. Тушите все вместе 30 минут.
6. Когда лук приготовится, выложите вырезку обратно в сковородку, полейте сверху соусом, чтобы мясо хорошо пропиталось. Подавайте горячим.

## Список покупок

- Филейная вырезка
- Итальянская ветчина брезаола
- Креветки
- Треска
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Яйца
- Овсяные отруби
- Пшеничные отруби
- Лук-шалот
- Лайм, лимон
- Каперсы
- Зелень, специи
- Горчица
- Кукурузный крахмал
- Ароматизаторы «Сливочное масло», «Мед»







# День 37

Возвращение к овощам. Открою вам небольшую тайну. У меня никогда не было проблем с лишним весом, но я постоянно общаюсь со своими пациентами и привык ставить себя на их место. Я всегда задаюсь вопросом, как бы я вел себя на своей диете. Я люблю белковые продукты, особенно рыбу и птицу, но именно овощей мне не хватало бы в дни чистых белков. Сегодня вам разрешены овощи! Если вам, как и мне, не хватает овощей, воспользуйтесь этим днем, купите свои любимые овощи, в них содержатся клетчатка и витамины. И если ваш желудок ничего не имеет против, попробуйте сырые овощи.



Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Франция, как многие страны мира, столкнулась с катастрофой ожирения и избыточного веса. Большое количество игроков борются с этой эпидемией: врачи, диетологи, журналисты, фармацевтическая и пищевая промышленность, политики, чиновники и т.д. У каждого есть своя точка зрения и своя собственная методика похудения.

Теория подсчета калорий, по которой неважно, откуда поступают калории (из белков, жиров или углеводов), все еще в моде. Согласно ее положениям, сидячий образ жизни не влияет на норму углеводов в 55 % от суточной нормы питания. Сторонники этой доктрины рекомендуют правильное питание, меру, маленькие порции и т.д.

**Правильная диета** должна, по мнению этих диетологов, вести к здоровому питанию, а не похудению. К сожалению, у людей, страдающих ожирением и избыточным весом, другие приоритеты. Прежде всего они желают избавиться от лишних килограммов.

Врачи должны рассматривать своих пациентов как утопающих. Если человек тонет, нет времени учить его плавать! Нужно срочно вытаскивать его из воды, и только после того, как он встанет на ноги, давать ему уроки плавания. Не будем забывать, что лучше всего способен судить об эффективности и стабильности результатов диеты тот, кто испытывает ее на себе.



## Продуктовая корзина

Сегодня вам разрешены овощи, сходите в магазин за тыквой. Как бы вы ее ни приготовили, она напомнит вам крахмалосодержащие овощи, вкус которых так нравится многим.

У тыквы целый ряд преимуществ. С ней вы приготовите массу вкусных блюд. Зрелая тыква имеет ореховый привкус, сочную и плотную мякоть. Она прекрасно насыщает.

Если у вас мало времени, приготовьте тыквенный суп на скорую руку с кинзой, имбирем и соевым соусом. Как вариант, сделайте пюре из тыквы.

Я обожаю тыкву на пару с небольшим количеством соевого соуса. Еще мне нравится резать ее на небольшие кусочки и обжаривать на сковороде. Вы также можете приготовить из нее вкусное варенье, смешав с ревенем.

## Слова поддержки

“ Большинство моих пациентов набирают лишний вес, потому что много и неправильно питаются.

Принимая решение похудеть, они неизбежно сталкиваются с ограничениями. Не так-то это просто, тут требуется сильная мотивация и выдержка. Те, у кого ее нет, идут по опасной дороге. Поэтому я и рекомендовал вам поразмышлять над тем, что изменит диету в вашей жизни (ваш образ, внешний вид, психологическое состояние и здоровье).



Теперь я хотел бы рассказать вам об одном мощном союзнике, который поможет вам похудеть. Речь идет о самооценке — поверьте мне, она работает как настоящий двигатель! Каждый человек желает чувствовать свою ценность, иметь в жизни цели и понимать, что мы для чего-то или кого-то полезны. Это необходимо нам, чтобы верить и любить себя.

**Лишний вес** может сильно исказить наше это. И наоборот, малейшую потерю веса можно рассматривать как сигнал к самообладанию, как первый шаг к победе над лишним весом. Если вы смогли сделать это сегодня, вы сможете и завтра. Это очень мощная мысль.

”  
*Адам Митчелл*



## Физическая активность

Я хотел бы обратить ваше внимание на очень важную вещь. На любую физическую нагрузку требуются калории, что способствует снижению веса. Но физические упражнения также повышают аппетит.

Наш организм не был запрограммирован для современной жизни. Его целью было выживание в среде, где существует дефицит. В нормальном количестве жировые резервы помогают нам выжить. Но как только мы черпаем энергию в этих резервах, гипоталамус отправляет нам сигнал голода! Диетологи редко обращают внимание на этот факт. А именно он объясняет, почему спортсменам тяжелее выдерживать диеты. Я давно обхожу эту ловушку, в то время как некоторые мои пациенты интенсивно зани-

маются спортом и удивляются, что сильный расход энергии провоцирует сильное чувство голода!

Я изучил этот вопрос и открыл для себя физическую нагрузку, которая не разжигает аппетит: ходьбу. **Это самый естественный вид деятельности человека** с момента его создания. Сопровождающий ее расход калорий адаптируется к человеческой физиологии и практически не влияет на аппетит.

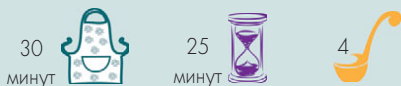
Вот почему в моей методике ходьба занимает такое важное место. Я остерегаюсь слишком интенсивных занятий спортом... Борьба с соблазнами **гораздо легче**, чем с естественной физиологической потребностью утолить голод.

## Список покупок

- Филе рыбы
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренные йогурты (0%)  
без сахара
- Свежий или замороженный ревеня
- Шпинат
- Эндивий
- Фенхель
- Помидоры
- Тыква
- Шампиньоны
- Лук
- Лимоны
- Лапша ширатаки
- Зелень, специи

## Рецепт дня

### Лапша ширатаки с тыквой и шампиньонами



- 600 г очищенной тыквы
- 350 г шампиньонов
- 4 коф. л. оливкового масла
- Половина луковицы
- 1 стакан обезжиренного молока
- 2 упаковки лапши ширатаки
- 1 щепотка мускатного ореха
- Соль, перец, петрушка

Одна порция содержит половину дневной нормы 1 допустимого продукта.

1. Порежьте мякоть тыквы кубиками, очистите и мелко порежьте луковицу.
2. Вымойте грибы, высушите бумажным полотенцем и мелко порежьте.
3. Налейте в небольшую кастрюлю оливковое масло и обжарьте в ней лук в течение 5 минут на среднем огне. Затем добавьте тыкву, грибы, молоко. Приправьте по вкусу.
4. Варите овощи в течение 15–20 минут, пока тыква не станет мягкой.
5. В другой кастрюле вскипятите воду, посолите и добавьте лапшу (предварительно промойте ее под холодной водой). Слейте воду через 2 минуты, выложите в кастрюлю с тыквой и грибами, посыпьте мускатным орехом. Подавайте горячим с мелко порезанной петрушкой.

## Нарушения и срывы

Еще несколько слов о психиатрах. Они считают диеты психической травмой, а я настаиваю на обратном!

Противостоять лишнему весу и ограничивать себя — это **настоящий вызов**. Но если вы принимаете его, необходимо, чтобы борьба завершилась победой и последующим чувством самоудовлетворения.

На конференциях или по телевидению я часто вступал в полемику с психиатрами и психологами. Я всегда задаю им один и тот же вопрос: «Применимо ли ваше неприятие диет к диабету, ведь известно, что он очень часто является следствием лишнего веса?»

Мой вопрос ставит этих специалистов в тупик. К тому же одно из их любимых предложений в борьбе с лишним весом — это десенсибилизация к шоколаду (они предлагают начать день с шоколада... чтобы он вызвал потом отвращение?). Одна моя пациентка с булимией попробовала вылечить-





ся этой шоколадной псевдовакциной. Через неделю она вернулась в шок от скорости, с которой набирала вес!

**Моя позиция остается неизменной:** избыточный вес и диабет имеют общие корни — злоупотребление углеводами (сахаром, белой мукой, выпечкой, печеньем, десертами и сладкой содой). Я борюсь против психиатров и их опасных предложений: не стоит пиротехникам играть одним в лесу со спичками и бензином!

Я думаю, что у вас достаточно сил и возможностей, чтобы получать удовольствие от борьбы с лишним весом, который отравляет вашу жизнь. Поэтому я попрошу вас не совершать сегодня ошибок и не нарушать правила. Подумайте о завтрашнем дне, когда вы наконец увидите стрелку весов на правильных цифрах. Гордитесь собой!



## Здоровье

Большинство полных людей страдают вздутием живота. Но не стоит путать вздутие (скопление газов в кишечнике) с большим выпирающим животом. Хотя одно другому не мешает...

Люди, страдающие вздутиями, обычно просыпаются утром с плоским животиком. В течение дня их живот постепенно надувается и достигает максимума к вечеру, после ужина. Но вздутие никак не связано с потреблением жиров, для этого надо наесть 20 000 калорий за сутки!

На самом деле вспучивание живота связано с накоплением газов в кишечнике из-за нарушения пищеварения, стресса и брожения. Стресс усиливает сокращения кишечника и мешает выработке желудочного сока. В кишечнике образуются газовые кармашки.

**Пища, богатая углеводами** (сладкие, мучные или соленые продукты), способствует брожению в кишечнике, а также расстройствам кишечной флоры, от которых и происходит вздутие. Многие женщины регулярно страдают вздутием живота из-за постоянных тревог.

Лучше всего с этой проблемой справляются пробиотики, биологически активные добавки с живыми микрокультурами, регулирующие кишечную флору. Рекомендуется не употреблять мучные продукты. Можно заниматься релаксацией и укрепить мышцы вокруг живота упражнениями на пресс. Если ситуация не улучшается, необходимо пройти курс кишечной дезинфекции при помощи антисептических препаратов для кишечника под наблюдением вашего лечащего врача.







# День 38

Инструкция на сегодняшний день: возвращение к белковым продуктам. Утром за завтраком не забудьте про лепешку из овсяных отрубей. Можете попробовать приготовить из них кашу, добавив обезжиренное молоко и сахарозаменитель (достаточно разогреть в микроволновой печи несколько минут). В обед попробуйте сэндвич с рыбой, а на перекус кусок бастурмы или постной ветчины. Вечером приготовьте куриный шашлычок или куриную ножку. Помните, белковые продукты удобно носить с собой.

## Физическая активность

Мы уже говорили о значимости подъемов по лестнице. Если вы не живете в высокой башне, попробуйте убедить себя, что лифт в вашем доме сломан. Не ворчите, поднимитесь пешком. **И делайте так всюду:** в гостях у друзей, родителей, в клинике у врача и т.д.

Почему я так настаиваю на подъемах по лестнице? Во-первых, потому, что в подъеме участвуют самые крупные мышцы организма: мышцы ног и четырехглавые мышцы бедра. Но еще и потому, что подъем по лестнице рождает в вас дух победы. Когда вы стоите на первом этаже, перед вами находятся лифт и лестница. Если вы выбираете лестницу, вы все еще участвуете в гонках, приближаясь к победе с каждым новым шагом. Но если вы выбираете лифт, решение принимаете уже не вы. Соппротивление слабеет с каждым этажом, гонка завершена.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

Попробуйте воспользоваться лестницей, даже если уже на третьем этаже мышцы дадут о себе знать.

Будьте уверены: сбрасывая вес и поднимаясь по лестнице, вы быстро почувствуете на себе результаты ежедневных тренировок, а ваши мышцы получат от этого огромное удовольствие.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 50 упражнений на пресс и 18 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 22 упражнения на пресс и 11 приседаний.



## Продуктовая корзина

Если у вас есть возможность заглянуть в мясную лавку или в мясной отдел в супермаркете, купите говяжью вырезку. Это отличная часть говядины, не самая дешевая, но одна из самых вкусных. **Советую оставить этот поистине королевский кусок мяса на ужин.** Приготовьте его, как вам нравится. Аргентинские короли мяса (чурраско) советуют среднюю степень прожарки, розоватого оттенка. Положите первый кусочек в рот и закройте глаза. Если у вас большой аппетит, вы можете добавить к нему лапшу ширатаки (вермишель без калорий).

## Слова поддержки

“ Уважаемый читатель, у нас с вами уже есть общее прошлое. Этот путеводитель по моей методике является новаторской идеей. Я придумал его в ответ на очевидность: похудение — это сложный процесс, и все, что может его облегчить, полезно. Я уже говорил и повторяю: **люди никогда не полнеют намеренно.**

Немецкий живописец первой половины XX века Вольс написал замечательную фразу, оставшуюся незамеченной: «Все, что мы делаем, мы делаем потому, что не можем не сделать этого». Так банально и просто! Тем не менее в этой фразе заложена великая мысль, касающаяся любой жизнедеятельности.

Мы полнеем, потому что в определенном контексте (любовном, эмоциональном, профессиональном) мы не можем не полнеть. И только через некоторое время лишний вес начинает нас тревожить. Успокаивающие ранее продукты начинают нас мучить. Все вокруг меняется: вы страстно желаете похудеть... потому что не можете не сделать этого.



Если сильно дует ветер, надо опустить парус и плыть по течению. Все то же самое происходит с человеком, который набирает вес: он отклоняется от курса, падает, но не тонет, не обрывает концы. Вы держите в руках эту книгу, а это значит, что ветер стих и вы хотели бы вернуться на берег. Моя задача — помочь вам в этом.

Если вы правильно следовали моим рекомендациям, **вы должны были сбросить** некоторое количество лишних килограммов и **почувствовать себя лучше.** Если вы продолжаете, вы скоро достигнете правильного веса. Я вас не брошу! ”

*Анне Митан*

## Нарушения и срывы

Советники умеют только рассказывать. Диете всегда проще рекомендовать, чем ей следовать.

Между моментом, когда диетолог назначает диету, и ее стартом может произойти масса событий. Между началом диеты и достижением правильного веса большой корабль может несколько раз сбиться с курса и даже затонуть. И наконец, целый мир разделя-

ет момент достижения правильного веса и стабилизацию на всю жизнь. Когда ваши планы опираются только на постулаты книги (которую вы держите в руках), партию не так легко выиграть. Тем не менее именно это мы пытаемся сделать вместе. Уже 40 дней я горжусь вами и тем, что я сопровождаю вас.

**Благодаря этой книге** вы и я эмоционально и профессионально привязались друг к



другу. Я обязан поддерживать вашу мотивацию, я должен сдерживать свои обещания, которые обязательно реализуются в нужный момент. Я должен сделать все, чтобы установить между нами доверие и научить вас противостоять соблазнам со временем. Я надеюсь, мы с вами на одной волне и моя поддержка продолжает быть вам полезной.

Мы с вами не знакомы, но вы узнаете меня все больше и больше, потому что я обращаюсь к вам с открытым сердцем. Поэтому я прошу вас, не поддавайтесь соблазну. Заметьте, я написал это слово в единственном числе.



## Мотивация

Мы находимся на 38-м дне этапа «Чередование». Если я добавлю к этому числу 3–7 дней, которые вы посвятили первому этапу, вы заметите, что приближаетесь к цели. Если вы следовали всем моим рекомендациям, вы сбросили около 2 кг на первом этапе и 5–7 кг — на этапе «Чередование». То есть всего 7 кг. Каким бы ни был ваш лишний вес, вы уже почувствовали разницу, а окружающие вас **люди сказали вам об этом**.

А если вы не строго следовали моим рекомендациям? Может быть, вы вообще не начинали диету? Вряд ли, иначе бы вы не читали эти строки... Ну что ж, в таком случае я спокоен. И наконец, вы могли начать диету, прервать ее на несколько дней, затем начать заново. Так или иначе, но вы дошли до этой страницы!

Если же у вас все отлично с самого начала, мне нечего добавить, я уверен, что вы достигнете цели вместе со мной в назначенный срок.

## Список покупок

- Бастурма
- Постная ветчина
- Говяжья вырезка
- Куриная печень
- Филе курицы
- Обезжиренный сыр (7%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Яйца
- Кукурузный крахмал
- Лимоны
- Желатин
- Ванильный сахарозаменитель
- Зелень, специи

С теми, кто не начинал диету вовсе, мы еще встретимся...

Я хотел бы обратиться к третьей группе, к тем, кто начинает и периодически срывается. Мотивация — это возобновляемый энергоресурс. Нестабильность в следовании диете указывает на слабую мотивацию. Чтобы преуспеть, необходимо сделать над собой сверхъестественное усилие. Попробуйте организовать ваш быт так, чтобы под рукой были только разрешенные продукты. **Готовьте впрок**, чтобы на следующий день вам было что взять с собой на работу.

Не забывайте про ходьбу и лестницы, делайте то, что вам нравится, и вы будете постоянно получать удовольствие, но не от еды. Что бы ни случилось, не жалуйтесь, это не принесет никакой пользы. Наоборот, бросайте себе вызовы, ставьте перед собой новые задачи и старайтесь их реализовывать.

## Рецепт дня

### Говяжья вырезка по-французски

20  
минут



15  
минут



- 4 кусочка говяжьей вырезки
- 120 г обезжиренного мягкого домашнего сыра (можно заменить густым обезжиренным творогом (0 %))
- Красный перец горошком

Гарнир для БО дней:

- 500 г зеленой стручковой фасоли
- 1 зубчик чеснока
- 1 помидор
- Немного лимонного сока
- 100 г мягкого обезжиренного сыра (0 %) с зеленью и чесноком

1. Обжарьте говяжью вырезку с каждой стороны на сильном огне, выберите степень прожарки на ваш вкус. Выложите готовое мясо на тарелки, сверху положите порцию обезжиренного сыра. Поперчите, прижимая ножом к поверхности мяса, но не размазывая.

Гарнир для БО дней:

2. Отварите зеленую фасоль в подсоленной воде в течение 4–5 минут. Слейте воду и промойте под холодной водой.
3. Поставьте другую сковородку на средний огонь, положите в нее фасоль, раздавленный зубчик чеснока и порезанный на четвертинки помидор. Добавьте сыр и аккуратно перемешайте. Выключите огонь и накройте крышкой.
4. Выложите фасоль рядом с мясом и подавайте горячим.



## Здоровье

У некоторых людей на диетах появляются или усиливаются трудности с опорожнением кишечника. Если это вас касается, вы будете весить больше из-за накопления пищи в организме. Пейте много жидкости, например зеленого чая или воды, травяных настоев, кофе и т.д., но обязательно не менее 1,5 литра, чтобы вызвать сокращения кишечника. Одновременно примите **две ложки овсяных отрубей**, они улучшат перистальтику. Попробуйте варенье из ревеня (с. 135), не забудьте про упражнения на пресс (поднимите корпус 20 раз). Если это не помогает, попросите в аптеке препарат для улучшения пищеварения (например, добавки на основе фруктовых волокон).

## Дневник

Сегодня я дам вам возможность спокойно описать ваше путешествие в поисках «лучшего веса». Не забудьте, если у вас есть что-то интересное, чем вы хотите поделиться, я не откажусь... и обязательно передам это другим худеющим.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 39

Сегодня чередование привело вас к белково-овощному дню. С точки зрения обмена веществ добавление зелени полезно, но овощи содержат небольшое количество углеводов, и даже этого достаточно, чтобы замедлить (только замедлить, не остановить) **быструю потерю веса**, запущенную в день чистых белков. Вы уже знаете, что именно поэтому я ввел этот этап чередования двух двигателей — 1 день на чистых белках, 1 день на белках и овощах.



## Продуктовая корзина

Сегодня я предлагаю вам положить в продуктовую корзину помидоры — один из самых полезных овощей. Конечно, в наше время помидоры уже не те... но они остаются важной частью рациона тех, кто сидит на диете. Помидоры обладают нежным вкусом с небольшой кислинкой. Как и брокколи, они содержат ликопин, обладающий антиоксидантными свойствами. **Многие исследования показали**, что ликопин способен снижать риск онкологических заболеваний. И наконец, помидоры присутствуют в многочисленных кулинарных рецептах. Самое простое, что можно с ними сделать, — порезать на дольки и полить бальзамическим уксусом. Сам я люблю фаршированные помидоры на нисуазский манер или мильфей из помидор, баклажанов и лука (каждый слой разделяется фаршем).

Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .

## Нарушения и срывы

Что такое срыв на диете? Это ненужная встреча с запрещенным, дающая трещину в вашей линии обороны.

Это еще не проигранная война, и даже не проигранная битва. Это момент, когда ваша бдительность ослабевает. Но вы возьмете себя в руки и восстановите свои силы после. Именно так надо рассматривать срыв, когда он произошел.

Когда произойдет срыв, лучше всего закрыть глаза и наслаждаться моментом. Представьте, что вы растаяли перед плиткой шоколада или горсткой арахиса. Не ешьте втихаря, не вините и не стыдитесь себя.

Поскольку вы добровольно отклонились от курса, не торопитесь, позвольте себе насладиться каждым кусочком. А после возьмите себя в руки, короткая пауза на любимое лакомство закончена, возвращайтесь в строй.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сегодня я попрошу вас сделать 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте сделать 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

## Слова поддержки

“ Сегодня я дам вам простой и ценный совет: питайтесь в компании людей, которые вам дороги. Вряд ли вы едите из-за того, что ваши клетки кричат о нехватке энергии! Это происходит лишь потому, что вы получаете от пищи удовольствие.



**Радость и удовольствие** — это компенсация стрессов, придуманная природой. Она провоцирует вас удовлетворять более-менее важные жизненные потребности. Попробуйте помедитировать в этом направлении: вы увидите, жизнь есть везде, где присутствует радость; и наоборот, неудовлетворенность не приносит ничего хорошего. Прислушиваясь к себе и своим ощущениям, вы улучшите свою жизнь. Но вы уже начали понимать это сами! Я столько раз говорил вам о серотонине и дофамине, которые вместе поддерживают в вас желание жить. Так вот трапеза за одним столом со своими близкими способствует выработке гормонов счастья. Разговаривать, смеяться, быть вместе за одним столом так же естественно, как и сама пища.

«Когда вас приглашают в ресторан, это делается не для того, чтобы поделиться с вами углеводами, жирами и белками, а для общения, обмена мнениями и даже больше! В глубине души мы делаем это, чтобы избежать одиночества». (Борис Цирюльник) ”

*Анн Мэн*

## Здоровье

Недостаточно крепкий сон и недосыпание способствуют набору лишнего веса и диабету. Если вы не высыпаетесь, вы менее устойчивы перед соблазнами.

К тому же недавние клинические исследования показали, что отказ от сна делает инсулин менее эффективным. Из-за нехватки сна увеличивается выработка кортизола и норадреналина, двух гормонов, способствующих набору веса и диабету. Но вы мне тут же ответите — хороший сон за деньги не купишь.

Даже если у вас нормальный сон, следите за его качеством. Во-первых, остерегайтесь храпа, эти дребезжащие вибрации мягких тканей гортаноглотки указывают на борьбу с асфиксией (нарушение внешнего дыхания) и провоцируют большое количество мини-пробуждений, а также утреннюю усталость. Похудение положительно влияет на храп: благодаря потере веса основание языка становится меньше и не так сильно давит на гортань, свист и дребезжание уменьшаются и могут полностью исчезнуть.

Если вы все-таки просыпаетесь уставшим, вот вам **4 простых и эффективных совета:**

1. Ложитесь спать пораньше, каждый час сна до полуночи стоит двух.
2. Если есть возможность, устройте себе послеобеденный отдых, достаточно 20 минут сна.
3. Положите под ноги маленькую подушку — это улучшит дыхание и кровообращение слизистой оболочки носа.
4. Капните на подушку пару капелек эфирного масла лаванды.



## Мотивация

Так как мы приближаемся к концу нашего путешествия и находимся в рубрике «Мотивация», я хотел бы рассказать вам о том, что я называю «МММ»: мотор — мотивация — методика. Как вы знаете, между осознанием необходимости сесть на диету и желанием ее начать есть масса нюансов. После того как вы приняли решение и сели на диету, вы еще не полностью уверены в себе, сомнения и утомление могут в любой момент сломить вашу мотивацию.

Когда вы достигнете правильного веса, риск вернуть потерянные килограммы не исчезнет и даже может увеличиться со временем. Вам всегда будет необходима сильная мотивация. По этим причинам я и придумал «МММ» — «Мотор с Мотивацией на моей Методике похудения».

В повседневной жизни мы каждый день принимаем решения, за которыми следуют действия. И хотя мы не осознаем этого, но внутри нас находится инстинктивный датчик, регулирующий наш выбор в зависимости от ожидаемого удовольствия или избегаемого неудовлетворения.

Приведу пример. Ваш холодильник пуст, а ближайший продуктовый магазин находится в километре от вашего дома. Если вы очень голодны и в этом магазине есть нужные вам про-

дукты, ваше ожидание удовольствия высоко. Но не всем по душе прогулки до продуктового магазина пешком, и это становится источником неудовлетворения, который нейтрализует значительную долю ожидаемого удовольствия. К тому же, если на улице холодно или идет проливной дождь, этого будет достаточно, чтобы полностью впасть в уныние. Ну а если вам позвонит приятель и предложит подвезти вас на машине, удовольствие мгновенно вернется. Все то же самое происходит на диете, где вам ежедневно **предоставляется выбор**: получить удовольствие или уменьшить неудовлетворение. Этот выбор осуществляется на нескольких уровнях, вот некоторые из них: инстинктивный, эмоциональный, духовный, культурный, эстетический и множество других.

В данном контексте задача «МММ» — помочь вам безукоризненно следовать диете, регулируя уровень удовольствий или огорчений. «МММ» поддерживает вашу мотивацию и желание расстаться с лишним весом, делая методику эффективной.

Я построил «МММ» вокруг 10 источников: 5 генераторов удовольствия и 5 гасителей неудовлетворения.

Уже завтра я расскажу вам о скорости потери веса, первом источнике удовольствия на диете.

## Физическая активность

Некоторые пациенты спрашивают меня, должны ли они заниматься спортом. Как правило, такой вопрос возникает у людей, которые не хотят заниматься физическими нагрузками. Но ведь спорт приносит столь-

ко радости! Занимаясь спортом, мы получаем массу положительных эмоций. Зачастую сами спортсмены не просто увлечены — они не могут жить без спорта! Тот, кто занимается спортом, сжигает калории и, как след-

ствие, за счет выработки серотонина отлично себя чувствует.

Занимайтесь спортом, в вашем случае важна регулярность занятий, а их интенсивность не имеет значения.

## Рецепт дня

### Фаршированные помидоры по Джану



- 4 крупных помидора
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- 300 г говяжьего фарша (5%)
- Соль, перец по вкусу

1. Вымойте помидоры, срежьте верхушку и отложите ее в сторону. Очистите помидоры от мякоти, выложите ее в миску вместе с соком. Посолите и переверните вверх дном на тарелку, чтобы сок стек.
2. Вымойте и порежьте петрушку.
3. Лук порежьте на маленькие кубики, обжарьте его с измельченным чесноком, затем положите туда же фарш и быстро обжарьте. Добавьте мякоть помидоров, посолите и поперчите.
4. Нафаршируйте помидоры полученной смесью, накройте верхушкой. Выложите в жаропрочную посуду и запекайте в духовке 30 минут при 180 °С (термостат 6).

## Список покупок

- Телячья отбивная
- Говяжий фарш (5%)
- Бедро индейки
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренные йогурты (0%) с кусочками фруктов
- Обезжиренное молоко
- Корн-салат
- Свекла
- Помидоры
- Красный болгарский перец
- Чеснок, лук, зелень, специи
- Свежий или замороженный ревеня
- Желатин
- Фруктовые ароматизаторы

## Дневник

Надеюсь, вы привыкли записывать свои мысли в ваш личный дневник. Напоминаю, если я вам действительно нужен, напишите мне письмо на мой электронный адрес.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# День 40

Вы только представьте себе, сегодня прошло уже 40 дней с начала второго этапа диеты. Это надо отпраздновать! Если я прибавлю к ним дни, которые вы провели на первом этапе, получится целых полтора месяца с того момента, как мы начали бороться вместе. Никто еще не ставил таких экспериментов снижения веса вместе с книгой-путеводителем, и я многого от него ожидаю. Мне любопытно узнать, как проходит похудение тех, кого мне удалось убедить начать диету.

Итак, продолжим. Сегодня день чистых белков. Насколько я знаю, кроме голодания (не сухого, с водой) или белковых порошков, других эффективных и быстрых методик снижения веса не существует. Конечно, дорога на белковой диете гораздо уже, чем автотрасса на низкокалорийной диете, зато скорость на ней не ограничена. Именно на белковых днях снижение веса протекает наиболее эффективно, и было бы глупостью ограничивать себя в количествах. Носите с собой небольшой перекус, например лепешку из овсяных отрубей, несколько крабовых палочек, обезжиренный йогурт, кусочек постной ветчины или вареное яйцо. И помните, не дожидайтесь сильного голода, не дайте соблазну появиться на вашем пути.

## Физическая активность

Совсем недавно было проведено несколько исследований, которые многих поставили в тупик. Они пытались доказать, что физи-

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

ческая активность не является существенным условием для снижения веса! Ученые наблюдали за несколькими спортивными группами, и исследования показали потерю веса у одной группы, стабильный вес у другой и увеличение веса у третьей!

На самом деле дело не в спорте, а скорее в ощущении голода после интенсивной тренировки. Мы не равны перед ним: одни ощущают зверский голод и не в силах устоять перед пищей, другие ничего не ощущают, а третьи вообще теряют аппетит.

Но **одно я знаю точно**: пешая прогулка меньше всего влияет на аппетит. Именно поэтому я предпочитаю ее любому другому виду спорта. Привыкая к регулярным прогулкам, вы сохраните эту привычку на всю жизнь.



## Продуктовая корзина

Сегодня, чтобы отпраздновать 40-й день на «Чередовании», я сделаю вам подарок. Если вы хорошо сбрасываете вес и не столкнулись с периодом застоя веса, я разрешаю вам купить баночку консервированной рыбы в масле. Желательно, чтобы ваш выбор остановился на тунце в оливковом масле. Выберите консервы хорошего качества, откройте упаковку и дайте маслу полностью стечь. Будьте внимательны, я не могу делать вам такие подарки каждый день, по крайней мере пока вы не закончите этап «Чередование».



## Здоровье

Поговорим о бедрах. Тазобедренный сустав является самым мощным в организме человека. Соединяя верхнюю часть тела с нижней, он испытывает большую нагрузку (2/3 веса). Если вы женщина, и ваш лишний вес находится в основном в верхней части тела или вы мужчина с большим животиком, нагрузка на тазобедренный сустав увеличивается до 4/5 общего веса тела.

Поставив нас на обе ноги, эволюция приняла в расчет эту особенность, но не возможность появления лишнего веса. Тазобедренный сустав отличается прочностью. Вес тела равномерно распределяется на оба бедра, но опять же, предрасположенность к артрозу, возраст и лишний вес изнашивают этот механизм.

Анатомия суставов у некоторых народов способствует неправильному распределению веса и быстрому изнашиванию суставов. Подобный тип анатомии наблюдается, например, у жителей французской Бретани. В любом случае, у вас есть еще время на избавление от лишней тяжести. Если уже слишком поздно, вам может помочь операция (сегодня такие операции проходят на высоком уровне).

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте сделать 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

## Слова поддержки

“

Взвешивайтесь каждый день и забудьте про тех, кто в этом видит одержимость. Взвешивание — это терапевтический жест. Некоторые худеющие расстраиваются, видя одну и ту же отметку на весах несколько дней подряд. Может быть, но я считаю, что за своим весом лучше наблюдать каждый день. Есть несколько последствий, о которых не стоит забывать тем, кто не взвешивается!



Представьте себе следующую ситуацию: вы взвешиваетесь каждый день, но ваш вес не движется. **Очень важно знать** об этом, это ваше преимущество, оно добавит вам мотивации продолжать диету или что-то в ней подкорректировать, чтобы сдвинуть вес с мертвой точки. Вы почувствуете себя победителем!

Если вам хочется взвешиваться несколько раз в день, не стыдитесь. Так вы всего лишь получаете информацию, как и когда смотрите на часы или спидометр. Но не забывайте, контрольный замер веса надо делать только утром и натощак. ”

*Ален Митан*



## Мотивация

На протяжении всей моей медицинской практики первое, о чем просили меня мои пациенты, — это БЫСТРАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА. Они хотят быстрых результатов с первых дней диеты, чтобы как можно скорее приблизиться к финишу!

Среди возможных методик снижения веса самой экстремальной является голодание на воде, где разрешена только вода и исключена любая твердая пища. При таком питании организм черпает энергию в собственных резервах. К сожалению, отсутствие в рационе жизненно важных белков заставляет организм пускать в ход собственную мышечную массу, а это не самое правильное решение.

Другая методика с быстрыми результатами — диета на белковых коктейлях. Она и правда дает быстрые результаты, но не учитывает, что человек не приспособлен питаться порошками, он должен пережевывать настоящие продукты. К тому же эта диета не предполагает ни стабилизации веса, ни новых навыков в питании. По этим причинам после ее окончания худеющие быстро набирают вес обратно.

Наконец, третья эффективная методика — это та, которую я предписал вам. Вы уже убеди-

лись в ее быстрых результатах с самого начала этапа «Атака». Получая белковые продукты, организм не расходует свою мышечную массу. И несмотря на утверждения моих противников, даже в течение 3–6 дней первого этапа моя методика содержит не только одни белки.

Моя диета поставляет в организм немного медленных углеводов, например из овсяных отрубей или молочных продуктов. Начиная с этапа «Чередование» появляется еще один источник углеводов — разрешенные овощи. В моей методике есть и источники жиров и жирных кислот омега-3 (рыба).

Все вместе составляет диету с тремя питательными веществами, но в необходимых для ее эффективности пропорциях. После третьего и четвертого этапов у вас появятся все шансы сохранить новый вес и никогда больше не набирать лишний.

Если вы хотите воспользоваться всеми преимуществами моей методики, ешьте, когда вам хочется, максимально разнообразьте рацион и не дожидайтесь ощущения голода — это плохой советчик. И не забудьте про ходьбу!

## Нарушения и срывы

Стакан чистой воды в случае соблазна или ощущения голода — это лучшее решение, которое вы можете принять, чтобы избежать срыва. Как только вода достигает желудка, она разливается и занимает значительную его часть. Кроме того, она слегка расширяет его стенки. Нервные окончания передают в мозг эту информацию. Через пару минут

голод стихает. Мало кто об этом знает, но вода — ваш верный друг на диете, не забывайте про нее. Она прекрасно борется с голодом, и она всегда под рукой. Попробуйте **увеличить потребление простой воды**. Кстати, учебники по диетологии только подтвердят мои высказывания (вода создает механический эффект насыщения).

## Рецепт дня

### Сэндвич с рыбой на овсяной лепешке



- 200 г рыбы в масле
- 2 щепотки кайенского красного перца
- 240 г обезжиренного сухого творога (0 %)
- Сок одного лимона
- 4 лепешки из овсяных отрубей
- 4 коф. л. оливкового масла (по желанию)
- 30 г каперсов
- 4 маленьких перчика чили
- Перец

Одна порция содержит половину дневной нормы 1 допустимого продукта.

1. Слейте с рыбы масло и посыпьте кайенским перцем.
2. В небольшой миске смешайте творог и лимонный сок. Посолите и поперчите.
3. Приготовьте 4 лепешки из овсяных отрубей. Смажьте готовые лепешки оливковым маслом. Очистите перец чили от семян.
4. Слейте сок с каперсов. Намажьте творожную смесь на каждую лепешку из отрубей и разрежьте каждую пополам, добавьте по маленькому кусочку чили, сверху выложите рыбу и каперсы. Накройте второй половиной лепешки, чтобы получился сэндвич.
5. Вы можете заменить перец чили на соленый сушеный лимон.

## Дневник

Попробуйте сосредоточиться сегодня на вашем основном качестве и главном недостатке. Запишите свои мысли в дневник, это полезное и скромное упражнение.

Оставьте немного места для лучшего и худшего момента дня. До завтра.

.....

.....

.....

.....

.....

## Список покупок

- Яйца
- Консервированная рыба в масле (лучше всего тунец)
- Листная ветчина
- Копченая рыба
- Крабовое мясо
- Рыба для запекания
- Обезжиренная сметана (3 %)
- Обезжиренный творог (0 %)
- Обезжиренные йогурты (0 %) с кусочками фруктов, без сахара
- Каперсы
- Лимоны
- Зелень, лук, лук-шалот, специи
- Обезжиренное какао (1 %)
- Желатин
- Ароматизатор «Лимон»



# День 41

Наконец-то! Вместе с овощами сегодня в ваш рацион возвращаются клетчатка, витамины и минералы, свежесть и вкус. Наслаждайтесь ими, приготовленными любым способом. Старайтесь каждый раз пробовать новые овощи.



## Мотивация

«Мое тело меняется, я становлюсь самим собой» — вот слова, которые вы можете повторять, глядя на себя в зеркало.

Вчера мы говорили о первом удовольствии системы «МММ» — удовольствии от самой диеты (быстрые результаты на первом этапе усиливают мотивацию).

Сегодня **я хотел бы поговорить о втором возможном удовольствии**, влияющем на вашу мотивацию. Речь идет об изменении внешнего вида. Методика, которой вы сейчас следуете, богата белками, а они обладают так называемым водоотталкивающим эффектом. Они выводят жидкость из организма, о чем свидетельствуют ежедневные замеры объемов. К тому же белки защищают и укрепляют мышечную массу тела. При одинаковом весе тело после белковых дней кажется менее объемным. Это заметно по внешнему виду и по одежде.

Белки защищают кожу и укрепляют общий тонус тела. Кем бы вы ни были, мужчиной или женщиной, теперь вы гораздо лучше чувствуете себя в своем теле, а это прекрасно влияет на вашу мотивацию.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте сделать 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

## Слова поддержки

“ Мы едим то, что находится под рукой, и доедаем то, что начали. Я открыл этот закон со временем благодаря моим знаниям о вредных пищевых привычках. Учитывайте это.



Во-первых, не покупайте продукты, перед которыми не можете устоять. Я понимаю, возможно, вы живете не один (одна). Но уверены ли вы, что вашим близким нужны эти продукты? Покупайте все самое необходимое по мере надобности, даже если в магазин придется ходить каждый день.

Во-вторых, покупайте или одноразовые упаковки, или большие упаковки, содержащие несколько одноразовых. Открытая упаковка всегда выглядит заманчиво! Если вы живете с кем-то, делитесь и не оставляйте продукты открытыми.

Наконец, **запомните:** открытая упаковка или запрещенный продукт всегда будут искушать вас. Уберите их в кухонный шкаф, по возможности подальше от глаз. Не принимайте себя за героя, в отношении пищи мы все ведем себя как дети.

”

Джим Маккан

## Физическая активность

Разбудите спящие мышцы — те, которые вы задействуете очень редко или не задействуете вообще. В вашем организме 800 мышц. Используйте их как команду маленьких помощников для сжигания калорий. Из 800 мышц городской человек не использует и трети... Остальные мускулы стали практически невостребованными. Одно американское исследование показало, что половина женщин в возрасте 70 лет не могли подняться из положения лежа, так как это усилие требовало работы спящих мышц. И тем не менее эти мышцы могут быть полезными тем, кто желает похудеть.

Занимаясь любимым видом спорта, спортсмены работают на определенный набор мышц: их мышцы натренированы для потребления минимального количества энергии, большей выносливости и меньшей усталости. Понимаете, на что я намекаю? Заставляя работать те мышцы, которые вы не используете регулярно, **вы тратите гораздо больше энергии, а значит, и калорий.**





Среди них есть мышцы, которые используют много энергии, и в ваших интересах заставить их работать. Вы спросите меня, где находятся спящие мышцы? Все зависит от вашего образа жизни и активности. Левша вы или правша, старайтесь работать над противоположной доминирующей руке частью тела.

Мышцы спины, шеи и поясницы мы редко используем. **Делайте растяжку**, вытягивайте шею вверх, если вы ведете сидячий образ жизни. Мы также редко задействуем трицепсы (мускулы, расположенные на задней поверхности плечевой кости). Подколенные мышцы тоже работают меньше, чем передние мышцы бедра. То же самое относится и к приводящим мышцам бедра, которые используют только всадники, сжимая бедра при каждом скачке.

Если вы хотите узнать об этих мышцах подробнее, почитайте о них в Интернете. На моем сайте вы также сможете посмотреть краткие видеоролики с описанием работы этих групп мышц.

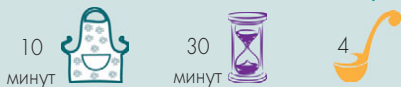


## Список покупок

- Рыба для запекания
- Итальянская ветчина брезаола
- Тигровые креветки
- Яйца
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренная сметана (3%)
- Помидоры черри
- Цветная капуста
- Морковь
- Лимоны
- Фенхель
- Эндивий
- Ревень
- Зелень, чеснок
- Агар-агар, желатин
- Белое столовое вино
- Ароматизатор «Кленовый сироп»

## Рецепт дня

### Креветки с эндивием



- 12 тигровых креветок
- 4 эндивия
- 1 стакан овощного бульона
- 12 ст. л. белого столового вина
- 4 ст. л. обезжиренной сметаны (3 %)<sup>1</sup>
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 2 допустимых продуктов.

1. Разрежьте эндивии вдоль и снимите верхние слои. Промойте под чистой водой.
2. Поставьте сковородку с антипригарным покрытием на огонь. Обжарьте на ней эндивий на среднем огне, добавьте овощной бульон и оставьте тушиться под крышкой около 20 минут, периодически переворачивая эндивий.

3. Очистите креветки и выложите в 4 формочки.
4. Разогрейте духовку до 240 °С (термостат 8).
5. Когда эндивий будет готов, выложите его вокруг креветок.
6. Разогрейте жидкость, оставшуюся на сковороде, добавьте к ней обезжиренную сметану, белое вино и помешивайте, не давая смеси закипеть.
7. Налейте получившийся соус в каждую формочку. Посолите, поперчите и запекайте в духовке 5 минут. Подавайте горячими.

<sup>1</sup> См. сноску на с. 38.

## Нарушения и срывы

Я хотел бы привлечь ваше внимание к такому понятию, как «моменты и места повышенной уязвимости». Если вы хотите довести диету до конца и избавиться от лишнего веса, обратите на них внимание.

**Знакома ли вам ситуация**, когда, проходя мимо булочной, вы не можете устоять перед запахом ароматного хлеба и свежей выпечки? В течение дня нас подстерегает множество подобных моментов, например утренний прием пищи. Хотя я знаком с пациентами, которые ничего не могут

проглотить на завтрак, зато к 17 часам они начинают считать все, что видят. Я не знаю ни мест, которые вы посещаете, ни часов, в которые вы наиболее уязвимы. Но Вы знаете о них, поэтому я попрошу вас сделать небольшой список. Это простое занятие, вряд ли они часто меняются. Например, это может быть 11 часов утра, особенно у тех, кто привык питаться быстрыми углеводами — они слишком быстро перевариваются и заставляют организм требовать новой дозы углеводов уже че-





рез пару часов после последнего основного приема пищи.

Среди вас есть и те, кто пропускает обед, кто обедает в ресторанах или столовых. Но самый опасный момент для многих — **17 часов дня**. Чтобы не попасть в ловушку послеобеденного перекуса (полдника), держите под рукой разрешенные продукты.

Следите за некоторыми привычками. Например, покупая хлеб для семьи, не откусывайте от него горбушку, для этого попросите завернуть хлеб в бумажную упаковку. Приходя домой, не попадайте под власть холодильника, который терпеливо ждал вас весь день. Не оставляйте на видном месте открытые упаковки сладостей, предназначенных для ваших детей.

Во время ужина накладывайте себе еду на кухне, не оставляйте блюда на столе, если не можете устоять и без конца подкладываете себе добавки. Накладывайте больше овощей на тарелку, если у вас БО день. Готовьте блюда из белков и овощей, пейте воду — это самое прекрасное трио для утоления голода. Наконец, остерегайтесь кухонных шкафов после ужина (в перерывах на рекламу по телевизору, когда вы сами не понимаете, зачем идете на кухню).

**Возьмите на заметку следующую информацию:** люди с избыточным весом полностью съедают содержимое тарелки, а те, кто страдает ожирением, систематически съедают все ее содержимое, независимо от ее размеров.

Уверяю вас, не надо думать обо всех этих нюансах каждый день, достаточно определить ваши слабые места, принять нужные меры и ввести их в привычку.



## Здоровье

Я хотел бы узнать: достаточно ли жидкости вы пьете? Выпивая воду, вы быстрее выводите лишнюю жидкость и токсины из организма, тем самым очищая ткани. К тому же вода прекрасно утоляет голод. Чем меньше вы пьете за столом, тем больше едите пищи (есть люди, которые едят, потому что не понимают свою жажду).

Если не пить **достаточное количество воды**, организм будет сам направлять вас к продуктам, которые ее содержат: молочные продукты, овощи, фрукты, мороженое, пиво и даже картофель. Иногда вам кажется, что вы голодны, на самом деле вам просто не хватает воды. Наконец, слабосоленая пища и негазированная вода способствуют дренажу и борются с задержкой жидкости в организме. Если вы не любите обыкновенную воду, попробуйте воду с разными вкусами, добавляя в нее ароматизаторы.



## Продуктовая корзина

Да здравствует эндивий! Выбирайте твердые и крупные экземпляры. Промойте их под холодной водой, снимите верхние слои. Вы можете готовить их в духовке, завернув в кусочек постной ветчины из индейки с небольшим количеством **соуса бешамель по Дюкану**. На 4 эндивия разведите на медленном огне 40 г кукурузного крахмала в 500 мл обезжиренного молока с солью, перцем и мускатным орехом.

Эндивий отлично сочетается в салатах с соусом рокфор (да, вы правильно поняли). Приготовьте соус, смешав между собой творог, немного уксуса и ароматизатор «Рокфор», который вы можете найти в интернет-магазинах.



## Дневник

Писать для самого себя — не такое простое задание. Я поделюсь с вами небольшим секретом: я тоже веду дневник в небольшой зеленой тетрадке, записывая самые сокровенные мысли. То, что я заношу в него, одновременно интересно и полезно для меня. Я думаю, у вас происходит точно так же, и вы не сожалеете об этом. Сент-Экзюпери говорил, что человеком может стать тот, кто напишет свою книгу.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# День 42

День чистых белков. Надеюсь, вчера вы вдоволь насладились овощами. Как быстро бежит время! Сегодня чистые белки помогут вам потерять еще несколько граммов. Постепенно вы достигнете своей цели.

## Физическая активность

Я хотел бы кое-чему вас научить. Когда вы задействуете какой-то определенный мускул или группу мышц при силовой нагрузке, ваши мышцы начинают интенсивно расходовать энергию. Возможно, вы не знаете этого, но после интенсивной нагрузки мышцы все еще продолжают ее расходовать. Конечно, не так сильно, как во время основной тренировки, но это хорошо видно на электромиограмме (датчике мышечных сокращений). Небольшие сокращения будут



Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .

продолжаться в течение следующих 72 часов, пока мышцы не вернуться в состояние покоя.

Поэтому, если вы активно двигаетесь или занимаетесь спортом (помимо ходьбы), тренируйтесь как минимум 2 раза в неделю. Под активной физической нагрузкой подразумеваю хотя бы подъем по лестнице на 4–6 этажей без остановок.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Сделайте 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

## Продуктовая корзина

Сегодня я предлагаю положить в вашу продуктовую корзину палтуса. Это рыба с белой, плотной и неровной мякотью. Она **обладает прекрасными вкусовыми качествами**, и в ней практически нет косточек. Полейте филе лимонным соком и посыпьте сверху пряным любистоком (по вкусу он похож на сельдерей). Оставьте в этом маринаде на некоторое время, затем обжарьте с обеих сторон на сковороде.

## Слова поддержки

“ Если вы хотите похудеть, вы должны жить вместе с СВС. С чем? Со своей внутренней силой.

Некоторые постоянно ощущают ее внутри, другие периодически с ней пересекаются, третьи вообще не знают, что это такое (это люди, находящиеся в состоянии депрессии).

Происхождение у этой силы смешанное: наполовину психическое и связанное с вашим благополучием, наполовину физическое, связанное с вашим образом жизни.

**Что касается вашего благополучия**, раз уж вы начали борьбу с лишним весом, поставьте себе четкую задачу и идите к цели, успех придаст вам психической энергии. Что касается физических сил, начните заниматься спортом: чем больше движений, тем больше физической энергии.

Занимаясь спортом, не забывайте глубоко дышать. Кислород — это бесценное богатство, на которое мы не обращаем внимания. Если вы хотите избавиться от отходов в вашем организме и сжигать калории, дышите глубоко и осознанно.



Наконец, защитите себя от ненужной усталости. Не перенапрягайтесь, делайте небольшие перерывы в течение дня. Научитесь расслабляться: лягте на пол, закройте глаза на несколько минут, выкиньте из головы ненужные мысли. Вы убедитесь, какое количество мыслей пытается проникнуть в наше сознание.

Со временем вы научитесь создавать в сознании пустоту и избавляться от ненужных мыслей. Когда вы достигнете этого уровня, вы сможете медитировать (этот термин используется в психотерапии). Используя технику медитации, вы научитесь засыпать в любом состоянии за считанные секунды.

После релаксации вы почувствуете себя лучше. Несколько минут такого перерыва достаточно, чтобы силы вернулись к вам. ”

*Адам Митчелл*

## Нарушения и срывы

Вчера мы говорили о местах и часах, когда вы наиболее уязвимы к пищевым соблазнам. Очень важно, чтобы вы идентифицировали эти зоны риска. По сравнению со мной вы имеете большое преимущество, потому что вы знаете, когда эти моменты наступают. Не попадите в ловушку! Если вы голодны утром, вам нужен завтрак, богатый белками: яйца,

йогурты, лепешка из отрубей и даже постная ветчина.

Зачастую «время преступления» наступает в **17:00**. Удостоверьтесь, что имеете все самое необходимое под рукой. Идеальным перекусом являются крабовые палочки или, если любите, йогурты, печенье и батончики из овсяных отрубей без жира и сахара.



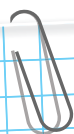
## Мотивация

Поговорим о третьем позитивном факторе системы «МММ». После удовольствия, получаемого от снижения веса и внешних изменений, представляю вам третий источник мотивации — чувство собственного достоинства и гордость за свои достижения.

Способность держать свои обещания вызывает гордость, а успех повышает самооценку. Видеть каждое утро результаты на весах — это источник удовлетворения. А еще приятнее осознавать, что вы научились чему-то важному и в корне изменили свой взгляд на проблему лишнего веса. Не так

просто худеть и одновременно учиться правильно худеть. Вы преуспели там, где другие потерпели неудачу, — это повышает вас в ваших собственных глазах.

Вот уже более месяца, как вы питаетесь белками и овощами. Эти продукты должны были стать вашими друзьями, и это интуитивное убеждение останется с вами во время этапа стабилизации веса. Быть в гармонии с самим собой, прекрасно себя чувствовать в своем теле, вернуть доверие и привлекательность — все это является источником глубокой мотивации, которую надо уметь поддерживать.



## Список покупок

- *Телячьи отбивные*
- *Постная ветчина*
- *Копченая рыба (палтус)*
- *Креветки*
- *Красная икра*
- *Яйца*
- *Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара*
- *Обезжиренный кефир (0%)*
- *Обезжиренная сметана (3%)<sup>1</sup>*
- *Обезжиренное молоко*
- *Лимоны*
- *Зелень, специи*
- *Желатин*
- *Кукурузный крахмал*
- *Ароматизаторы «Черный шоколад», «Ваниль»*
- *Дрожжи*
- *Сухое обезжиренное молоко*

<sup>1</sup> См. сноску на с. 38.



## Здоровье

Позавчера я рассказывал про сон. Я хотел бы вернуться к этой теме и поделиться своим личным секретом. Я сам волнуюсь за качество своего сна, потому что не хочу быть утром раздражительным, чувствительным и менее сообразительным. Для этого у меня есть свой секрет. Если вы хотите быстрее уснуть, закройте глаза и сфокусируйте внимание на слове **«СПА-ТЬ»**. Повторяйте его про себя, глубоко вдыхая на «СПА» и выдыхая на «ТЬ». Старайтесь не думать ни о чем другом. Таким образом вы закроете дверь любым мыслям, изображениям или идеям, пытающимся проникнуть в поле вашего сознания.

Вы и не заметите, как заснете. Ну вот, я поведал вам один из своих лучших секретов, сделайте из него сладкую микстуру и поделитесь с окружающими.



# Неделя 8

## «Стратегия счастья»

### Духовная потребность

Я оставил два самых важных источника удовольствия под конец. Семь первых являются общими для всех млекопитающих. В отличие от них удовлетворение духовных потребностей присуще только человеку. Вместе с появлением сознания человек узнал о смерти... и осознал ее неизбежность. Чтобы не ощущать дамоклов меч над головой, у человека и появились духовные ценности и потребности. Общество потребления пропагандирует «смерть Бога» и отрицание религии. Но духовность гораздо выше религий!



Духовность оживляет в нас все самое глубокое, благородное и бескорыстное. Помощь ближнему — это одна из первых духовных ценностей. Она доставляет нам радость, удовольствие, счастье... и серотонин.

### Мое отношение:

- Для меня важны духовные ценности
- Я хотел бы приблизиться к ним
- Это не для меня



### Секрет недели:

### *превратите потерю времени в потерю веса*

Вам постоянно не хватает времени? Вы устали от надоевших упражнений, но тем не менее вы хотели бы похудеть? Вам понравится мой секрет недели! Вместо потери времени на поход в спортзал попробуйте заполнить физической активностью все пустые места в вашем дне. Еще лучше, вы можете заниматься одновременно с другими делами. Например, вам надо почистить зубы, но вам не хватает времени, да и вы не фанат чистки зубов. Так вот, пока вы чистите зубы (а это может занять минуты

три), сделайте несколько приседаний перед умывальником. Вместо того чтобы дожидаться лифта, спуститесь по лестнице! Вы ждете автобус? Сделайте 100 шагов. Вы едете в метро? Стойте прямо, не переминаясь с ноги на ногу. Немного грязной посуды? Вымойте ее руками, не ставьте в посудомойку. Уронили на пол какой-то предмет? Поднимите его, согнув колени, а не спину. Ваше тело — это ваш инструмент, благодаря которому вы можете похудеть и почувствовать себя в прекрасной форме.

Не забывайте, я нахожусь рядом с вами. Вы можете писать мне на адрес [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com).



## Мои объемы на этой неделе

Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

ПОНЕДЕЛЬНИК

50

Горячий напиток  
Обезжиренный творог (0 %)  
Каша из овсяных отрубей с корицей

Овощная тарелка (морковь, цветная капуста, помидоры черри)  
с обезжиренным творогом (0 %)  
Филе рыбы на пару  
Фенхель на пару  
Крем-карамель с агар-агаром («Десерты...», с. 46)

1 обезжиренный йогурт (0 %) с кусочками фруктов  
Вареное яйцо

Итальянская ветчина брезаола  
Лепешка ширатаки с овощами на раскладной доске (с. 259)  
Баварский пирог из ревеня («Десерты...», с. 210)

ВТОРНИК

45

Горячий напиток  
Французские тосты из овсяных отрубей  
Обезжиренный творог (0 %) с ванильным ароматизатором

Креветки под майонезом по Дюкану («350 рецептов...», с. 279)  
Морской мильфей (с. 265)  
Шоколадный маффин по Дюкану

Обезжиренный творог (0 %)

Несколько кусочков бастурмы  
Курица с лимоном («350 рецептов...», с. 69)  
Безе по Дюкану («Десерты...», с. 128)

СРЕДА

50

Горячий напиток  
1 овсяный маффин (с. 66)  
Обезжиренное молоко и/или обезжиренный творог (0 %)  
Домашнее варенье из ревеня (с. 135)

Салат из помидоров черри  
Филе трески с кабачками и травами («350 рецептов...», с. 216)  
Обезжиренный творог (0 %)

1 стакан обезжиренного кефира (0 %) с корицей

Салат из моркови с тмином  
Тфетльки по-восточному («350 рецептов...», с. 168)  
Тушеный фенхель (с. 269)  
Легкий мусс («Десерты...», с. 68)

ЧЕТВЕРГ

45

Горячий напиток  
1 лепешка из овсяных отрубей с зеленью  
Обезжиренный творог (0 %)

Омлет из белков (с. 272)  
Куриные зразы («350 рецептов», с. 60)  
1 обезжиренный йогурт (0 %)

1 обезжиренный йогурт (0 %) с кокосовым вкусом

Рыбный паштет («350 рецептов...», с. 102)  
Хлеб из крабовых палочек («350 рецептов...», с. 109)  
Десерт «Белое безумие» («Десерты...», с. 70)

ПЯТНИЦА

50

Горячий напиток  
1 кусочек хлеба из овсяных отрубей («350 рецептов...», с. 109)  
Обезжиренный творог (0 %)

Салат из эндивия (с. 114)  
Кролик с грибами («350 рецептов...», с. 181)  
Морковь, тушенная с луком  
1 обезжиренный йогурт (0 %)

1 обезжиренный йогурт (0 %) со вкусом клубники  
Крабовые палочки

Салат из помидоров и болгарского перца  
Голубцы (с. 277)  
Шарлотка из ревеня («Десерты...», с. 214)

СУББОТА

45

Горячий напиток  
Лепешка из овсяных отрубей с ароматизатором «Кленовый сироп»  
Яичница с постной ветчиной

Итальянская ветчина брезаола  
Телячья отбивная по-итальянски (с. 282)  
Лепешка ширатаки с 2 ст. л. томатного соуса  
1 обезжиренный йогурт (0 %) со вкусом персика

Обезжиренный творог (0 %)

Рыбный паштет с майонезом по Дюкану («350 рецептов...», с. 102, 279)  
Рыбные котлеты («350 рецептов...», с. 90)  
1 замороженный обезжиренный йогурт (0 %)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

50

Горячий напиток  
1 овсяный маффин (с. 66)  
Обезжиренное молоко или кефир (0 %)  
Домашнее варенье из ревеня (с. 141)

Дайкон с солью  
Салат из фенхеля, яйца, крабовых палочек и креветок  
Обезжиренный творог (0 %)

1 обезжиренный йогурт (0 %)  
2 кусочка бастурмы

Запеченный сладкий перец (с. 289)  
Лазанья из баклажанов с говяжьим фаршем («350 рецептов...», с. 165)  
Домашний флан («Десерты...», с. 58)





# День 43

Вам снова разрешены овощи. Я иногда следую правилам своей методики и очень люблю белково-овощные дни. После дней чистых белков мне совершенно не кажется, что я на диете.

Если у вас хороший аппетит и вы любите ревень, попробуйте вкусный и простой рецепт: добавьте в варенье из ревеня (с. 135) ложку обезжиренного творога.

## Нарушения и срывы

На диетах один срыв из трех случается перед телевизором!

Во время просмотра телевизора мозгу трудно сконцентрироваться на двух вещах одновременно. Мне это напоминает всплывающие окна в компьютере: новое окно открывается, закрывая предыдущее. Когда вы смотрите фильмы, где разыгрываются эмоциональные сцены, вы кладете пищу в рот, не осознавая всех ее вкусовых качеств. Вы едите в больших количествах, и от нормальной порции уже не получаете насыщения. Это одна из причин, по которой не рекомендуется есть перед телевизором.

**Вместо этого я предлагаю вам** покрутить педали. Если у вас есть дома велотренажер, установите его перед телевизором и крутите педали в своем ритме перед любимым фильмом, не программируя ни скорость, ни режим нагрузки. Каждая минута на велосипеде равнозначна одной минуте ходьбы.

*Мой стартовый вес* . . . . .

*Мой вес сегодня* . . . . .

*Потерянный вес* . . . . .

*Мой правильный вес* . . . . .



Если вы только покупаете велотренажер, выбирайте модель, которая отображает расход калорий.



## Продуктовая корзина

Сегодня вечером приготовьте следующие овощи на раскаленной доске: большая луковица, кабачки и баклажаны. Налейте немного масла на раскаленную доску, удалите излишки бумажным полотенцем. Затем красиво порежьте овощи и обжарьте их с каждой стороны, оставляя хрустящими. Вам понравится!

## Слова поддержки

“ Тщательно пережевывайте пищу — так вы похудеете быстрее! Сделайте это своей привычкой — это залог успешной стабилизации веса.

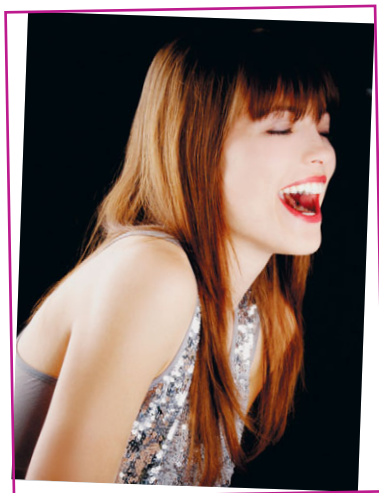
Как и зачем? Ответ содержится в двух словах: «сенсорное насыщение». Когда вы видите продукт перед собой, чувствуете его запах, кладете в рот, пережевываете и проглатываете — все эти действия рожают массу ощущений в головном мозге. Они накапливаются и медленно наполняют сенсорную чашу. Когда она наполняется до определенного уровня, вы и ощущаете это ценное сенсорное насыщение. Чем дольше вы будете пережевывать каждый кусочек, тем больше вкуса извлечете из него. Конечно, на это требуется чуть больше времени, но разве вы торопитесь остановить удовольствие, получаемое от пищи? **Сделайте следующее:** возьмите кофейное зернышко и проглотите его (никаких ощущений). А теперь подержите его во рту, раскусите и тщательно прожуйте, почувствуйте разницу!



Следовательно, чем больше вы любите тот или иной продукт, тем дольше вы должны его пережевывать, как если бы вы жевали жевательную резинку, пока у нее полностью не закончился вкус.

Пища, которую вы проглатываете, не останавливаясь на ощущениях, жестоко расплатится с вами калориями, а половина вкусовых ощущений пройдет мимо вас. ”

*Джим Митчелл*



## Физическая активность

Пение творит чудеса! Да, я занес это странное занятие в рубрику физической активности, потому что оно таковым и является. Вы не представляете, насколько это упражнение может быть интенсивным, когда вы поете от души! **Пение поможет вам сжигать дополнительные калории.**

Помимо расхода калорий, пение помогает выразить себя при помощи своего тела. Когда вы поете, каким бы вы ни были



вокалистом, вы стараетесь максимально правильно воспроизводить ноты и прислушиваетесь к звукам, исходящим из вашей гортани. Неосознанно вы меняете гармонию «звуковой волны» и стараетесь петь в такт. В такт ритмичной мелодии вы можете начать танцевать. Когда человек поет, он воспроизводит прекрасное, а это еще один источник удовольствия.



## Здоровье

Сегодня я хотел бы поговорить о беременности. Если вы молодая женщина без детей, возможно, однажды вы захотите создать семью. Тогда эта тема будет вам интересна.

Ну, а если вы уже не в том возрасте, чтобы иметь детей, то мой рассказ освежит в вашей памяти некоторые воспоминания...

А если вы мужчина и у вас уже есть или однажды появятся детки, вы сможете помочь вашей жене.

Что делать, если вы запланировали беременность, имея лишний вес или ожирение? Для начала посоветуйтесь с вашим акушером-гинекологом. Обычно акушеры остерегаются избыточного веса, как и диет.

Но если ваш вес угрожает вам или будущему ребенку, врач должен регулярно вас обследовать и пересмотреть ваше питание. Если ваш вес не угрожает ни вам, ни ребенку, выпутываться из этой ситуации придется самостоятельно.

Некоторые обеспокоенные первородящие или предупрежденные повторнородящие женщины отказываются из последних сил набирать вес во время беременности. Они хотят питаться, не набирая более 12–13 кг

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

за 9 месяцев беременности. Будущей матери больше всего нужны продукты, богатые белками, они необходимы эмбриону, который затем становится зародышем. Поэтому беременным женщинам рекомендуется употреблять молочные продукты, мясо, рыбу и яйца.

Наравне с белками будущие матери должны употреблять овощи, много овощей, так малыш привыкнет к ним еще до рождения. Также разрешена порция сыра, два куска цельнозернового хлеба, два фрукта в день и два крахмалосодержащих приема пищи в неделю.

Эти продукты обеспечат необходимую пищевую основу для матери и ребенка.

Остальное — лишь удовольствие, неотъемлемая часть нашей жизни. Но вам придется следить за стрелкой весов.

В любом случае беременная женщина должна употреблять как можно меньше белого сахара и белой муки (а также всех промышленных продуктов с этими двумя ингредиентами в составе), чтобы избежать гипертрофии поджелудочной железы малыша. И, естественно, вам запрещен любой алкоголь.

## Список покупок

- Филе рыбы
- Итальянская ветчина брезаола
- Яйца
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Овсяные отруби
- Морковь
- Цветная капуста
- Помидоры черри
- Кабачки
- Шампиньоны
- Болгарский перец (красный и зеленый)
- Фенхель
- Свежий или замороженный ревеня
- Лапша ширатаки
- Петрушка, тмин, чеснок
- Лимоны
- Агар-агар, желатин
- Ароматизаторы «Коньяк», «Ваниль», «Карамель»

## Рецепт дня

### Лапша ширатаки с овощами на раскаленной доске



- Свежий тмин
- Свежая петрушка
- 4 ч. л. оливкового масла
- 1 кофейная ложка ароматизатора «Коньяк»
- 4 ч. л. бальзамического уксуса
- 4 ст. л. воды
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 2 красных болгарских перца
- 2 зеленых болгарских перца
- 2 кабачка
- 15 шампиньонов
- 12 помидоров черри
- 400 г лапши ширатаки
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Смешайте в большой салатнице измельченную зелень, оливковое масло, ароматиза-

тор «Коньяк», воду, бальзамический уксус. Порежьте перцы полосками, кабачки и шампиньоны — вдоль на четвертинки, помидоры — пополам. Добавьте порезанные овощи в салатницу и отставьте в сторону на 2 часа.

2. Включите раскаленную доску, достаньте овощи из маринада и обжарьте на раскаленной доске, время от времени переворачивая их. Поливайте маринадом во время жарки, но оставьте немного маринада для лапши.
3. Поставьте кастрюлю на огонь. Промойте лапшу ширатаки под холодной водой. Отварите ее в кипящей воде в течение 1–2 минут. Слейте воду и еще раз промойте холодной водой.
4. Смешайте овощи с лапшой и оставшимся маринадом. Добавьте немного бальзамического уксуса, если требуется. Посолите и поперчите.



## Мотивация

Вот уже три дня, как я рассказываю вам об «МММ», которое, я уверен, поможет вам не только во время диеты, но и после ее окончания (на этапах закрепления и стабилизации веса).

Что такое «МММ»? Это двусторонний мотор с десятью генераторами, способными укреплять и поддерживать вашу мотивацию на нужном уровне. С одной стороны находятся генераторы удовольствия от снижения веса, с другой — гасители неудовлетворения от диеты. Из них я уже назвал удовольствие от скорости снижения веса, а также удовольствие, получаемое от изменений в вашем образе и гордости за свои достижения.

Сегодня я открою вам четвертый генератор — удовольствие от приготовления блюд. Речь идет не просто о рецептах, а о кулинарных шедеврах, которые способствуют снижению веса.

Собираясь сесть на диету, многие из вас готовятся к подсчетам калорий, урезанию порций и отсутствию положительных эмоций. В моей методике все по-другому!

Вам не нужно считать калории, уменьшать количество еды и тем более лишать себя удовольствий. Удаление из рациона жирных и сладких продуктов не означает, что вы забудете обо всех радостях жизни. Уменьшение интенсивности вкуса не означает, что вы не будете получать его вовсе.

На сегодняшний день мне известно более **2000 рецептов, приготовленных на основе 100 разрешенных продуктов питания**, а также допускаемых и новых продуктов этапов «Чередование» и «Закрепление». Боль-

шое количество этих рецептов было придумано в сообществах, которые формируют мои читатели и пользователи Интернета. Эти рецепты поступают ко мне со всех точек мира, где используется моя методика.

На страницах этой книги вы найдете их в рубрике «Рецепт дня». Вы также можете ознакомиться с ними на моем сайте [dukan.ru](http://dukan.ru), на многочисленных форумах и сообществах социальных сетей и в книгах «Я не умею худеть», «350 рецептов диеты Дюкан», «Десерты диеты Дюкан».

Я призываю вас начать готовить. Помимо удовольствия, вы получите на кухне массу полезных знаний о продуктах питаниях. К тому же, если вы готовите, значит, диета вам не в тягость и вы все еще участвуете в гонке. Наконец, видя вас на кухне, ваши дети тоже могут захотеть научиться готовить.







# День 44

Сегодняшний день начинается с чистых белков. Вы находитесь на поле боя, и ваша миссия сегодня — сбросить еще немного веса, избежать застоя. В зависимости от ваших вкусов, выбирайте рыбу или мясо, морепродукты или птицу, яйца или молочные продукты, не забывайте про тофу. Ничего из вышесказанного не ограничено в количествах. Пейте воду для выведения лишней жидкости, и будете щедро награждены за свои усилия.



## Здоровье

Самый опасный продукт, который вы можете встретить в любой стране мира, называется «ЧИПСЫ». Их делают из жареного картофеля, что повышает их гликемический индекс и плохо воздействует на поджелудочную железу. Тоненькие кусочки картофеля обжаривают в большом количестве раскаленного масла, которое картофель впитывает, как губка. Речь идет не о каком-то особенном масле, а о масле для фритюра, которое разогревают несколько раз подряд. Так делать **нельзя ни в коем случае**, многократное нагревание масла делает его канцерогенным!

В завершение добавлю: чипсы и картофель фри содержат большое количество соли, опасной для сердца и давления. Можно подумать, что пропитанные жиром чипсы быстро надоедают, но не стоит забывать, что производители добавляют в них уксус и усилители вкуса, поэтому, когда вы едите их, остановиться невозможно!

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Физическая активность

Лестница в вашем доме — лучший из спортзалов! Знаете ли вы, что 5 лестничных ступенек сжигают 1 ккал, а целый этаж позволяет сжечь 4 или 5 ккал (в зависимости от зданий). В среднем, поднимаясь на 5 этажей вверх, вы израсходуете 25 ккал; спускаясь, вы потратите еще 7, итого 32 ккал. Если вы поднимаетесь по лестнице два раза в день весь год, вы потратите 23 000 ккал за 365 дней (3 кг жира).

Регулярные подъемы по лестницам становятся привычкой, а через некоторое время — образом жизни.

**ВЫБИРАЙТЕ ЛЕСТНИЦЫ**, и пусть это станет вашим личным достижением. Повторяйте: «Я могу это сделать, несколько этажей не остановят меня». Уверю, вы не пожалеете об этом.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните, как и вчера, 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

## Нарушения и срывы

На протяжении моей долгой медицинской практики пациенты рассказывали мне о своих срывах. Они аргументировали это тем, что не могут поступить по-другому. «Доктор, — сказал однажды один пациент, — когда я открываю холодильник и вижу там любимое пирожное, моя рука сама тянется к нему, **как будто меня загипнотизировали!**»

Я отвечаю на это: «Если рядом с пирожным положить дорогое ювелирное изделие и попросить вас выбрать, вы сделаете выбор в пользу самого ценного из двух».

Каждый понимает, что если очень захотеть, можно без труда устоять перед любым соблазном. Мы часто думаем, что нами управляют инстинкты, но это не так.

Наши решения являются следствием пирамидальной цепочки решений. На вершине этой пирамиды находитесь вы, и только вы принимаете окончательное решение.

Почему столько людей не могут отказаться от пищевой зависимости? Потому что им придется принять важное решение и отказаться от любимой пищи, страдая от ее нехватки.

## Слова поддержки

“ Остерегайтесь хандры! Иногда мы едим, чтобы заглушить скуку. Мы выбираем несколько продуктов, садимся удобнее и начинаем накладывать в тарелку еду, приправлять соусами, подкладывать добавку и приятно проводить время... но это очень опасная привычка!

Научитесь распознавать моменты, в которые вам становится скучно. Будьте бдительны и пытайтесь занять себя другими делами, иначе вы так и не похудеете. В такие моменты держитесь подальше от кухни и холодильника. Выйдите на улицу, прогуляйтесь, потанцуйте, сходите в бассейн, займитесь работой, почитайте книгу, послушайте приятную музыку, позвоните друзьям, займитесь шопингом, но, пожалуйста, не занимайте свободное время едой!

”

*Ален Митан*





## Мотивация

Вчера я представил вам четвертый генератор системы «МММ»: удовольствие, которое вы получаете на кухне, готовя по рецептам диеты Дюкан.

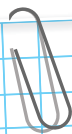
Сегодня я расскажу о пятом источнике: удовольствии от физической активности.

Боюсь, я надоем всем, кто ведет сидячий образ жизни, ну что ж, я все равно рискну! Можно сбросить вес только благодаря режиму питания, но для этого нужно много усилий.

Диеты без движения чаще ведут к провалам, чем диеты, совмещенные с физическими упражнениями. Это еще более заметно в долгосрочной перспективе, когда мы хотим стабилизировать во времени потерянный ранее вес. Может быть, вы все это знаете без меня...

Но многим незнакомо это диковинное ощущение, сопровождающее работу мышц. Кто-то называет «эффектом кенгуру» удовольствие, получаемое от каждого отскока ноги при беге. Это ощущение тонуса и упругости тела противоположно жесткости и усталости мышц у тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Ходьба, бег трусцой, танцы и плавание — самые естественные виды физической активности. Как и остальные естественные виды деятельности, занесенные в нашу программу выживания, они компенсируются ощущением радости... Занимайтесь ими с удовольствием, так часто, как это возможно.



## Список покупок

- Яйца
- Креветки
- Консервированное крабовое мясо
- Копченая рыба (форель, горбуша, лосось)
- Бастурма
- Курица
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Лук-шалот, лук-репка, чеснок
- Лимоны
- Петрушка, кинза, зеленый лук
- Обезжиренное сухое молоко
- Пшеничные отруби
- Соевый соус



## Продуктовая корзина

Поговорим сегодня о лососе — это, пожалуй, моя самая любимая рыба. Во времена моей молодости разведение рыбы не практиковалось. Лосось был довольно дорогим удовольствием, а копченый лосось ели только по праздникам. В моей семье мы ели его по особым случаям. Вам очень повезло, потому что сегодня эта рыба и похожие (форель, горбуша, кета) стали общедоступным продуктом, разрешенным на моей диете.





# День 45

Наступает новый день. В отличие от вчерашнего дня вы снова можете добавить в рацион овощи. Чередую дни, вы не испытываете однообразия: каждый новый день отличается от предыдущего. Приготовьте на обед салат с креветками, копченым лососем, крабовыми палочками или тунцом в собственном соку.

Смешивайте разные виды салатных листьев: салат кудрявый, кресс-салат, месклан, корн-салат и салатный цикорий. Приготовьте его заранее и, если вы хотите взять его с собой на работу, купите пластиковые контейнеры для салата и соуса. Захватите с собой помидоры, салатный цикорий, варенье из ревеня...

## Физическая активность

Вы не занимаетесь спортом? Придется адаптироваться. Если вы соглашаетесь со мной, потому что понимаете, насколько это важно для вашего здоровья, красоты и привлекательности, — научитесь распределять физическую нагрузку.

Во-первых, не слушайте тех, кто заявляет о необходимости длительных тренировок. Это не так! Важна не продолжительность, а сама проделанная работа. Распределяя нагрузку, вы можете сделать два перерыва на упражнения в течение дня. У вас есть 15 свободных минут? Сделайте несколько приседаний. Тем самым вы займете себя и отделаетесь от мысли про перекус.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

Не забывайте ходить. Если не получается прогуляться полных 30 минут, можете ходить 15 минут утром и 15 минут вечером.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Повторите, как и вчера, 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.



## Продуктовая корзина

Давайте поговорим о фенхеле. Этот овощ обладает сильным вкусом, хрустящей текстурой, клетчаткой и многочисленными витаминами. Я знаю, его не все любят. Если же вам он нравится, может быть, вы просто не готовите его? **Находясь на диете**, вы можете употреблять овощи в любом количестве, почему бы не попробовать и этот овощ? К тому же, если вы любите рыбу, фенхель отлично с ней сочетается.

Лично я люблю фаршировать фенхелем дораду. Выберите крупные твердые клубни, порежьте полосками наискосок и полейте любым соусом для заправки салатов, разрешенным в БО дни. Еще вы можете попробовать фенхель в горячем виде, приготовленный на пару.

## Слова поддержки

“ Сегодня я пришел к вам с пустыми руками. Я здесь, чтобы помочь вам и передать свой опыт и воодушевление. Я знаю, как нелегко находиться в середине пути. Похудение является противоестественным действием, тем более в обществе, которое способствует появлению избыточного веса. Вы прошли через этап «Атака» и вот уже 45 дней держитесь на этапе «Чередование». Если вы все еще сомной, я поздравляю вас! Осталось **всего 10 дней**, чтобы достигнуть поставленной цели. Я не сомневаюсь, вы сможете, у вас должно получиться.



На 45-м дне «Чередования» вы должны чувствовать себя более уверенно в своем теле, движениях и одежде. Если вы мужчина, скорее всего, вы начали диету, чтобы уменьшить объемы в зоне живота. Если живот до сих пор полностью не исчез, он все равно должен меньше вас беспокоить. Если вы женщина, вы должны были вернуть свою привлекательность, элегантность и красоту.

Я даже не говорю о пользе для здоровья или увеличении продолжительности жизни, я говорю только о самооценке. Как приятно осознавать, что вы смогли справиться там, где были уязвимы. Если бы у меня был лишний вес, именно повышение самооценки мотивировало бы меня больше всего. До завтра, обратный отсчет пошел!

Джим Митчелл

## Здоровье

Сейчас я хотел бы поговорить о давлении. Если у вас немного занижено давление, во время диеты оно имеет все шансы понизиться еще больше. Чтобы избежать головокружений, не вставайте слишком резко. Чуть подсаливайте пищу, чтобы не было этого неприятного ощущения.

За давлением необходимо регулярно следить. При повышенном давлении артериальная система по определению находится «под давлением». Со временем оно может оказать негативное влияние на сердце и головной мозг. Зачастую гипертония имеет генетическое происхождение и регулируется эффективными лекарственными препаратами. Они даже... слишком эффективны и часто имеют побочные эффекты (например, сексуальные расстройства).

На диете прежде всего понижается кровяное давление, содержание сахара в крови. Моя методика настолько влияет на давление и диабет, что после 15–20 дней диеты вам необходимо будет сократить прием антидиабетических и гипотензивных препаратов. При эффективном снижении веса в некоторых случаях их можно будет полностью исключить. Таким образом, некоторые диабетики, особенно те, у кого заболевание только появилось, полностью вылечатся.

## Нарушения и срывы

Вчера я коротко упомянул ключевое понятие, которое я назвал «СВМ». Это сокращение означает «Самое Важное для Меня». Что же это такое?



Тот, кто может ответить на этот вопрос, уже проделал половину пути. Остальное — вопрос удачи и случая. Давайте поразмышляем вместе. Мой брак, мои дети, моя работа, мои деньги, мое здоровье, моя личная жизнь, моя душа, моя самооценка, мое тело, мой дом, природа, Бог — как видите, важных вещей более чем достаточно. Если вы понаблюдаете за вашим окружением, то увидите, что эти ценности не всегда занимают важное место в жизни.

Уважаемый читатель, вы скоро достигнете правильного веса. Уже сейчас вы должны понимать, что после достижения цели вам предстоит пожизненная стабилизация веса. Позднее, когда эта борьба станет частью вашего прошлого, не забывайте про понятие «СВМ». В любой сложной жизненной ситуации возвращайтесь к главному из этого списка. Мы находим только то, что ищем, а ищем только самое важное. Помните: в течение жизни ценности могут меняться.



## Мотивация

Вчера мы закончили обсуждать первый элемент системы «МММ», где пять генераторов удовольствия облегчают вам непростую задачу снижения веса. В вашем распоряжении пять способов зарядить себя положительными эмоциями. Я уже вам говорил: без удовольствия не построишь ничего прочного.

Сегодня мы переходим ко второму элементу — к пяти **гасителям неудовлетворения**. Повторюсь еще раз: вы не постройте ничего прочного, если при этом не будете получать удовольствие. Сегодня речь пойдет о пяти способах избежать или понизить неудовлетворение, сопровождающее диету.

Первое (и самое мощное) из этих обезболивающих — это способность сбрасывать вес, не ощущая зверского голода. Осторожно, не путайте реальный голод с простым желанием перекусить. Можно устоять перед соблазном, но перед голодом — невозможно, его преодоление включено в биологические приоритеты выживания. Методика, которой вы сейчас следуете, является самой «сытной» из всех существующих. Почему?

Вот шесть причин:

1. У вас есть доступ к 100 продуктам питания: 72 белковых продукта и 28 овощей — это удобно.
2. 100 разрешенных продуктов сопровождаются пометкой «без ограничений», т.е. вы можете их есть когда хочется, предпочтительно, когда вы голодны.
3. Продукты, богатые белком, долго перевариваются и надолго насыщают.
4. **Белковые продукты** производят кетоновые тела, используемые как источник энергии вместо глюкозы. Они эффективно подавляют аппетит.
5. **Овощи** богаты клетчаткой и тоже быстро насыщают, особенно баклажаны, кабачки, зеленая стручковая фасоль с высоким содержанием пектина.
6. **Овсяные отруби** — ключевой продукт диеты, способный впитывать объем в 25 раз больше собственного веса и заполнять кишечник, тем самым провоцируя механическое насыщение.



## Рецепт дня

### Мушкетёрский фенхель



- 2 свежие луковицы
- Цедра 1 апельсина
- 1 зубчик чеснока
- 6 клубней фенхеля
- 4 ч. л. оливкового масла
- 1 ст. л. куркумы
- Соль, перец по вкусу

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Очистите лук и мелко порежьте.
2. Вымойте апельсин и снимите с него цедру.
3. Очистите и измельчите чеснок.
4. Вымойте и мелко порежьте фенхель.
5. Разогрейте масло в сковороде с антипригарным покрытием. Слегка обжарьте на нем лук и чеснок, не до золотистой корочки.
6. Добавьте измельченный фенхель, цедру апельсина, куркуму, посолите и поперчите. Тушите на медленном огне в течение 30 минут.

## Список покупок

- Крабовые палочки
- Филе трески
- Фарш из говядины (5%)
- Яйца
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Шелковый тофу
- Свежий или замороженный ревеня
- Помидоры черри
- Любой вид салата
- Кабачки
- Морковь
- Фенхель
- Лимоны
- Апельсин (для цедры)
- Зелень, лук, чеснок
- Восточные специи
- Желатин
- Обезжиренное какао (1%)
- Ароматизатор «Труша»

## Дневник

Оставляю вас наедине с вашим дневником. Вы уже привыкли концентрироваться на своих ощущениях, смотреть на себя со стороны. Это редкие и приятные моменты.

.....

.....

.....

.....

.....



# День 46

Возвращаемся к любимым белкам. Сегодня утром попробуйте американский омлет из яичных белков с копченым лососем (или с красной икрой). Положите его на лепешку из овсяных отрубей и наслаждайтесь. Это самый правильный способ начать новый день, рекомендую его любителям перекусов в середине или конце дня.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

## Физическая активность

Сегодня двигаемся больше, чем вчера! Попробуйте перейти на более быстрый режим, цель близка, так закончим второй этап красиво!

Я хотел бы, чтобы сегодня вы увеличили ходьбу до часа. Вы можете разделить ее на 2–3 раза. Глубоко вдыхайте свежий воздух в легкие, кислород поможет вам расходовать необходимую энергию. Пейте чуть больше, чем обычно, и как можно меньше солите пищу.

Все вместе поможет сдвинуть стрелку весов... и укрепить вашу мотивацию.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Итак, второй источник снижения неудовлетворенности на диете. Давайте поговорим об установлении необходимых ограничений на диете. Разница между стройными и полными людьми в том, что они по-разному относятся к пище. Вторые полнеют, потому что больше едят в стрессовых ситуациях (или едят слишком жирную и сладкую пищу), а также для успокоения. В тот момент, когда они садятся на диету, у них появляется реальная потребность в этом успокоении, снижении неудовлетворенности. В такой ситуации **четкие инструкции** окажут ценную помощь худеющему. Каким образом?

Моя методика представляет собой определенную прочную структуру с четырьмя этапами, от самого короткого и молниеносного до самого непринужденного, длящегося всю оставшуюся жизнь. Каждый из этих этапов имеет свою продолжительность и решает определенные задачи. Собранные воедино инструкции, рекомендации и указания составляют дорожную карту с минимальными шансами на ошибки. Именно это лежит в основе успеха моей методики. Читатели чувствуют себя в надежных руках, четких рамках, ощущают ежедневную поддержку.

Вы пока еще находитесь на этапе «Чередование». Когда вы достигнете правильного веса, течение плавно принесет вас к этапу «Закрепление», а затем и окончательной его стабилизации. А пока просто плывите дальше.

## Слова поддержки

“ Сегодня утром я хотел бы поговорить о силе привычки, она играет важную роль в пищевом поведении. Знаете ли вы, что в привычках заложена биологическая функция? Любой опыт, не приносящий вреда, распознается нами как безопасный и может быть воспроизведен многократно. И наоборот, любое изменение привычки тревожит нас — неизвестное может быть опасным.

Любую привычку можно изменить. Но не пытайтесь изменить более одной привычки за один раз. Например: «Ровно в девять часов я прихожу на работу. Коллеги приносят на работу сладости к чаю, и я автоматически беру что-нибудь себе. Если я хочу похудеть, с этой привычкой пора заканчивать. Я должен сделать над собой усилие и сам буду удивлен, насколько это просто. На следующий день мне будет еще проще. Через 5–6 дней я буду проходить мимо, не замечая их». Вы знаете, что бывшие курильщики со временем не могут переносить сигаретный дым? А те, кто однажды отказался от кофе с сахаром, не могут более пить его подслащенным. И так далее.

Вот видите, не так сложно отказаться от привычки, какой бы старой она ни была! Если во время диеты вы расстались с плохими привычками, не слушайте тех, кто будет рассказывать, что они неизбежно вернуться. Они вернуться только в том случае, если вы снова откроете им дверь. ”

*Джим Митчелл*



## Продуктовая корзина

Не забудьте положить в продуктовую корзину яйца для омлета из яичных белков. Даже если у вас хороший аппетит, будет достаточно 3–4 белков. Иногда белки продают отдельно от желтков, в бутылках и пастеризованными. Купите корнишоны, они помогут вам сделать блюда пикантнее. Если вам не хватает фантазии, держите в морозилке пару замороженных бифштексов из говядины.

## Нарушения и срывы

Срыв — это инцидент, случившийся с вами на диете. Срывы подстерегают нас в трех случаях. Ниже я привел список, чтобы вы могли заранее продумать обходные пути.

Будьте внимательны в отношениях с другими людьми (например, в обществе или в ресторане). Вы должны думать прежде всего о себе и своих обещаниях, помня о цели, к которой идете. Вы сели на диету на 60 дней, каждый из них важен. Держитесь, вы вышли на финишную прямую, всего несколько дней отделяют вас от цели! Будьте ПРЕ-ДУ-СМО-ТРИ-ТЕЛЬ-НЫ!

В ресторане официант может поставить на стол корзинку хлеба с маслом еще до того, как вы сделаете заказ. Это ловушка, постарайтесь ее избежать. О чем думают владельцы ресторанов? Они кормят вас тем, что вы не заказывали, а ведь это может уменьшить ваш заказ — одного хлеба с маслом достаточно, чтобы у вас пропал аппетит!





К тому же на диете не стоит пить алкоголь, я бы даже сказал, что от него надо полностью отказаться. Дело не только в калориях из винограда и спирта... алкоголь снижает вашу бдительность.

Просите официанта не заправлять ваш салат и не поливать бифштекс соусом, пусть он принесет соус отдельно. Вместо десерта заказывайте кофе. И если у вас спросят, сидите ли вы на диете, решительно отвечайте: «Да, я на диете». В этом нет ничего постыдного — вы делаете над собой усилие, вы улучшаете свою жизнь. Если у вас деловой обед, скорее всего, среди ваших коллег найдется тот, кто следит за своей фигурой (чаще всего это относится к стройным женщинам).

А завтра я расскажу вам о других обстоятельствах, при которых могут возникнуть срывы...

## Список покупок

- Яйца
- Куриная грудка
- Рыба для паштета
- Крабовые палочки
- Соевый сыр тофу
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Лимоны
- Зелень, лук, специи (в т.ч. индийские)
- Желатин
- Томатная паста без сахара



## Рецепт дня

### Омлет из белков



Вариант 1

- 3 белка
- 1 щепотка паприки
- Половина 1 ч. л. тмина
- Прованские травы, соль, перец по вкусу

Вариант 2

- 3 белка
- Половина 1 ч. л. приправы карри
- Несколько перышек зеленого лука
- 1 ч. л. горчицы
- Соль, перец по вкусу

Вариант 3

- 3 белка
- Несколько перышек зеленого лука
- Несколько веточек петрушки
- 1 луковица-шалот
- Соль, перец по вкусу

1. В небольшой посуде отделите белки от желтков.

2. Добавьте зелень и/или специи и смешайте все вместе.

3. Разогрейте сковородку с антипригарным покрытием и вылейте на нее белковую смесь. Готовьте омлет на среднем огне в течение 3–5 минут.



## Здоровье

Три дня назад мы говорили о беременности. Я не успел подробно рассказать об опасности белого сахара и белой муки во время беременности. Теперь вы не одна, вы носите в себе малыша, который питается тем же, чем и вы. Вы едите овощи, он тоже, но с небольшой разницей — он не ощущает ни вкуса, ни запаха пищи. То же самое относится к пряностям и зелени. Вы должны как можно раньше приучить вашего малыша к этому спектаклю естественных вкусовых ощущений. Ребенок, который любит овощи, зелень и специи, имеет все шансы избежать проблем лишнего веса. Но именно от сахара во время беременности вы должны защитить вашего будущего малыша. Если у вас нет диабета, ваша кровь содержит 1 г сахара (глюкозы) на 1 л, то есть 5 г на 5 л крови (маленькую кофейную ложечку белого сахара).

Съедая полпачки печенья или выпивая банку сладкой газировки, вы поглощаете за короткое время в 10 раз больше допустимой для организма нормы. Без поджелудочной железы уровень сахара в крови подскакивает с

1 до 10 г глюкозы на литр, в результате чего незамедлительно наступает диабетическая кома. Как вы знаете, ваша **поджелудочная железа** вырабатывает инсулин, регулируя уровень сахара в крови. После выведения сахара из крови и так переполненные сахаром печень и мышцы тоже отказываются от него. Остается одно единственное место, в котором его можно хранить в неограниченных количествах, — жировые ткани.

У ребенка, которого вы вынашиваете, тоже есть поджелудочная железа. Если вы употребляете много сахара во время беременности, его поджелудочная увеличится и риск диабета и избыточного веса в будущем возрастет. За последние два поколения мы увеличили употребление сладких продуктов, поэтому малыши нашего времени рождаются крупнее, чем ранее. В 1970 году малыши весили максимум 3 кг. Сегодня это их средний вес. Задумайтесь, если вы не можете отказаться от сахара для себя, сделайте это для вашего будущего ребенка.

## Дневник

Надо отпраздновать 46-й день этапа «Чередование» в вашем дневнике. Сегодня я рассказал вам о биологической роли и силе привычек, наблюдающихся у всех живых существ. Что вы думаете по этому поводу? Не кажется ли вам, что наша жизнь наполнена привычками?

.....

.....

.....

.....



# День 47

Тайм-брейк, **сегодня вам снова разрешены овощи**, да здравствуют овощи! Не забывайте, что каждые два дня, помимо борьбы с монотонностью, чередование провоцирует в организме «мини-шок эффективности». С овощами организм отдыхает, восстанавливает свои запасы витаминов и клетчатки. Конечно, в овощах содержится небольшое количество углеводов, но они очень медленно поступают в кровь. Уже завтра вас снова ожидает на арене гладиатор питания: белковый день.

*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*



## Здоровье

Поговорим о менопаузе, во время которой многие женщины набирают лишние килограммы. Если вы мужчина, прошу меня извинить. С вами мы чуть позже обсудим проблему андропаузы. Итак, если вы молодая женщина и вас еще не коснулась проблема менопаузы, все же прочтите эти несколько строк, эти знания вам пригодятся, особенно если вам более 35 лет. Как ни странно, именно период пременопаузы является самым опасным для веса женщины.

Начиная с 42–45 лет яичники уменьшают выработку прогестерона. **Прогестерон** — это женский половой гормон с противоконгестивным, успокаивающим действием. Выработка эстрогена пока остается на прежнем уровне. В этот момент в организме происходят изменения, начинает задерживаться жидкость, усугубляя набор веса. Пременопауза заканчивается, когда понижается выработка эстрогена. Здесь и начинается настоящая менопауза.

В течение 5–7 лет вес женщины увеличивается на 4–10 кг. Единственный и эффективный способ избежать набора веса — прием гормональных препаратов. Сначала с помощью лечения естественным прогестероном, затем, со снижением дозы, прогестерон заменяется на растительные гормоны. Без этой замены необходимо повышенное внимание к питанию.

**Андропауза** — это эквивалент менопаузы у мужчин. Здесь речь идет об одном гормоне, тестостероне, выработка которого между 45 и 70 годами постепенно уменьшается. У мужчин андропауза сопровождается набором веса в области талии. Избыточный вес у мужчин чаще, чем у женщин, совмещается с нарушениями метаболизма (диабет и сердечно-сосудистые заболевания). Мужчинам рекомендуется частое регулярное наблюдение за предстательной железой. Физическая активность приветствуется — ее влияние на организм эффективнее, чем у женщин.

## Слова поддержки

“ Закончим обсуждать самооценку. Самооценка — это психическое восприятие собственной значимости, которая строится на системе субъективных параметров. Параметры, по которым мы себя оцениваем, вытекают из переданных нам сначала нашими родственниками, затем окружающими убеждений.

Этот процесс ориентировки в собственном внутреннем мире одновременно является двигателем и штурвалом, оказывая огромное влияние на качество жизни. В мире, где все сосредоточено вокруг внешнего образа,

внешность человека играет важную роль в самовосприятии.

Но в этом есть и положительный момент: наш мозг способен менять собственную самооценку. В этой области существуют 2 эффективные техники позитивного мышления.

”

*Ален Митан*



## Физическая активность

Вчера я попросил вас посвятить себе немного свободного времени. Я хотел, чтобы ваша ежедневная прогулка продлилась целый час вместо положенных 30 минут. Надеюсь, вы смогли найти это ценное время и потратили его с пользой. К тому же вчера был **день чистых белков**, и ваши веса должны были вам улыбнуться сегодня утром.

Если вы из тех, кто не любит двигаться, попробуйте понять, что вы перестали двигаться только потому, что роботы и машины максимально упростили вашу жизнь. Нужна ли вам такая медвежья услуга? Да, везде существуют лифты, электрические зубные щетки и множество других приборов, которые «заботятся» о наших мышцах, сухожилиях, связках, суставах... Хорошо ли это? Это зло, очень большое зло.

Когда я был ребенком, я видел, как люди мололи кофейные зерна в медных ступках. Затем появились кофемолки. Я помню, как крутил ручку кофемолки, помогая маме на кухне. Затем ручные кофемолки сменились на электрические, и я потерял все удовольствие от перемалывания кофе. В конце концов на полках магазинов появился готовый молотый кофе, молоть его больше не требовалось. Сегодня миллиарды долларов вознаграждают креативность тех, кто придумал кофе в капсулах. Могу поспорить, скоро придумают машину, которая будет пить кофе вместо вас!

Завершая эту тему, хочу сказать: не рассматривайте физические упражнения как наказание, которого надо любой ценой избежать. Любое движение — это награда, которую вы щедро дарите своему телу.



## Мотивация

Вот уже несколько дней я рассказываю вам о многогранном понятии «МММ» (Мотор Мотивации моей Методики). Этот уникальный инструмент будет вам крайне полезен. Я не знаком с вами лично, но могу сказать одно: вы купили эту книгу-путеводитель потому, что приняли решение избавиться от лишнего веса и получить индивидуальное сопровождение. У вас есть лишний вес, который вы набрали по определенным причинам.

Я не знаю этих причин, но полностью уверен, что они связаны с вашей потребностью в гармонии. Отвечая за ваше выживание и биологическое равновесие, инстинктивное управление побуждало вас есть много жирной и сладкой пищи для выработки удовольствия, которого вам не хватало.

Надеюсь, сейчас вы продолжаете худеть. Это прекрасно, но мой скромный опыт показывает, что, достигнув правильного веса, многие решают, что дело сделано. На самом деле все только начнется! Нет никаких причин, чтобы ваш вес замер на одной отметке после достижения желанных показателей. За него еще придется побороться некоторое время, и я был бы неискренен с вами, если бы утверж-

дал обратное. Почему? Однажды располнев, вы уже доказали, что способны есть больше своих потребностей, получая от еды нечто большее, чем утоление голода. Вы нашли в пище некую нематериальную ценность, которую сложно описать, но, скажем, от этого вам было легче.

Я думаю, вы получили немало удовольствий от потери веса, стали себе доверять еще больше, повысили свою самооценку. Хорошо, но что произойдет, если «поднимется ветер»? Что будет, когда вы смените розовые очки на серые очки жизненных неприятностей, неудовлетворенности, проблем, отсутствия любви или других событий и чувств, **влияющих на качество вашей жизни?** Еще не так давно в моменты стресса вы находили успокоение в пище. Но природа несправедлива: самые «обезволивающие» продукты являются одновременно самыми калорийными...

Я не могу влиять на события вашей жизни. Но я предлагаю вам секретное оружие для выработки мотивации, способное нейтрализовать вашу пищевую зависимость. Завтра я представлю вам третий элемент двигателя мотивации: доверительные отношения.



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.

## Рецепт дня

### Голубцы



- 1 кочан капусты
- 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 200 куриной печени
- 400 г фарша из говядины (по возможности 5%)
- 6 кусочков итальянской ветчины брезаола
- 2 яйца
- Несколько веточек петрушки
- Несколько веточек кервеля, тмина
- 1 л бульона из постной говядины или курицы
- Соль, перец по вкусу

1. Снимите верхние листья с кочана капусты, затем положите их на 20 минут в кипяток. Обдайте холодной водой и высушите полотенцем.
2. Очистите лук и чеснок, измельчите блендером. Добавьте куриную печень, фарш, ветчину, яйца, петрушку, кервель и тмин. Еще раз измельчите блендером, посолите и поперчите.
3. В середину каждого капустного листа выложите фарш и аккуратно сверните в конверт, зажимая края зубочисткой или завернув в пищевую пленку. Прodelайте то же самое с оставшимся фаршем.
4. Налейте в большую кастрюлю бульон, выложите в него голубцы и тушите на маленьком огне 90 минут.

### Список покупок

- Кролик
- Куриная печень
- Крабовые палочки
- Фарш из говядины (5%)
- Итальянская ветчина брезаола
- Сухое обезжиренное молоко
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренный йогурт (0%) с натуральным вкусом
- Обезжиренный йогурт (0%) с кусочками фруктов
- Яйца
- Эндивий, морковь, помидоры, сладкие перцы, капуста
- Шампиньоны
- Свежий или замороженный ревеня
- Петрушка, кервель, тмин, лук, чеснок
- Дрожжи



## Продуктовая корзина

Несколько слов о видах капусты. Этот овощ многих отпугивает из-за запаха. Все дело в сере — ее очень много в капусте, но не стоит из-за этого ее избегать. Капуста является практически лекарством. Например, 200 г цветной капусты содержат в три раза больше витамина С, чем 100 г апельсинов. Это же количество покрывает 95 % суточных потребностей в витамине В<sub>9</sub> и фолиевой кислоте, необходимых беременным женщинам. В капусте содержится 100 % суточной потребности в бета-каротине, провитамины А. Этот продукт также богат кальцием, магнием и железом.

Но **самое важное свойство капусты** (особенно брокколи) — ее способность снижать вероятность раковых заболеваний. Многочисленные исследования показали, что любители разных видов капусты лучше защищены от рака. То, что я говорю, вам может показаться чистой теорией, но регулярное потребление капусты снижает риск смерти от этой болезни. Ну вот, мне тоже захотелось капусты, пойду-ка попрошу жену приготовить мне ее на ужин...

## Нарушения и срывы

Вчера я рассказывал о соблазнах, подстерегающих вас в ресторанах. Представьте приятную картину: вы расположились за столиком в приятной компании... на самом деле вы находитесь в ловушке соблазна, со связанными руками и ногами. Но это не самое страшное, можно попасть в худшую ситуацию!

Я хочу поговорить сегодня о приглашениях на ужин к друзьям или вашим знакомым. Вы приходите в гости, где все начинается с аперитива: нескончаемых закусок, фисташек и соленых чипсов. Вас спрашивают: «Что вы будете пить?» Если на столе есть только шампанское и вино — вы в ловушке. Ах, нет! Чуть подальше стоит газированная вода, лимонад без сахара или томатный сок.

Если у вас ЧБ день, придется сменить тактику и перейти на БО, так вам будет легче себя контролировать. Отлично. Что делать, если на столе нет ни воды, ни низкокалорийных напитков, ни томатного сока? Попросите стакан холодной воды — вы имеете право на сильную жажду.

Что происходит дальше? В отличие от ресторанов выбирать блюда не получится. Опять же ваш главный враг — хлеб. Неважно, белый он или цельнозерновой, избегайте его любыми способами. Никто на вас не обидится за несъеденный хлеб.

В момент подачи первого блюда, если вам не принесли тарелку с колбасными изделиями, вы всегда найдете на столе овощи, салат, немного зелени... Это ваш спасательный круг, держитесь за него.

Когда принесут второе, скорее всего, **у вас будет выбор**: это либо мясо, либо рыба с овощами, либо крахмалосодержащие овощи, рис или макароны. Ничего не говорите и положите себе белковые продукты и, если надо, — добавки. Поблагодарите хозяев за «этот прекрасный кусок рыбы или жаркое из баранины». Да, баранина не разрешена на втором этапе моей методики, но если вас пригласили в гости, не сомневайтесь, берите ее — вы просто адаптируетесь к обстоя-







# День 48

Мы потихоньку приближаемся к 50-му дню «Чередования». Сегодня я опять попрошу вас включить военный режим белкового дня. Да, именно военный... потому что он поражает вражеские линии. Вспомните неприступные ворота средневековых крепостей, которые закрывали оборонительными деревянными балками. В некотором смысле белковые дни напоминают оборонительные сооружения этих городов-крепостей. Ешьте сегодня досыта и разнообразьте свой рацион.

На обед, если вы торопитесь, захватите с собой несколько крабовых палочек, банку консервированного тунца, вареное яйцо и пару йогуртов. Если вы хотите чего-то более пикантного, возьмите 2 кусочка копченой рыбы и лепешку из овсяных отрубей, на которую вы предварительно намажете мягкий творожок со специями (или попробуйте лепешку из овсяных отрубей с итальянской ветчиной и творожком). А еще лучше приготовьте говяжью вырезку, стейк из трески, говяжьи тефтельки или сходите в мясной ресторан. Помните про метафору обороны крепостей.

## Физическая активность

Некоторые заявляют, что для эффективных занятий спортом необходимо разработать настоящую стратегию, заниматься интенсивно и по несколько раз в неделю, приобрести спортивную одежду для тренировок

*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*

и т.д. Если вы тоже так думаете, вы быстро приступите к занятиям... и так же быстро их прекратите.

На самом деле я хочу сказать о другом. Естественно, я не буду препятствовать вашему рвению. Возможно, вы так реагируете, потому что действительно хотите покончить с лишним весом раз и навсегда. Я просто хочу предупредить вас: между небольшой физической нагрузкой и ее полным отсутствием лежит большая разница.

Недавние исследования показали: вне зависимости от продолжительности и интенсивности спортивных занятий в тысячу раз лучше заниматься хоть как-то, **чем ничего не делать**. Помимо ходьбы, которая является обязательным условием моей методики, каждое ваше движение играет большую роль. К тому же вы получите от них удовольствие.



## Слова поддержки

“ Я часто слышу, что красное мясо содержит канцерогены. Это неправда! Канцерогенным может быть не мясо, а процесс жарки, когда жир под ним чернеет.

Если вы пережариваете мясо (любое), оно принимает темный оттенок и становится канцерогенным. Но если вы жарите мясо до готовности, оно не более канцерогенно, чем кабачок или салатный лист!



Кстати, это касается не только мяса. Прожаренная корочка хлеба тоже может быть канцерогенной. Канцерогенны в основном жиры, подвергаемые сильным температурам. Во Франции давным-давно запретили подавать в ресторанах блюда с почерневшим от жарки маслом.

Когда готовите на гриле, избегайте сильной прожарки жирных кусков мяса (антрекот, говяжьи ребрышки, баранина, свинина и жареная куриная кожа). ”

*Анне Митан*



## Продуктовая корзина

Купите в мясном отделе два крупных куска телятины. Приготовьте ее по-итальянски, то есть в панировке. Используйте для этого овсяные и пшеничные отруби, одно яйцо (или только белок). Вкусные и сытные, с хрустящей корочкой, телячьи отбивные по-итальянски вам обязательно понравятся!

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.



## Нарушения и срывы

Вот еще один секрет, как устоять перед соблазнами на диете. Я обязан им одному американцу японского происхождения, проживающему в Лос-Анджелесе. Он принадлежал ко второму поколению японцев на Западном побережье Соединенных Штатов и располнел, начав есть все подряд, по-американски. Столкнувшись с лишним весом, он отреагировал весьма оригинальным способом, на манер японских самураев.

Вот его секрет: «Вдохните глубоко, затем задержите дыхание как можно дольше. Через некоторое время отсутствие кислорода начнет проявляться в виде неприятного, а затем болезненного ощущения.

Цель этой тактики — не поддаваться соблазну слишком быстро, пытаясь устоять перед другим соблазном (дышать). Благодаря этому методу я перестал набирать вес».

**Я сам попробовал на себе** его рекомендацию, и мне она показалась полезной. По крайней мере, советую попробовать и вам! Если этот эксперимент сработает, у вас появится дополнительный и простой способ борьбы с ненужными срывами.

Я обожаю эту технику, она противостоит нашему желанию все бросить, заставляя выбирать не самый легкий путь. Необычная, бодрящая, эта техника имеет символическое значение. Практикуйте ее так часто, как это необходимо. Если вы чувствуете, что вот-вот сдадитесь, вдохните глубоко...



## Рецепт дня

### Телятца отбивные по-итальянски



- 2 тонких куска телятины
- 2 яйца
- 2 ст. л. овсяных отрубей
- 2 ст. л. пшеничных отрубей
- 1 лимон
- Соль, перец по вкусу

1. Отбейте молоточком куски телятины.
2. Разбейте в небольшой миске яйца. Приправьте куски телятины и обмакните в яичную смесь. Затем обваляйте каждый кусочек в отрубях.
3. Еще раз обмакните в яичную смесь каждый кусок мяса.
4. Обжарьте на сковороде с тремя каплями масла, которые вы предварительно разотрете по поверхности бумажной салфеткой. Обжаривайте мясо по 3 минуты с каждой стороны.
5. Подавайте с половинкой лимона.

## Список покупок

- Яйца
- Лососевая ветчина
- Итальянская ветчина брезаола
- Шеллячи отбивные
- Лапша ширатаки
- Филе рыбы для паштета
- Треска
- Крабовые палочки
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Томатный соус без сахара
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Лимоны



## Здоровье

Как следовать диете, если вы бросаете курить? Большинство курильщиков, решающих сесть на диету, считают, что это не самое правильное время для отказа от курения.

С точки зрения логики и тактики — это имеет смысл. Но некоторые курильщики все-таки решаются, и правильно, на мой взгляд, не стоит откладывать.

Я достаточно долго наблюдал за курильщиками и могу заверить вас, что похудение и отказ от курения вполне совместимы. Я бы даже сказал, что все, кто однажды попробовал, нашли в этом дополнительную мотивацию не срываться.

Естественно, каждый свободен в своем выборе. Вот важная информация, о которой **вы должны знать:** бросая курить, вы можете набрать от 3 до 10 кг лишнего веса, в зависимости от количества сигарет, которые вы ежедневно выкуривали, стажа, предрасположенности к набору веса, окружающей среды и вашей тяги к сладкой пище.

Если вы хотите пополнить ряды смельчаков, которые одним камнем убивают двух зайцев, вы должны строго следовать правилам моей методики и двигаться больше остальных (45 минут ходьбы на этапе «Чередование» вместе положенных 30 минут).

Попробуйте также акупунктуру (китайскую терапию иглоукалыванием) или гомеопатию и другие отвлекающие методы, многим они помогли перетерпеть в самые сложные моменты.



## Мотивация

После отказа от голода в обмен на свободу питания в рамках 100 разрешенных продуктов и строгое соблюдение правил диеты, которое так необходимо худеющему, сегодня я расскажу вам о третьем гасителе неудовлетворения — доверительных отношениях между худеющим и его наставником. В данном путеводителе по диете Дюкан между вами и мной существует почти персонифицированная связь. Вы меня знаете, а я могу лишь представлять вас и опираться на собственный опыт и знания о лишнем весе.

Но сотрудничать можно даже на расстоянии. На моем сайте [www.dukan.ru](http://www.dukan.ru) вы найдете индивидуальный онлайн-коучинг по снижению веса. Индивидуальный, потому что он основывается на 80 вопросах, заданных пользователю. Ответы на эти вопросы помогают установить причины лишнего веса и адаптировать мою методику к каждому случаю. Каждое утро каждому, кто подписался на онлайн-коучинг, **я отправляю три вида инструкций:**

- 1) инструкции по питанию с тремя вариантами меню на обед и ужин (на выбор);
- 2) физические упражнения на день (по желанию);
- 3) элементы поддержки и укрепления мотивации.

Секрет коучинга заключается в обратной связи. Каждый вечер худеющий присылает мне свой отчет о пройденном дне, возможных срывах и результатах диеты. Семь кликов с его стороны, и я получаю информацию о его весе, физической активности, уровне

мотивации или неудовлетворения, о продуктах, которых ему больше всего не хватает. На следующий день, в зависимости от данного отчета, он получает от меня новые инструкции, скорректированные по результатам прошедшего дня. Вы устояли перед соблазном, занимались спортом и ваша мотивация на высоте? Я обязательно поздравлю вас и поддержу, пожелав продолжать в том же духе.

И наоборот, если в вашем отчете указаны срыв, низкая мотивация или угрызения совести, моя работа — вернуть вас обратно в строй, даже если для этого потребуются хорошенько вас «встряхнуть». В этом и заключается настоящий коучинг. В мире существует большое количество сайтов, предлагающих коучинги по снижению лишнего веса, некоторые даже котируются на Бирже Нью-Йорка, но ни один из них не предлагает обратной связи. На них вы можете найти ежедневные инструкции, но они не меняются в зависимости от обратного отчета пользователя, нет настоящего диалога, и, соответственно, инструкции остаются неопределенными.

Чтобы коучинг облегчал диету, он должен быть разработан под ваши индивидуальные особенности (вот почему я задаю вам 80 вопросов в самом начале). Он также должен учитывать ваши переживания и опыт на диете, позволяя вам сообщать обо всех важных моментах посредством ежедневного отчета, во время и после достижения правильного веса.





# День 49

Последний день четвертой декады впереди. Надеюсь, вы все поставили на карту и приближаетесь к желанной цели. Воспользуйтесь этим днем, сегодня вам разрешены овощи. Овощи имеют такое же значение, как и белки, если не больше. Если они всегда сочетаются с белковыми продуктами, это потому, что сложно питаться одними овощами в течение дня.

Любите ли вы хрустящие сырые овощи? Листья цикория, помидоры черри, редис, цветную капусту, морковь? Выбор большой. Если сырые овощи нравятся вам, берите их с собой. Я так делаю, когда летаю в самолетах. Иначе мне приходится питаться навязанным меню, часто достаточно калорийным и редко вкусным. На рейсах дешевых авиакомпаний все обстоит еще хуже — тут у вас выбор между холерой и чумой.



Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Мотивация

Сегодня я представлю вам четвертое противодействие неудовольствиям. Оно поможет вам бороться с одной из самых частых причин провала диеты — периодом застоя веса. Это довольно частое явление, присущее всем методикам похудения. Вы неукоснительно следуете всем правилам, но потеря веса останавливается.

Если ваш вес замер на одной отметке, знайте, это ненадолго. Организм отчаянно защищает против разграбления его резервов, пытаясь вывести вас из себя. Не каждый способен продолжать диету, не получая от нее ожидаемых результатов. Худшим ответом в этой борьбе будет ваше желание все бросить и поддаться искушению съесть что-нибудь запрещенное. Подобным образом вы только продлите противостояние организма во времени.

Если вы столкнулись с этой ситуацией, пускайте в ход «ударное оружие», к которому не стоит прибегать часто. Устройте себе четыре белковых дня. Ешьте как можно меньше соленой пищи, выпивайте 2 литра воды и гуляйте по часу в течение всех четырех дней. Если вы отекаете, попросите в аптеке растительный дренажный препарат хорошего качества. Это самый лучший способ перебороть организм и заставить вес пойти вниз.

Так что хорошенько запомните мой четвертый совет: **4 ЧБ дня против застоя веса!**

## Слова поддержки

“ Как любой полный человек, вы, скорее всего, уже слышали о знаменитом эффекте йо-йо. Как маленькая игрушка-маятник, вечно возвращающийся обратно в руку, вы можете подумать, что ваш вес вернется после окончания этапа «Чередование». Так зачастую и происходит. В мире есть много людей, кто набрал вес снова после окончания диеты. Количество набранных ими килограммов зависит от использованной методики и особенно от правил стабилизации веса. Но это не неизбежно. Давайте рассмотрим эту проблему.

На протяжении диеты вы заставляете организм сжигать свои запасы. Но ваш организм не был запрограммирован на потерю своих ресурсов. Мы живем в обществе изобилия, в то время как наше тело приспособлено к выживанию в среде нехватки пищи, как это происходило миллионы лет назад. Представьте себе, что ваш организм вдруг вернулся в прошлое — он моментально почувствует угрозу и сделает все, чтобы противостоять вашей инициативе снизить вес. Он будет стараться сократить физическую нагрузку, показывая усталость, и заставит вас есть больше, разжигая ваш аппетит и т.д. Пока вы следуете правилам диеты и помните о своей цели, ваш

вес под контролем. Но как только диета заканчивается, появляется риск набрать вес снова. Ваше тело только и ждет этого! Именно по этой причине я ввел в методику этап «Закрепление», который позволяет остановить потерю веса, но при этом не полнеть. Этот этап должен длиться 10 дней на каждый потерянный килограмм (например, 100 дней, то есть 3 месяца и 10 дней для 10 потерянных килограммов). Такой продолжительности будет достаточно, чтобы ваш организм понял — «смертельная опасность» позади. Он снизит бдительность и безоговорочно примет ваш новый вес.

Вот и все относительно метаболических данных эффекта йо-йо. Завтра я расскажу вам о психической и эмоциональной основах, еще более опасных для набора веса после окончания диеты. Именно они провоцируют нас на срывы на протяжении всей жизни.

*Джим Маккан*



## Нарушения и срывы

Если вы нарушили диету, не надо усугублять ситуацию и винить себя. Зачем? Вы же знаете, что примитивный отдел мозга (или лимбический мозг) отвечает за понятия «удовольствие» и «неудовлетворение», а также «награда», «наказание», «привыч-







ка», «наркотик» и т.д. Когда вам не хватает позитивных эмоций, примитивный мозг ищет к ним доступ через пищу, подталкивая вас к срыву. Хоп, и вы нарушили! Вам стало хорошо, но в этот же момент вы почувствовали угрызения совести, провоцирующие неудовлетворение. В итоге ваше удовольствие испорчено — лишние калории не дадут вам покоя. С таким подходом новый срыв не заставит себя ждать!

Если вы не можете сдержаться, не сдерживайтесь. Не надо винить себя после сделанного. Насладитесь этим моментом и возвращайтесь в строй после.



## Продуктовая корзина

Сегодня белково-овощной день, самое время поговорить о еще одном полезном овоще: **сладком перце**. Как и капуста, болгарский перец богат витамином С, который в отличие от синтетического витамина С хорошо усваивается организмом. Вы можете выбрать экземпляры любого цвета: красный, желтый, зеленый... В сыром виде он обладает сладким вкусом, особенно красный перец. Я люблю брать его с собой в дорогу.

В запеченном виде он тоже очень вкусный. Приготовьте его на гриле, затем дайте остыть в алюминиевой фольге или бумажной салфетке. Или разрежьте его на длинные полоски и выложите в небольшую мисочку. Очень быстро перец даст сок, похожий на масло — но без калорий. Наконец, перец, фаршированный говядиной, луком и специями (например, кинзой) — это настоящее наслаждение!

## Список покупок

- Яйца
- Крабовые палочки
- Креветки
- Бастурма
- Говяжий фарш (желательно 5%)
- Обезжиренное молоко / кефир (0%)
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный сыр (7%)
- Обезжиренный йогурт (0%)
- Свежий или замороженный ревень
- Дайкон
- Фенхель
- Красный болгарский перец
- Баклажаны, помидоры для лазаньи
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Кукурузный крахмал



## Рецепт дня

### Запеченный сладкий перец

30 минут  25 минут  30 минут  4 

- 2 красных болгарских перца
- 2 зубчика чеснока
- 4 ч. л. оливкового масла
- Соль

Одна порция содержит дневную норму 1 допустимого продукта.

1. Разогрейте духовку (режим «гриль») в течение 10 минут.
2. Вымойте перцы и положите их на противень на самый верхний уровень духовки. Следите, чтобы перцы не сгорели. Когда корочка подрумянится, переверните перцы на другую сторону.
3. Достаньте их из духовки и положите в фольгу на 15 минут, чтобы потом легче было снять с них кожицу.
4. Через 15–20 минут оторвите хвостик, очистите перцы от семян и снимите кожицу.
5. Порежьте перцы полосками и выложите на тарелки. Сверху посыпьте тертым чесноком, солью и полейте оливковым маслом. Поставьте охлаждаться в холодильник.



### Физическая активность

Вы случайно роняете какой-то предмет на пол. Не ворчите, поднимите его, как будто вы специально уронили его для этого. Не рассматривайте любую обязательную нагрузку как наказание, на самом деле это ваше спасение. Если вы специально станете обращать внимание на такие мелкие движения, то заметите, что в течение дня вы проделываете их множество раз; пусть они станут вашей целью — делайте их как можно больше.

**Первое из них** — это подъем по лестнице. Я уже говорил о нем, это ключевой элемент долгосрочной стабилизации веса. Я сам поднимаюсь пешком, избегая лифтов. Когда я в форме, а мои мышцы еще не поработали за день, то, приходя в офис, я иногда поднимаюсь, спускаюсь и снова поднимаюсь на 4-й этаж пешком!



Поговорим об автомобилях. Когда вы куда-то едете, вместо того чтобы парковать машину рядом с местом назначения, поищите свободное место чуть подальше, это заставит вас пройти несколько дополнительных метров пешком.

Если у вас есть выбор между положением сидя или стоя, выбирайте второе. Если у вас есть выбор между ожиданием стоя (например, у автобусной остановки) и ходьбой, выбирайте ходьбу.

В положении сидя, вместо того чтобы развалиться на стуле или диване, сядьте ровно, выпрямите спину и тянитесь вверх.

Если вы стоите, не опирайтесь о стену и другие предметы, не переносите тяжесть вашего тела на сухожилия, связки и суставы. Перейдите из пассивной позы в активную: встаньте прямо, ноги почти на ширине плеч, так вес тела перейдет на самые большие мышцы организма, которые потребляют самое большое количество калорий.

К тому же, стоя прямо, вы будете выглядеть более элегантно. В жизни есть множество случаев, где вы можете воспользоваться этими рекомендациями.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 60 упражнений на пресс и 20 приседаний.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Выполните 24 упражнения на пресс и 13 приседаний.



## Здоровье

Гомеопатия играет важную роль в борьбе с лишним весом. Кто-то является ее фанатом, а кто-то не верит вовсе. Лично я всегда ее использовал и думаю, что, если правильно следовать рекомендациям, натуральные гомеопатические препараты могут принести определенную пользу. Это безопасно и недорого.

Продаются эти препараты в аптеках. Некоторые из них снижают аппетит, другие регулируют зависимость от сладких продуктов. Также есть множество препаратов, облегчающих состояние женщин в период менопаузы и предменструальный период (их принимают за 5–7 дней до начала менструации). Попросите аптекаря посоветовать вам подобные препараты, возможно, вы из числа тех, кому гомеопатия помогает.





# Неделя 9

## «Стратегия счастья»

### Потребность в прекрасном

С осознанием неизбежности смерти в мире появились религии, тотемизм, вера в существование души и духов. В этот момент человеку понадобился новый язык — для общения с прекрасным. Именно так и родилась естественная потребность в прекрасном: создать красоту и наслаждаться ею всюду, где она есть. Будь то творчество великого Микеланджело, женский портрет, форма ракушек на берегу моря, запах парфюмерной композиции, поэзия чувств, красота балета или пения... — все самое прекрасное радует и питает нашу потребность



в прекрасном, и ей абсолютно безразличны шоколад и колбаса! Вы ищете серотонин? Здесь его предостаточно!

### Мое мнение:

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



### Секрет недели:

## измените свой взгляд на физические усилия

Сегодня, спустя десятки тысяч лет прогресса и постоянной эволюции, все сходится во мнении, что физические усилия являются врагом человека, бременем, обузой и тяжелой работой, которую необходимо избегать всеми способами. Делайте ставки на обратное. Считайте каждое движение не наказанием, а пользой для организма, позволяющей контролировать вес и защищать ваше здоровье. Если ваш сосед несет тяжелые сумки или чемодан, не избегай-

те его, а помогите. Вы забыли ключи от дома в офисе? Вернитесь, не ворчите, дайте своему телу возможность задействовать 723 мышцы! Уронили на пол предмет? Поднимите его первым. Лифт на ремонте? Не надо жаловаться, как это делают другие жильцы. Поднимитесь пешком по лестнице. Знаете, есть люди, которые ходят в спортзал и за деньги занимаются на степпере. Не путайте своих врагов — неподвижность является одним из них.

Не забывайте, я все время нахожусь рядом с вами. Вы можете писать мне на адрес [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com).

## Мои объемы на этой неделе



Объем груди .....

Объем талии .....

Объем бедер .....

Объем ног .....

## Меню на неделю



ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Омлет из белков или яичница Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Несколько кусочков бастурмы или постной ветчины Рыба в соленой корке («350 рецептов...», с. В23) Обезжиренный йогурт (0%) с лимонным вкусом</p>	<p>Обезжиренный йогурт (0%) со вкусом персика</p>	<p>Карпаччо из рыбы<sup>1</sup> Рыбные котлеты по Дюкану (с. 298) Замороженный обезжиренный йогурт (0%) вместо мороженого</p>
<b>ВТОРНИК</b>	<p>Горячий напиток Кекс из двух видов отрубей с апельсиновым ароматизатором («350 рецептов...», с. 271) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Тарелка свежих овощей Стейк из фарша по-венгерски («350 рецептов...», с. 179) Пирог из ревеня («350 рецептов...», с. 266)</p>	<p>Обезжиренный творог (0%) с корицей</p>	<p>Тыквенный суп (с. 303) Запеканка из фенхеля и крабовых палочек Шарлотка из ревеня («Десерты...», с. 214)</p>
<b>СРЕДА</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 66) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Рулетики из итальянской ветчины с творогом (0%) («350 рецептов...», с. 76) Говяжьи фрикадельки с травами («350 рецептов...», с. В14) Десерт «Плавающие острова» («Десерты...», с. 72)</p>	<p>Обезжиренный йогурт (0%) без сахара Крабовые палочки</p>	<p>Креветки с чесночным соусом Яичница-болтуня с красной икрой (с. 309) Домашний флан («350 рецептов...», с. 116)</p>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<p>Горячий напиток 1 маффин из овсяных отрубей (с. 66) 1 обезжиренный йогурт (0%) без сахара с ванильным вкусом</p>	<p>Суфле из куриной печени («350 рецептов...», с. 72) Провансальская овощная запеканка («350 рецептов...», с. 252) Обезжиренный йогурт (0%) со вкусом лимона</p>	<p>Нежные блинчики («Десерты...», с. 114) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Пара ломтиков постной ветчины Филе рыбы со шпинатом Шоколадный флан (с. 312)</p>
<b>ПЯТНИЦА</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) с какао (1%) Омлет из белков и зелени Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Холодец из курицы («350 рецептов...», с. 68) Жаркое из цесарки Сырники по Дюкану («350 рецептов...», с. 256)</p>	<p>Вареное яйцо Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Несколько ломтиков бастурмы Куриные колбаски с базиликом (с. 319) Джем из каркаде (на основе рецепта «350 рецептов...», с. В32)</p>
<b>СУББОТА</b>	<p>Горячий напиток Обезжиренный творог (0%) 1 маффин из овсяных отрубей с ягодами годжи (с. 66) Варенье из ревеня (с. 135)</p>	<p>Салат из морской капусты и креветок Жаркое из трески («350 рецептов...», с. 218) Обезжиренный йогурт (0%) с кокосовым вкусом</p>	<p>Чизкейк по Дюкану («350 рецептов...», с. 256)</p>	<p>Баклажанная икра («350 рецептов...», с. 234) Лапша ширатаки болоньезе (с. 324) Панна котта со вкусом вишни и миндаля («Десерты...», с. 40)</p>
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	<p>Горячий напиток 1 лепешка из овсяных отрубей (с. 23) Обезжиренный творог (0%)</p>	<p>Шашлычки из курицы в йогурте («350 рецептов...», с. 142) Телячья печень с малиновым соусом («350 рецептов...», с. 78) Обезжиренный творог (0%) с корицей и ванилью</p>	<p>Молочный коктейль («Десерты...», с. 92)</p>	<p>Яйцо всмятку с ветчиной Фаршированный перепел (с. 330) Лимонный мусс («Десерты...», с. 62)</p>

<sup>1</sup> Для приготовления карпаччо нарежьте тонкими кусочками сырую рыбу и полейте лимонным соком.



# День 50

Для вас, как и для меня, сегодняшний день (уже пятидесятый!) означает, что вы находитесь на финишной прямой. Вот и отлично! Сегодня снова день чистых белков, он позволит вам разогнаться. Не забывайте: чем больше вы едите белка, тем ЛУЧШЕ худеете (я сказал именно ЛУЧШЕ, а не БОЛЬШЕ). Разнообразьте свой рацион, готовьте: вам разрешены обезжиренные молочные продукты, вареные яйца, итальянская ветчина брезаола, сушеное мясо, натуральный или консервированный в собственном соку тунец, ветчина из индейки, крабовые палочки и лепешки из овсяных отрубей. Вот видите, вы не обделены продуктами.



Мой стартовый вес . . . . .  
 Мой вес сегодня . . . . .  
 Потерянный вес . . . . .  
 Мой правильный вес . . . . .



## Здоровье

Недавно во Франции провели опрос, который показал, что каждый второй француз ощущает себя усталым, особенно активные молодые люди — и еще больше женщины. Рабочие и личные отношения утомляют. В начале недели люди устают от плохого настроения, семейных проблем, а в конце недели — от переутомления.

Диеты тоже могут утомлять, это правда. Но это скорее касается низкокалорийных диет, где разрешены любые продукты, но в маленьких количествах. Методики похудения с упором на белки больше стимулируют.

Одна из основных причин усталости — нехватка сна или не восстанавливающий сон плохого качества. Будьте внимательны к задержкам дыхания во время сна (апноэ): это влияет на вашу внимательность в течение дня.

**Нехватка витаминов и минералов** тоже может быть причиной быстрой утомляемости.

Ешьте рыбу, в ней содержатся полезные омега-3 кислоты, а их нехватка влияет на качество сна.

Не пейте слишком много кофе: хоть он и снимает усталость, его потребление может провоцировать тревожность и перебои сердцебиения.

Пропейте курс витамина С в течение месяца, это особенно актуально зимой.

## Слова поддержки

“ Вчера мы говорили об эффекте йо-йо. После диет вес возвращается по метаболическим причинам: в вашем организме заложена программа защиты жировых запасов, от которых вы хотите избавиться; организм реагирует, снижая затраты, извлекая при этом максимальное количество калорий из пищи. Этот процесс замедляет потерю веса и иногда временно останавливает ее. После достижения правильного веса сопротивление тела не прекращается сразу, оно продолжается еще некоторое время пропорционально потерянному весу.

Я вычислил эту продолжительность, наблюдая большое количество пациентов, с которыми работал: она составляет приблизительно **10 дней на каждый потерянный килограмм**. Так в моей методике появился этап закрепления веса, на который вы очень скоро перейдете. Если к концу нашего путешествия вы потеряете 10 кг, вы должны будете следовать правилам этого этапа до тех пор, пока ваше тело пытается всеми силами вернуть потерянные запасы.

По вышеозвученному правилу для вас этап «Закрепление» продлится 100 дней. К концу закрепления ваш организм привыкнет к новому весу и оставит всякие попытки вернуть вам ненужные килограммы. В этот момент вы



сможете расширить свое питание. Эффекта йо-йо не будет, если вы соблюдаете необходимое для адаптации организма время.

Вспомните про водолазов, которые ныряют в тяжелых водолазных костюмах. Спускаясь на глубину 50 метров, они не могут подняться на поверхность воды одним рывком, им обязательно надо сделать перерыв на полпути. То же самое происходит на этапе закрепления веса. Если вы не будете соблюдать рекомендованную длительность, вы рискуете снова располнеть. Но как только вы пройдете этот этап до конца, эффект йо-йо исчезнет, обмен веществ нормализуется.

Я опять заговорился... Завтра я расскажу вам о втором следствии эффекта йо-йо, оно подстерегает всех и связан с потребностью компенсировать жизненные трудности пищи.”

*Алекс Митан*

## Физическая активность

В этой рубрике я попрошу вас прогуляться чуть дольше, чем обычно. Сегодня у вас важный боевой день, настройтесь как следует, конец уже близко. Сделайте неболь-

шое усилие над собой, сегодня ваша прогулка должна длиться 61 минуту. Почему именно 61? Потому что я уже просил вас ходить 60 минут!





Используйте любую возможность, чтобы подняться по лестнице пешком, а затем по ней же спуститься: в своем доме, у друзей, на работе, повсюду. Не забывайте про приседания и ежедневные упражнения на пресс. Каждый потерянный сантиметр в талии и бедрах — это дополнительный сантиметр лишней кожи, а ее упругость надо восстанавливать. Конечно, она сама по себе не подтянется, и немного дополнительных упражнений никогда не помешают.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сегодня я попрошу вас сделать 65 упражнений на пресс и 22 приседания.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте 26 упражнений на пресс и 15 приседаний.



## Продуктовая корзина

Отправляйтесь в рыбный отдел вашего магазина за треской. Ее можно приобрести в разных видах.

Треска в рассоле — это довольно постный продукт. Но так как она слишком соленая, необходимо избавиться от излишков соли, положив ее на пару дней в чистую воду и регулярно ее меняя. Чтобы улучшить вкус, можно положить соленую треску в молоко и поставить на 2–3 часа в холодильник.

Купите треску в виде филе, разрежьте ее на полоски. Обваляйте в овсяных отрубях и обжарьте на сковороде с тремя каплями масла.

В Португалии существует столько же рецептов с треской, сколько дней в году: в томатном соусе, в виде оладий, с чесноком, в супах и т.д. Но будьте аккуратны с солью: если покупаете рыбу в рассоле, не забудьте вымочить перед употреблением.

## Нарушения и срывы

Уважаемый читатель, я попрошу вас об одной милости: постарайтесь обойтись сегодня без нарушений, какими бы незначительными они ни были. Мы практически дошли до цели, и я хотел бы, чтобы вы были в форме в назначенный день. Уделите мне капельку внимания, **я помогу вам организовать ваш день**. Сегодня утром не забудьте приготовить лепешку из овсяных отрубей с одним яйцом (а можно с тремя белками или одним желтком и двумя белками). Сегодня вы не должны быть голодным.

Вы находитесь на ЧБ дне, приготовьте заранее ветчину из индейки или из курицы, обезжиренные молочные продукты (0 %), какие вы любите. Творог или йогурт, как вам захочется, но помните, что только ароматизированные йогурты разрешены вам без ограничений. Захватите кусочек копченой рыбы (или два, количество не имеет значения). Вот видите, выбор предостаточный. Я даже не говорил про рыбу или креветки, которые вы можете отложить на вечер. Наконец, приготовьте пудинг, мусс или бже, которые вы можете спокойно съесть на ужин, хотя я их и не указал в примерном меню. Вы можете

худеть и одновременно получать удовольствие. Чем больше вы едите продуктов из моего списка разрешенных, тем лучше вы худеете. Я повторяю, что именно «лучше»: не голодая, не испытывая разочарований и без чувства вины.



## Мотивация

Сегодня я расскажу вам о пятом, и последнем, элементе нейтрализации неудовлетворения. Надеюсь, вы оценили по достоинству предыдущие. Пятый элемент — это энергия. В большинстве случаев во время диеты вами движет не желание, а именно внутренняя сила, разрушающая все препятствия на своем пути. Она поднимается из глубинных слоев примитивного отдела мозга и защищает вас без вашего ведома. Почти как белые кровяные тельца при инфекциях.

Эта сила появляется в момент, когда вы осваиваете новый режим питания, и сопровождает вас, снижая неудовлетворение, которое оказывает на вас диета. Но будьте бдительны и помните, что это быстро воспламеняющееся горючее, которое надо регулярно заменять на новое, чтобы оно не иссякло. К сожалению, лекарство для поддержания мотивации и силы воли еще не придумали.

Давайте вспомним о знаниях, которые вы приобрели за последние несколько дней от-

носительно системы «МММ»: ее генераторов удовольствия и гасителей неудовлетворения.

### Генераторы удовольствия:

- 1) приятное ощущение потери веса, которое вы получаете с первых дней диеты;
- 2) радость от внешних изменений вашего тела;
- 3) гордость за свои достижения;
- 4) удовольствие, получаемое от процесса приготовления простых и полезных блюд без использования жиров, без сахара;
- 5) удовольствие от физической нагрузки, особенно для тех, кто ведет сидячий образ жизни.

### Нейтрализаторы неудовлетворения:

- 1) отсутствие голода благодаря 100 продуктам питания без ограничений;
- 2) четкие инструкции и правила диеты;
- 3) отношения и диалог между худеющим и его наставником;
- 4) регулирование периодов стагнации веса.



## Рецепт дня

### Рыбные котлеты по Дюкану

15  
минут30<sup>1</sup>  
минут

4



- 500 г трески
- 1 луковица
- 3 яйца
- 4 ст. л. овсяных отрубей
- Несколько веточек петрушки
- 1 лимон

1. Положите треску в чистую воду на 24 часа, если купили ее в рассоле.
2. Вскипятите воду в кастрюле и отварите треску в течение 20 минут.
3. Слейте воду и разомните рыбу вилкой.
4. Добавьте мелко порезанную луковицу, 3 яйца, 4 ст. л. овсяных отрубей и измельченную петрушку. Хорошо перемешайте все ингредиенты.
5. Разогрейте сковородку с антипригарным покрытием. Сформируйте котлетки из рыбы и обжарьте с обеих сторон по 3 минуты. Подавайте с лимонным соком.

<sup>1</sup> + 24 часа на обессоливание, если треска в рассоле.

### Список покупок

- Треска
- Постная ветчина из индейки или бастурма
- Яйца
- Рыба (например, дорада)
- Рыба для карпаччо
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренное сухое молоко
- Овсяные отруби
- Пшеничные отруби
- Лук, зелень, специи
- Лимон
- Обезжиренное какао (1%)
- Разрыхлитель
- 5 кг соли





# День 51

Вас ждет очередной **белково-овощной день!** День красного и зеленого, помидоров и зеленой стручковой фасоли. Попробуйте приготовить оригинальный суп гаспачо, добавив для разнообразия в обычный гаспачо кубики из корнисонов, немного овсяных отрубей и немного консервированного тунца. Держитесь, «Закрепление» совсем близко!

## Физическая активность

Для эффективного снижения веса у вас есть два способа: диета и физические упражнения. Первый регулирует питание, второй — увеличивает расход энергии. Самым простым и эффективным решением является диета, так как она заставляет организм тратить свои запасы. Но так как любой организм адаптируется к нехватке пищи, необходимо как можно раньше подключить физическую нагрузку, чтобы оказать ему сопротивление.

Все мы худеем по-разному. Некоторые сжигают больше калорий за счет хорошего обмена веществ — им будет проще. Но вы должны знать, что, кроме чисто биологических параметров, существуют еще и поведенческие. В первую очередь я имею в виду детские привязанности. С раннего возраста малыш учится регулировать свои страхи (страх одиночества, боязнь темноты и т.д.). Когда он обеспокоен или мамы нет рядом, он сосет палец. Взрослые люди не сосут палец, но свои жизненные страхи (страхи, одиночество, расстройств и т.д.) они заедают пищей.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



Прошло почти два месяца с тех пор, как вы начали диету. За эти два месяца вы поняли, что по мере снижения веса ваш организм оказывает сопротивление и труднее всего с ним бороться в моменты застоя, когда стрелка весов застывает на одной отметке. Запомните: даже если ваш организм может влиять на питание, у него нет способов борьбы с физическими нагрузками. Если вы весите 80 кг и выйдете на улицу на часовую пробежку, ваше тело в любом случае израсходует 300 ккал, ни больше ни меньше! Вот вам еще одна причина двигаться. Тем не менее не забывайте, что организм все-таки может противостоять вашей спортивной инициативе сильным чувством голода. Достаточно одного куска торта, чтобы свести на нет все ваши усилия. Ходьба является самой естественной физической деятельностью, не вызывающей сильного аппетита.

**Если ваш вес неоправданно застыл** на одной цифре, подключите к диете физическую нагрузку, но осторожно — никаких интенсивных тренировок, иначе ваш аппетит усилится. Я рекомендую вам только ходьбу, быструю, умеренную или медленную.

## Слова поддержки

“ Знаменитый эффект йо-йо (потеря веса, за которой следует его возвращение) был придуман людьми, которые выступают против диет. По их мнению, возврат лишнего веса неизбежен, какие бы методики снижения веса вы ни пробовали.

Подобная интерпретация реальности слишком узка и совсем не безобидна. Все знают, как набрать лишний вес. А вот как похудеть... здесь все гораздо сложнее, но тот, кто сильно этого хочет, сможет.

**Стабилизировать вес** еще сложнее. Для этого требуется опыт, знания и психологический подход. Это то, что я называю «вся оставшаяся жизнь», она начинается после окончания первых трех этапов и требует определенного поведения и установленных рамок.

Так отчего появляются сложности в стабилизации потерянного веса? Во-первых, если вы располнели, это произошло потому, что вы использовали пищу как «скорую помощь» в борьбе с жизненными трудностями. Если вы хотите похудеть, от этого придется отказаться и перейти на режим ограничений.

Во-вторых, даже если удовольствие, которое вы получили от потери веса, компенсировало потерю удовольствия, которое вы получали от жирной и сладкой пищи до диеты, вы все равно должны понимать, что оно лишь временное.

С возвращением стресса и передраг вы можете вернуться к старым привычкам. Тем не менее, несмотря на все разговоры вокруг эффекта йо-йо, есть люди, которым удается окончательно стабилизировать свой вес во времени.



После большой потери веса они никогда более не набирают лишние килограммы. Это означает, что все возможно: если другие смогли, почему бы не вы? Моя методика распространяется по всему миру благодаря моим книгам и онлайн-коучингу. 50 % читателей моих книг стабилизировали свой вес и удерживают его два года (25 % – удерживают 5 лет). На коучинге этот показатель еще выше, он достигает 40 % (то есть в 10 раз выше, чем остальные известные методики, где этот показатель составляет лишь 3 % через 5 лет после окончания диеты).

Диетологи до сих пор продолжают рекомендовать подсчет калорий, пропагандируя классические методики снижения веса, несмотря на их низкие результаты. Если вы хотите похудеть, рассчитывайте только на самого себя.

Иногда журналисты пытаются смутить меня, рассказывая, что знают людей, которые набрали снова вес после моей диеты. Но я, в свою очередь, знаю людей, которые прекрасно стабилизировали свой новый вес, и что это доказывает?

Вы знаете врачей, которые вылечили вас от бронхита и гарантировали, что вы больше никогда не заболите им вновь? Конечно, нет. Кто гарантирует пожизненное рабочее место, кто женится с уверенностью, что это «до конца дней»? Никто (или, по крайней мере, немногие).

”  
*Джим Маккан*



## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 65 упражнений на пресс и 22 приседания.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 26 упражнений на пресс и 15 приседаний.

## Нарушения и срывы

Вчера я попросил вас сделать все возможное, чтобы избежать срыва. Сегодня я прошу вас сделать то же самое, но к этой просьбе я добавлю одну небольшую личную рекомендацию. Так как вы знаете места и часы, в которые вы наиболее уязвимы, попробуйте в эти моменты положить на язык... палочку пряной гвоздики. Зачем? Волшебство? Вовсе нет!

**Натуральная гвоздика** имеет обезболивающее свойство, которое знакомо стоматологам (они используют ее для обезболивания повышенной зубной чувствительности или воспаленной десны). За каких-то 30 секунд ваш язык, небо, десны и внутренняя сторона щек онемеют, чувствительность вкусовых рецепторов на кончике языка понизится.

Если вы нарушите диету после того, как попробуете положить палочку гвоздики на язык, вы не получите от еды ожидаемого удовольствия. Таким образом, вы расстроитесь и, возможно, более не будете ставить подобные эксперименты. Попробуйте гвоздику! Выберите ее хорошего качества и крупного размера и, если надо, воткните ее в яблоко или грушу на всю ночь, чтобы смягчить ее горький вкус.

## Список покупок

- Фарш из говядины (желательно до 5%)
- Крабовые палочки
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренные йогурты (0%)
- Яйца
- Свежие овощи (помидоры, огурцы, перец, брокколи)
- Свежий или замороженный ревеня
- Тыква
- Морковь
- Фенхель
- Лимоны
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Шоколадное пюре без сахара
- Кукурузный крахмал

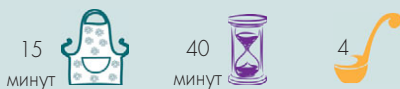


## Продуктовая корзина

Так как вам сегодня разрешены овощи, почему бы не приготовить овощной суп на обед или ужин? Например, простой в приготовлении и вкусный тыквенный суп? Или томатный суп, крем-суп из кабачков, они тоже подойдут. А что вы думаете о рыбном супе? В зависимости от ваших предпочтений и сезона, купите все самое необходимое.

## Рецепт дня

### Тыквенный суп



- 600 г тыквы
- 2 морковки
- 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 1 л обезжиренного молока
- 1 желток
- 4 ст. л. обезжиренного творога (0 %)
- 2 щепотки молотого имбиря
- 2 щепотки паприки
- Соль, перец по вкусу

1. Налейте молоко в чугунную кастрюлю.
2. Снимите кожицу и порежьте кубиками тыкву, морковь, лук и чеснок. Положите их в кастрюлю, отварите овощи в течение 40 минут под крышкой, помешивая время от времени. Если требуется, добавьте еще немного молока.
3. Когда овощи сварятся, измельчите их блендером. Консистенцию регулируйте, добавляя молоко. Приправьте имбирем и паприкой.
4. В последний момент добавьте желток и творог, тщательно перемешав.



## Мотивация

Если вы хотите укрепить мотивацию, подумайте о том, что полезного вы получили от диеты за последние 50 дней (плюс дни, которые вы провели на первом этапе). Лишний вес вы потеряли не во сне: это конкретная и заметная потеря веса, вы знаете это лучше меня, ведь именно вы каждый день взвешиваетесь.

Вы чувствуете прилив эмоций, когда весы показывают потерю веса, будь то 200 или 300 г? Радость переполняет вас, как будто вы только что забили гол на футбольном поле! Вы двигаетесь только вперед, повышая собственную самооценку. Ветер снова дует в нужном направлении и раздувает паруса вашего корабля: все карты в ваших руках, ничто не может вам противостоять. Но **будьте осторожны...** еще не время думать, что вы победили. Я должен вас предупредить: вы остаетесь потенциальной добычей, а не хищником — соблазны, скука, стресс и одиночество могут вернуться в любую секунду.

Ваш организм запрограммирован на автоматическое хранение жировых запасов. Лишний вес продолжит подстергать вас в надежде, что вы снизите бдительность. Единственный барьер — это построение нейронной сети через так называемую «систему предпочтений», которые являются не более чем вашими новыми привычками. Вы набрали лишний вес, потому что у вас были привычки, ведущие к нему. Сегодня вы закладываете солидный фундамент для новых привычек, которые обезопасят вас от повторного набора веса.





## Здоровье

Вам необходимо учитывать одну важную деталь: генетическую предрасположенность.

Подумайте о здоровье ваших близких, отца, матери, бабушек и дедушек. Что именно надо искать? Все факторы риска и предрасположенности к заболеваниям из следующего списка: диабет, повышенное давление, проблемы щитовидной железы, возраст менопаузы, онкологические заболевания, проблемы предстательной железы, болезнь Альцгеймера и, конечно же, лишний вес.

Необходимо определить причины появления генетических заболеваний, они могут быть не только генетическими, но и связанными с культурой и средой обитания. Каждый случай, каждая патология могут на что-то указывать.

Вернемся к проблеме лишнего веса. В вашем случае необходимо отреагировать на возможное появление диабета. Вы можете **ИЗБЕЖАТЬ** его или даже вылечить. Достаточно уменьшить сахар в рационе и следить за его уровнем в крови, снизить вес и чуть больше двигаться.

Что касается **давления и апноэ**, потеря веса — чуть ли не единственное (но мощнейшее) противоядие. А щитовидную железу необходимо регулярно обследовать.

Потеря веса также снижает риск онкологических заболеваний (уменьшение потребления углеводов снижает вероятность появления и развития рака). А риск получить болезнь Альцгеймера, статистически доказано, увеличивается при диабете и повышенном уровне холестерина — спутниках лишнего веса.







# День 52

Вот и опять ЧБ день! Я думаю, вы уже знаете все белковые продукты наизусть. Вот один из секретов тех, кто никогда не набирает вес заново: после завершения диеты они продолжают потреблять чуть больше белковых продуктов, чем до диеты. Этого просто-го перевоспитания привычек достаточно, чтобы обезопасить себя. «Когда я прихожу в ресторан, я ищу в меню блюда, богатые белком, будь то мясо, рыба, морепродукты или птица. Когда я вижу их в меню, я спокоен», — однажды сказал мне один пациент. Белки — это польза, сытость и здоровье!



## Физическая активность

В наши дни довольно мало возможностей подвигаться. Тем не менее заставлять свое тело работать — необходимо. Движение и спорт полезны для здоровья, они предотвращают различные заболевания (сердечно-сосудистые, рак, диабет, болезнь Альцгеймера и многие другие). Физическая активность улучшает настроение за счет выработки серотонина и дофамина. Ходьба не защищает нас от болезней, а просто позволяет передвигаться из одного пункта в другой.

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .

Физическая активность не должна восприниматься как терапевтическая — скорее как естественная деятельность, отсутствие которой пагубно влияет на здоровье. То же самое касается воды и дыхания, без них мы не сможем прожить.

Движение — это биологическая потребность, естественный и неизбежный жест, чье отсутствие указывает на отсутствие человеческой сути.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 65 упражнений на пресс и 22 приседания.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 26 упражнений на пресс и 15 приседаний.



## Продуктовая корзина

Зайдите сегодня в мясную и рыбную лавку, выберите самые красивые части. Попробуйте наладить дружеские отношения с продавцом мясного или рыбного магазина, тогда вам гарантированы самые вкусные и свежие кусочки. Они превратят вашу повседневную еду в праздничную и не потребуют слишком много времени на приготовление, достаточно обжарить их в течение нескольких минут на сковороде, посолить и поперчить. Готово!

## Слова поддержки

“ Будьте осторожны по отношению к выступлениям на тему похудения за счет правильного питания, но в ограниченных количествах! Если вы действительно желаете похудеть, имея большой лишний вес, то знайте, что это возможно только при соблюдении диеты с четкими правилами и доказанной эффективностью; диеты, способной атаковать жировые отложения в самых дальних уголках жировых тканей.

Представьте себе человека с лишним весом в 15–20 кг. Если ему предложить правильное питание, он будет худеть очень медленно и может вообще потерять мотивацию! Но если он начнет соблюдать мою методику, за шесть дней на белковой пище он потеряет около

5 кг, представляете, какая у него будет мотивация!

**На будущее:** вам будут продолжать рассказывать, что только правильное питание способно решить проблему лишнего веса. Конформизм, пассивное принятие порядка вещей, политические, фармацевтические, промышленные интересы отчасти объясняют это поведение, которое я считаю непродуктивным. Поразмышляйте сами, что здесь правильно, а что нет. Войну против веса не выигрывают за чаепитием с кусочком пирога! ”

*Александр Митан*



## Здоровье

Сегодня я хотел бы рассказать вам об одном простом, но очень эффективном продукте для похудения и защиты вашего здоровья. Речь идет о пищевых волокнах. В питании россиян и людей западных стран содержится слишком мало волокон. На первый взгляд в них нет ничего особенного: ни питательных веществ, ни калорий, ни витаминов. Но присутствуя в продуктах растительного происхождения, они регулируют работу большинства органов.

**Волокна** придают овощам консистенцию, делают их хрустящими, это их свойство способно снизить аппетит. Они замедляют опорожнение желудка, ускоряя насыщение. А на уровне тонкой кишки волокна овсяных отрубей замедляют усвоение углеводов и абсор-

бцию жиров, в том числе и холестерина. Нерастворимые пищевые волокна из пшеничных отрубей усиливают кишечные сокращения толстой кишки и продвигают по ней содержимое. И наконец, пищевые волокна играют важную роль в профилактике онкологических заболеваний. Покрывая стенки толстой кишки, пищевые волокна уменьшают контакт между канцерогенными отходами и слизистой.

То есть, коротко говоря, пищевые волокна полезны для утоления голода, замедления всасывания сахара в кровь, для пищеварения, профилактики рака толстой кишки. Ешьте продукты, богатые волокнами. Это отличная привычка, которая понадобится вам для стабилизации правильного веса.



## Мотивация

Сегодня я предлагаю вам поиграть в мотивирующую игру «Танцующий с волками».

Представьте себе, что на улице зима, вы находитесь посреди глухой деревни и слышите за окном вой голодных волков. Они кружатся вокруг вашего дома, чувствуя запах вкусной пищи, которую вы готовите. Они окружили ваш дом.

Волки символизируют все то, что еще недавно подталкивало вас к неправильному питанию, слишком жирной или сладкой пище. Вот здесь витрина булочной и запах круассанов. Чуть позже перерыв на кофе с шоколадным пирожным, приготовленным заботливым коллегой. А вечером ужин в ресторане с вашим начальником, который наполняет ваш бокал вином и предлагает закусить теплым хрустящим хлебом с маслом. А вот вечеринка у друзей, где вам предлагают пиццу, салат оливье и десерты на выбор.

**Все эти события** — соблазны, которые стоит воспринимать как волков, которые охотятся на вас. К тому же, если вы голодны, ваш враг находится одновременно внутри и снаружи. Не испытывайте судьбу, вы можете отказаться от ресторана, перенести приглашение на ужин или ходить в гости только к тем друзьям, которые поймут и помогут. Проходя мимо булочной, вдыхая запах хлеба, скажите себе, что это всего лишь искусственный запах. Не ходите в места «повышенной опасности» на голодный желудок. И наконец, скажите себе, что достаточно 1–2 йогуртов, вареного яйца или одной ложки овсяных отрубей, и вы перестанете быть жертвой голодных хищников.

## Список покупок

- Обезжиренный творог (0%)
- Итальянская ветчина брезаола
- Говяжий фарш (5%)
- Креветки
- Красная икра
- Крабовые палочки
- Обезжиренный кефир (0%)
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренный йогурт (0%) с кусочками фруктов без сахара
- Яйца
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Китайский сливовый и ворчестерский соусы

## Нарушения и срывы

Мы приближаемся к цели, она уже так близка! А может быть, вы уже достигли правильного веса? Тогда я тем более могу попросить вас не нарушать правила. В эти моменты вы понимаете, насколько мощной должна быть мотивация. Я научил вас всему самому важному, вы уже не нуждаетесь во мне и можете продолжать самостоятельно.

Естественно, у вас не должно быть причин для срывов. Тем не менее я еще наблюдаю за вами, если не возражаете. Остерегайтесь состояния эйфории от алкоголя, вина или шампанского, они могут снизить вашу бдительность и снять с вас ответственность за ваши действия. **ДЕРЖИТЕСЬ.**





# День 53

Сегодня день овощей. Я немного повторюсь. Знаете ли вы, что человечество существует уже 200 000 лет? В течение первых 190 000 лет человек жил охотой и собирательством, в его рационе преобладали овощи и белки, как теперь и у вас. Примитивный человек питался также дикими ягодами и некоторыми сезонными злаками (пшеница, рожь). Очень часто на поиски еды требовалось больше энергетических затрат, чем калорий, поступающих с пищей.

Сегодня в нашем распоряжении целые горы овощей, поставляемых из разных стран и регионов мира. Я уже говорил и повторюсь: вы находитесь в конфликте с лишним весом, овощи на диете — самая верная помощь, которую вы только можете встретить. Возьмите в привычку потреблять их как можно больше. Эти уникальные продукты помогут вам контролировать вес, защитить ваше здоровье и вдоволь насладиться 20 дополнительными годами жизни, которые подарила нам эволюция. И наконец, но вы уже знаете об этом: за всю свою медицинскую практику я ни разу не встречал толстяка, который бы обожал овощи.

## Физическая активность

Сегодня я хотел бы поговорить о трекинге (длительная ходьба). Если вы молоды, возможно, это слово покажется вам устаревшим. Трекингом обычно занимаются группами, отчасти в этом кроется его секрет.

*Мой стартовый вес . . . . .*

*Мой вес сегодня . . . . .*

*Потерянный вес . . . . .*

*Мой правильный вес . . . . .*



Быть вместе — это еще одна важная потребность человека, мы все нуждаемся друг в друге.

Вы уже знаете, что я думаю о ходьбе. Если вы следуете моим рекомендациям, вы должны были ходить по 30 минут в течение 52 предыдущих дней. **Трекинг** — это другой вид спорта. Во-первых, на него надо потратить как минимум целый день: вы уходите утром и возвращаетесь вечером (например, в один из выходных). Во-вторых, вместе с другими участниками вы набираете определенную скорость. Во время похода можно разговаривать друг с другом, менять партнеров. Очень часто трекинг практикуют в спортивных клубах. Идеально ходить в походы с людьми, имеющими одинаковые с вами интересы и мотивацию. Так как вы хотите похудеть, поищите партнеров с такими же целями.

## Слова поддержки

“ Некоторые полагают, что после быстрого снижения веса он так же быстро возвращается обратно. Если худеть быстро и не следить за своим питанием, вес вернется, но не быстрее, чем при похудении медленными темпами. Сам факт похудения приносит нам радость, в то время как при медленном похудении мы гораздо меньше наслаждаемся получаемым удовольствием. Быстрое похудение придает нам сил и мотивации, и нет ничего более волнительного, чем **вкус победы!** К тому же было доказано: те, кто худеет быстро, имеют гораздо больше шансов стабилизировать свой новый вес. Необходимо понимать, что достижение правильного веса — это еще не победа: на установление мира после войны уходит время и усилия.

В 70-х годах, когда я начал работать диетологом, пациенты и врачи преследовали только одну цель: снижение веса, ни о какой стабилизации веса речи не шло. Конечно, такая система не работает.

В 80-х годах я понял, что без четкого плана закрепления веса лишние килограммы имеют тенденцию возвращаться. Тогда я представил себе переходный этап с потери веса



на плавное закрепление сразу после этапа «Чередование». Несмотря на улучшение результатов диеты благодаря третьему этапу закрепления веса, многие продолжают набирать вес.

В 90-х годах я добавил к первым трем этапам фазу окончательной стабилизации веса с тремя простыми, эффективными и достаточно безболезненными правилами, которым необходимо следовать на протяжении всей жизни.

Я гарантирую всем, кто похудеет и дойдет до конца моей методики, что они никогда не наберут свой вес обратно, **если будут выполнять мои требования.** ”

*Джим Макан*

По данным последнего исследования Французской федерации по трекингу, среди тех, кто занимается этим видом спорта, насчитывается всего 1,6 % людей с ожирением, в то время как среди всего населения Франции этот показатель достигает 11,3 %.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Сделайте 65 упражнений на пресс и 22 приседания.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 26 упражнений на пресс и 15 приседаний.





## Список покупок

- Куриная печень
- Филе рыбы
- Постная ветчина
- Яйца
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Ароматизированные обезжиренные йогурты (0%) без сахара
- Помидоры
- Баклажаны
- Цукини
- Болгарский перец
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Шпинат
- Обезжиренное какао (1%)
- Агар-агар

## Рецепт дня

### Шоколадный флан



- 1 л обезжиренного молока
- 10 ст. л. обезжиренного какао (1%)
- 8 ст. л. жидкого сахарозаменителя
- 4 г агар-агара (2 ч. л. без горки)
- 1 ст. л. ароматизатора «Ваниль»

1. Смешайте агар-агар в небольшом количестве молока.
2. Налейте молоко в большую кастрюлю, разогрейте его на медленном огне, добавьте какао, сахарозаменитель, ароматизатор и тщательно перемешайте, чтобы не было комков. Попробуйте смесь на вкус, она должна быть достаточно сладкой.
3. Добавьте агар-агар.
4. Доведите смесь до кипения, не переставая помешивать. Продолжайте мешать около 1 минуты после закипания, чтобы агар-агар схватился.
5. Разлейте флан по индивидуальным креманкам, затем поставьте в холодильник застывать на 4 часа.



## Мотивация

Знаете ли вы, что через несколько дней наше путешествие завершится? Надеюсь, что в течение этих двух месяцев я эффективно сопровождал вас по дороге к правильному весу (надеюсь, вы достигнете его, когда мы расстанемся!). Лично для меня это был беспрецедентный опыт.

В процессе написания этого путеводителя я многое открыл для себя. Я хотел, чтобы эта книга не была «статичной», и сделал все возможное, чтобы у каждого неизвестного мне худеющего был четкий план действий. Моей задачей было представить его ежедневные проблемы и предложить свои решения. **День за днем я был рядом с каждым из вас**, переживая все 60 дней борьбы с одной из самых глубоких потребностей человеческой сущности.

В этом разделе я должен был каждый день укреплять вашу мотивацию. Я размышлял над этим понятием и сделал много открытий.

Во-первых, я понял, что мотивация, равно как и сила воли, не подчиняется нашим решениям. Чтобы заставить ее появиться, необходимо активировать глубинные силы нашего подсознания. Внутри вас одновременно ведут дебаты подсознательные и противоположные импульсы.

Даже если они грозят привести вас к опасному ожирению, ваш пищевой инстинкт будет всячески противостоять вашей инициативе снижения веса. Вы также столкнетесь с потребностью получать немедленное удовольствие и успокоение.

Некоторые из нас наделены большей мотивацией, чем остальные. Так происходит, когда система регулирования инстинктов налажена. С первого взгляда это похоже на не очень хорошую новость... но существует масса способов обойти решения, которые мы не всегда понимаем. Продолжение следует.



## Нарушения и срывы

Сегодня уже поздно, нет времени нарушать диету! Редко кто опускает руки, находясь так близко к цели. К тому же я уверен, что вы привыкли к этой системе питания. В своей практике я встречал большое количество пациентов, которые жаждали закончить диету на этом этапе и даже побаивались перейти на этап «Закрепление», прекрасно понимая, что у них появится доступ к новым продуктам питания.



Я заметил, что некоторые пациенты продолжают худеть и на третьем этапе, и зачастую они обеспокоены потерей веса. Конечно, они чувствуют себя победителями и строго следуют новым правилами закрепления (добавление в рацион фруктов, хлеба, сыра, крахмалосодержащих овощей и праздничных приемов пищи), но делают это с такой осторожностью, что продолжают терять вес!



В целом через несколько недель или месяцев, констатируя, что не набирают вес обратно, они начинают питаться нормально и находят точку равновесия.

Через несколько дней я объясню вам, как будет протекать диета, после того как мы расстанемся. До завтра.



## Здоровье

Говоря о здоровье и лишнем весе, трудно не сказать несколько слов о жизненно важном микроэлементе — магнии. Он играет ведущую роль в работе центральной нервной системы. На дефицит магния указывает огромное количество симптомов: судороги, спазмы, онемение, беспокойство, бессонница, непроизвольное подергивание век или краешков губ и т.д.

**Нам не хватает магния по нескольким причинам:** стресс уменьшает запасы магния, чрезмерное рафинирование продуктов снижает в них содержание магния, и иногда методики похудения тоже являются причиной его нехватки.

Если ваши веки непроизвольно дергаются, возможно, это первый признак судорог... Купите в аптеке упаковку магния, пропейте его курсом. При исчезновении симптомов и в профилактических мерах употребляйте продукты, богатые магнием: какао, сою и шпинат.





# День 54

Осталось всего два белковых дня: сегодня и послезавтра. Будьте к ним чрезвычайно внимательны, ведь именно дни чистых белков являются основным из двух возможных двигателей. Потребляя богатые белком продукты, вы повышаете эффективность диеты и избегаете застоя веса, который так часто сопровождает методики похудения, где считают калории, не учитывая их происхождение. Диета, в которой допускаются быстрые углеводы (белая мука и сахар), рано или поздно заставит организм сопротивляться.

Ешьте с аппетитом и удовольствием. Белок — не просто питательное вещество, это жизненно важное питательное вещество, а это значит, что вы не сможете выжить, питаясь продуктами, где он отсутствует. Это



*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*

единственный элемент, который организм не может синтезировать из других питательных веществ. Ваш организм умеет превращать углеводы в жиры и жиры в углеводы, но он не способен воспроизвести белок. Что бы там ни говорили, богатые белками продукты (например, мясо животных) — основа рациона человечества: групповая охота была деятельностью, которая породила наш род и научила человека общаться.

## *Нарушения и срывы*

Мою диету принято называть высокобелковой. В этом есть доля правды, но это далеко не полное ее определение. Вы лучше всех знаете, что овощи в ней тоже занимают немаловажное место. Завтра, когда времени до конца нашего совместного путешествия останется совсем мало, я хотел бы, чтобы вы устроили себе праздничный овощной день. Делайте что хотите с белковыми продуктами, но, пожалуйста, приложите усилие, купите сегодня и приготовьте на завтра все овощи, которые вы любите больше всего.

Воспользуйтесь появлением овощей, чтобы **не сорваться**. Напоминаю, срывы редко планируются заранее, чаще это ловушка, в которую мы попадаем. Зачастую нам сложно сказать «нет», потому что мы боимся обидеть при этом щедрого друга с куском пирожного. Будьте внимательны! Меня, как врача, очень часто приглашают в гости и по какой-то непонятной причине пытаются

## Слова поддержки

“ Наш проект скоро закончится. Прежде чем покинуть вас, я хотел бы сделать вам подарок. Вы подумаете, что я немного не в себе... но я рискну. Все, что я поведаю вам, было научно доказано большим количеством исследований (их результаты доступны всем).

Вот мой подарок, он будет вам очень полезен: слова влияют на восприятие образа. Идеи, высказанные вслух, могут влиять на вас.

Если я скажу: «Это яблоко белое», а оно на самом деле зеленое, мои слова немного повлияют на восприятие вами его цвета. Облекая свои мысли в слова, я рожаю частичку реальности. Если я буду продолжать настаивать на том, что яблоко белое, я улыбнусь созданной мною иллюзии, но в какой-то момент... мне не мерещится, яблоко хоть и зеленое, но уже не такое зеленое, как было раньше. Я понимаю головой, яблоко не изме-

нило цвета, но что-то поменялось в восприятии. Я буду и дальше настаивать, и в какой-то момент яблоко постепенно станет белым. Если каждое утро, затем два или три раза в день я буду повторять, что яблоко белое, оно начнет существовать с моим сознанием. У нас у всех есть эта способность представлять мир таким, как нам хочется, немного не таким, как его видят остальные.

Вы даже вообразить себе не можете, **какой силой обладает ваше сознание!** ”

*Адам Митан*



накормить больше остальных! Я сам не на диете, но привык питаться по рекомендациям третьего этапа моей методики: я наслаждаюсь праздничными приемами пищи два раза в неделю, таким образом подобные приглашения на обед или ужин мне не страшны. Но я категорически отказываюсь подкладывать себе добавки, класть вторую порцию сыра или выбирать два десерта. Когда хозяйева настаивают, я сержусь: «Кто здесь диетолог?» На самом деле я хожу в гости только к довольно близким мне людям, чтобы не попадать в такие неловкие ситуации. Что и вам советую.



## Здоровье

Вы нервничаете или напряжены? Будьте уверены, что между ушами и плечами ваши трапециевидные мышцы очень напряжены: эти мышцы больше всего подвержены стрессу! Чтобы расслабиться, держите спину прямо, тянитесь как можно выше, стараясь дотянуться макушкой головы до потолка. Затем опустите плечи, работая на растяжку этих мышц, которые принято называть «мышцами выраженного стресса». Вы почувствуете в мышцах небольшое облегчение и одновременно небольшую боль, затем напряжение постепенно уменьшится.



## Физическая активность

Вы уже заметили: чем ближе мы приближаемся к правильному весу, тем сильнее организм сопротивляется. Это можно понять, ведь стратегические запасы энергии снизились за 2 месяца и бдительность организма усилилась. В вопросах жизни и смерти (в данном случае выживания) организм получает приоритетный доступ к биологическим механизмам собственной защиты. Он сопротивляется эффективнее, поэтому потеря веса замедляется.

**Если вы еще не достигли правильного веса,** надо продолжать. Единственный способ заставить организм сдаться — создать ситуацию, когда у него не будет другого выхода, кроме как продолжить расходовать энергию. Для этого нужно атаковать по всем фронтам. Врачи, которые лечат пациентов от СПИДа, диабета, повышенного давления и рака, называют эту технику «мульти-терапия».

В конце диеты только питания по правилам уже недостаточно. Увеличьте физическую нагрузку до часа ходьбы в день и даже больше, если у вас есть возможность. Во время ходьбы ставьте ногу как можно дальше, так вы заставите работать мышцы ягодиц, которые потребляют больше всего калорий. Во время этого упражнения сокращайте мышцы живота, пока не доведете это движение до автоматизма.

Старайтесь бороться с негативными эмоциями, они ведут к зависимости от пищи, с помощью которой вы получаете порцию позитивных эмоций. Если что-то идет не так, возьмите карандаш и бумагу в руки и запи-

шите все, что, по вашему мнению, влияет на появление негативных эмоций или стресса (плохие новости, сомнения, финансовые проблемы, проблемы со здоровьем и т.д.).

В двух словах запишите, что вас тревожит. Например: «Мой арендодатель просит меня съехать из квартиры». Или: «Налоговая инспекция запрашивает дополнительную информацию о моей зарплате». Или: «Я рассталась со своим другом». Или: «Меня только что уволили» и т.д. Затем пропустите строчку и запишите самое худшее последствие, которым угрожает эта неприятность. Как только вы это запишете, вы сами убедитесь, что тем самым вы запретили своему воображению придумывать более страшные вещи. Обычно самое худшее, что может произойти, не настолько страшно, как кажется сначала.

### Список покупок

- Курица, куриные грудки
- Цесарка
- Бастурма
- Яйца
- Обезжиренный мягкий и зерненный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Шелковый тофу
- Каркаде
- Кукурузный крахмал
- Обезжиренное какао (1%)
- Молотая корица
- Зелень, чеснок, специи, лук-репка, лук-шалот
- Желатин

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните, как и вчера, 65 упражнений на пресс и 22 приседания.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Для вас — 26 упражнений на пресс и 15 приседаний.



## Продуктовая корзина

Сегодня я приготовлю вам обед исключительно из специй, ароматов и магических запахов! Не волнуйтесь, все гораздо проще, чем кажется. Если вы собираетесь пойти в магазин, зайдите в отдел специй, купите гвоздику бутончиками, корицу и ваниль палочками. По возможности выбирайте их самого лучшего качества. Вернувшись домой, положите их в герметичные контейнеры (стеклянные или пластиковые).

Возьмите яблоко и воткните в него несколько бутончиков гвоздики, затем положите его в контейнер. Добавьте сюда же 1 кофейную ложку молотого кофе, щепотку корицы и палочку ванили. Плотно закройте крышкой и положите на ночь в шкаф. На утро у вас получится настоящая коробочка-талисман.

**Вам хочется запрещенного?** Вы на грани срыва? Возьмите коробочку со специями, откройте ее и вдохните запах специй. Делайте короткие вдохи, чтобы лучше прочувствовать смесь ароматов. Это уникальное средство для подавления аппетита. Это и называется «обед из специй и ароматов». Отличная новость: вы можете пользоваться им, когда вам захочется.

## Рецепт дня

### Куриные колбаски с базиликом



- 350 г куриного филе
- 100 г шелкового тофу
- 150 г обезжиренного зерненого творога (0 %)
- 1 яичный белок
- 1 луковица-шалот
- 2 ст. л. свежих листьев базилика

1. Порежьте куриное филе большими кубиками, затем пропустите через мясорубку. Добавьте шелковый тофу, творог и поперчите. Еще раз пропустите через мясорубку до получения однородной массы.
2. Добавьте белок, мелко нарезанный лук-шалот и базилик, еще раз пропустите через мясорубку. Вылейте полученную смесь на пищевую пленку, сверните в рулет и поставьте в холодильник на 1 час.
3. Сварите колбаску на пару в течение 12 минут, затем остудите. Снимите пищевую пленку и порежьте в тарелку.





## Мотивация

Вчера я объяснял вам, что происходит «за кулисами мотивации». Я описал, как принимаются решения в глубинных слоях нашей архаической программы, где взаимодействуют и противостоят разные силы. В этой войне примитивных инстинктов наше собственное мнение не играет роли... До тех пор пока мы не осознаём все нюансы этого механизма инстинктов, который скорее связан с нашей физиологией, чем с психологией и разумом.



Но есть хорошая новость: на этот механизм можно воздействовать. Вы обладаете разумом и сознанием и узнали о процессах, происходящих в головном мозге в момент принятия того или иного решения.

В борьбе с лишним весом вы можете мысленно влиять на эти противоположные силы. Ваша роль заключается в выборе своих союзников. Я приведу пример.

Вы молодая и красивая женщина, но у вас большой лишний вес. За вами ухаживают, а вы очень стесняетесь своего веса. Попробуйте опереться на ваш женский инстинкт и естественную потребность в соблазнении, они помогут вам похудеть!

Возможно, на фоне лишнего веса у вас появились диабет и бессонница, повысился уровень холестерина, тогда взывайте к инстинкту самосохранения, это тоже мощный рычаг.

Поговорим подробнее об инстинктах, которые **могут препятствовать вашим намерениям похудеть**. Ваш гипоталамус запрограммирован так, чтобы вы съедали не больше, чем расходуете энергии. Ваш лимбический отдел мозга старается, чтобы получение удовольствия всегда превышало неудовлетворение.

Для начала нейтрализуйте вашу потребность в пище, питаясь без ограничений 100 продуктами питания из списков для этапов «Атака» и «Чередование». Затем нейтрализуйте потребность в удовольствии и успокоении за счет радости, получаемой от самого процесса снижения веса и увеличения физической активности, которая повысит выработку серотонина.

Поняв, как работает система инстинктов, вы сможете влиять на нее путем всяческих хитростей и уловок и заставить инстинкты работать на вас, а не наоборот.

Ваши взгляды сильно изменятся, когда вы поймете, как функционирует ваш мозг.





# День 55

Сегодня наслаждайтесь витаминами, клетчаткой и свежестью овощей — это гарантия будущего эффективного закрепления вашего веса. Чем быстрее вы к ним привыкнете, тем больше у вас будет шансов стабилизировать вес и в долгосрочной перспективе. Каждый раз, когда вы кладете полезные овощи в рот, вы избегаете употребления менее полезных продуктов, потому что у вас ОДИН ЖЕЛУДОК, а у него есть пределы. Лучше всего он относится к продуктам, которые в него попадают первыми. Наслаждайтесь овощами, пока они разрешены!

## Физическая активность

Оказывается, я еще ни разу не рассказывал вам о пользе танцев. Возможно, вы не любите танцевать или полагаете, что не умеете? Но если вы любите танцы, это меняет все! Любовь к занятиям трансформирует их в сплошное удовольствие.

Сегодня мы вместе, потому что у вас еще остался лишний вес, от которого вы желаете избавиться. Чем больше вы будете получать радостей, не связанных с пищей, тем больше у вас будет шансов не набирать вес снова. Я не знаю, сколько вам лет. Но если вы молоды, попробуйте африканские танцы, восточные танец живота и зумбу для интенсивного сжигания калорий.

Идеально заниматься танцами два раза в неделю (или один раз в группе, а затем у себя дома, перед телевизором). Если вы не

Мой стартовый вес . . . . .

Мой вес сегодня . . . . .

Потерянный вес . . . . .

Мой правильный вес . . . . .



очень молоды, вы тоже можете заниматься перечисленными танцами, если ваша физическая форма позволяет. Или попробуйте танго, вальс, испанский танец пасодобль, любой парный танец!

Для мужчин отличным вариантом будет современный джаз или зумба, восточные или парные танцы. Но я повторюсь, не занимайтесь ими, если у вас нет особого желания. Моя первая и единственная рекомендация остается в силе — ходьба. Другие виды физической активности вы можете выбрать сами.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 65 упражнений на пресс и 22 приседания.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте сделать 26 упражнений на пресс и 15 приседаний.

## Слова поддержки

“ Мы скоро расстанемся, и в честь этого события я хотел бы подвести итоги двух пройденных месяцев, а также поговорить о работе, которую вам предстоит сделать самостоятельно, чтобы довести диету до конца. Эта книга-путеводитель по моей методике построена таким образом, чтобы сопровождать вас в течение 60 дней, за которые вы должны в среднем похудеть на 10 кг (около 2 кг уйдет на этапе «Атака» и остальные 8 кг — на этапе «Чередование», по 1 кг в неделю). Те, кто начинал с меньшего веса должны были уже завершить второй этап. Если у вас более 10 лишних килограммов, то вы можете продолжать следовать моей методике самостоятельно (соблюдение чередования ЧБ и БО дней, сохранение физической активности, избегание срывов и нарушений и т.д.) или вы можете продолжить худеть в моем сопровождении, подписавшись на мой онлайн-коучинг или написав мне на электронный адрес. Скоро, я надеюсь, выйдет продолжение этой книги. Те, у кого лишний вес составляет 10–20 кг, смогут продолжать диету со мной в течение десяти дополнительных недель с личным сопровождением два дня в неделю.

Теперь я обращаюсь к тем, чей лишний вес составляет ровно 10 кг, вы скоро достигнете правильного веса. Начиная с этого момента у вас будет обязательное домашнее задание: пройти этап закрепления веса без ошибок, а затем — и его стабилизации. Тем, кто будет безукоризненно следовать правилам третьего и четвертого этапов (последний этап длится всю жизнь), я гарантирую, что они более никогда не наберут вес снова. Я говорю уверенно, потому что за всю свою медицинскую практику и сопровождение пациентов

в Интернете ни разу не встретил человека, который набрал бы вес, следуя моим правилам.

Итак, сбросив 10 кг, вы перейдете на третий этап — «Закрепление». Этот этап решающий, его задача — обеспечить плавный переход от диеты к окончательной стабилизации веса, где вы вернетесь к более естественному питанию. Продолжительность этапа «Закрепление» считается по формуле: 10 дней на каждый потерянный килограмм веса, то есть 100 дней, если вы похудели на 10 кг.

**Третий этап** делится на две равные части (2 раза по 50 дней в случае лишних 10 кг). В первой половине закрепления, начиная с первого дня, к спискам продуктов первых двух этапов вы добавите: 1 фрукт (любой, кроме бананов, вишни, черешни и винограда), 2 ломтика цельнозернового хлеба, 40 г сыра, 200 г крахмалосодержащих продуктов в неделю (взвешивайте их в готовом виде) и 1 праздничный прием пищи в неделю (закуска на выбор, основное блюдо, десерт и бокал вина — и все это не подкладывая себе добавки). Каждый четверг вы будете устраивать белковый день и сохраните его на всю жизнь.

Во второй половине этапа «Закрепление» вы будете следовать тем же правилам, но перейдете на 2 фрукта в день вместо одного, на 2 порции крахмалосодержащих продуктов в неделю и сможете делать 2 праздничных приема пищи. Завтра я расскажу вам все подробности.

” *Андре Митан*





## Список покупок

- Треска
- Креветки
- Фарш из говядины (5%)
- Обезжиренный творог (0%)
- Ароматизированные йогурты (0%) без сахара
- Обезжиренное молоко
- Лапша ширатаки
- Свежий или замороженный ревеня
- Морская капуста
- Помидоры
- Кабачки
- Баклажаны
- Морковь
- Сельдерей
- Зелень, лук, чеснок, специи
- Томатный соус без сахара или помидоры
- Желатин
- Ягоды годжи



## Рецепт дня

### Лапша ширатаки болоньезе



- 2 упаковки лапши ширатаки (400 г)
- 300 г постного говяжьего фарша
- 4 ст. л. томатного соуса с кинзой
- 1 чашка бульона из говядины
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 ч. л. орегано
- 1 ч. л. тимьяна
- Лавровый лист
- Соль, перец по вкусу

1. Налейте немного воды в большую кастрюлю и поставьте на маленький огонь, добавьте в нее измельченный чеснок, порезанный кубиками лук. Через минуту — кубики морковки, сельдерея, тимьян, орегано, лавровый лист, соль, перец и варите овощи около 10 минут. Добавьте фарш, а затем томатный соус с кинзой (или используйте 2 помидора, порезанные мелкими кубиками), а также говяжий бульон. Доведите до кипения, посолите и поперчите, тушите минимум 1 час.

2. Промойте лапшу ширатаки под холодной водой. Поставьте кастрюлю с водой на огонь. Отварите в ней лапшу ширатаки в течение 2–3 минут. Слейте воду и снова промойте лапшу холодной водой.

3. Добавьте лапшу к соусу болоньезе и подавайте блюдо горячим.

В ЧБ дни ограничьте томатную пасту до 2 ст. л. и не добавляйте в соус морковь.



## Продуктовая корзина

Сегодня я положу в вашу продуктовую корзину поистине волшебный продукт. Его название немного непривычно для россиян — лапша ширатаки. Когда я открыл ее для себя, это был всего лишь продукт японского происхождения, похожий на лапшу в экзотических супах. До того момента, пока я не узнал, что эта лапша, слушайте внимательно, совсем **НЕ СОДЕРЖИТ КАЛОРИЙ**, ни-че-го.

Представляете, каким был восторг диетолога, озабоченного мировой проблемой избыточного веса?

**Ширатаки** — это растительный клубень, который также принято называть «конжак». Вырастая, это растение полностью лишает клубень калорий, чтобы поддерживать свой ствол, ветки и листья. Когда растение созревает, клубень путем особой обработки превращают в лапшу. В нем остаются лишь

пищевые волокна с высокой способностью к насыщению и регулированию уровня холестерина и сахара в крови.

Лапша ширатаки — прекрасный укротитель аппетита, не содержащий калорий. С момента моего открытия прошло довольно много времени, и этот продукт занял значимое место в моей методике, наравне с овсяными отрубями. Я провел переговоры с розничными сетями, чтобы они поставили этот продукт на полки своих магазинов.

Вы легко найдете ширатаки в магазинах в виде обычной лапши или в готовых блюдах: с соусом болоньезе и фаршем (около 5 %) и томатным соусом. Я знаю, что скоро их станут выпускать под соусом карбонара, песто, с копченым лососем. Если у вас хороший аппетит, не проходите мимо ширатаки. К тому же это довольно дешевый продукт.

## Нарушения и срывы

Сегодня, когда вы так близки к цели, было бы нелепо сорваться на запрещенные продукты, к тому же вам разрешены овощи. Вы можете употреблять их в пищу больше, чем обычно, они еще сыграют важную роль при стабилизации нового веса. Но я допускаю, что сегодня вы снова можете оказаться в ловушке искушения. Кто-то может вам завидовать и пытаться ослабить вашу мотивацию. Думаю, вам всем знакома классическая фраза: «От одного кусочка ничего не будет!» Менее чем через неделю вы сможете вдоволь насладиться еженедельным праздничным приемом пищи (пиром), где вам будут разрешены и крахмалосодержащие



овощи, и хлеб, и крупы — все, что вы только захотите. Подождите еще немного, не ставьте свои успехи под угрозу.

Смотрите в глаза тем, кто пытается вас накормить. Если это ваши друзья, скажите им, что не можете. Другим ответьте, что вы просто не хотите есть. Держитесь!



## Мотивация

Вы должны были заметить, что за время нашего путешествия я часто говорил о неврологии. Я думаю, что мы находимся на переломе истории: за последние 15 лет в мире произошли колоссальные технические, культурные и нравственные изменения.

За появлением общества потребления последовала революция технологий и средств связи, которые связывают между собой миллиарды землян в реальном времени. Идеологические направления вымерли (марксизм, фрейдизм, материализм и т.д.). Мы потеряли идеологию, но природа не терпит пустоты, она заменяет одну идеологию на другую. Новая идеология уже зародилась, речь идет о новых человеческих ценностях — познании головного мозга и его функций.

Вот что мы знаем о нем сегодня. Начиная с 6-й недели в глубоком лимбическом отделе головного мозга эмбриона «жизненный пульсар» посылает сигналы и производит энергию, мобилизуя необходимые силы для своего будущего сохранения. Уже с рождения мозг определяет поведение, необходимое для выживания. Когда в результате каких-то действий мы достигаем своих целей, наш мозг вознаграждает нас приятным ощущением, которое мы называем удовольствием.

Потребности питаться и размножаться последовательно гарантируют выживание одного индивидуума и всего рода (питание награждается пищевым удовольствием, продолжение рода — сексуальным). Одновременно с удовольствием наш мозг вырабатывает серотонин, а затем дофамин, которые подзаряжают «пульсар», а он, в свою оче-

редь, возвращает нам желание жить и получать удовольствие снова и снова. Налицо замкнутый круг: желание подталкивает нас к удовольствию, а удовольствие — к желанию жить. Вот так и живет все человечество, беспрерывно ходя по кругу (его может прервать депрессия, когда жизненный «пульсар» угасает).

А завтра мы проведем вместе наш предпоследний день...





Поговорим о депрессии, болезненной потере интереса к жизни. Те, кто никогда не впадал в депрессию, не могут понять той боли, через которую проходят депрессивные люди. Я затронул эту тему в своей книге, потому что лишний вес, ожирение и депрессия, с моей точки зрения, могут быть связаны. В большинстве случаев люди начинают много и неправильно питаться, когда ищут успокоения. Для того чтобы мы ощущали себя счастливыми, наша нервная система должна вырабатывать определенную дозу серотонина. Если в жизни человек недополучает позитивных эмоций, выработка серотонина уменьшается. **При длительном дефиците удовольствий** (или усилении стресса и неудовлетворения) источник серотонина иссякает. Желание жить угасает, оставляя место отчаянию, а затем желанию остановить невыносимую боль.

К счастью, уже более 20 лет существуют препараты, способные регулировать уровень серотонина — современные антидепрессанты, первым из которых был препарат «Прозак» (аналог флуоксетина). Если вы недавно

прошли через трудный период жизни или имеете старые детские травмы, вы могли впасть в пищевую зависимость в поисках гормона счастья. Это прекрасный способ избавиться от депрессии, но, к сожалению, он ведет к прибавке веса.

С того момента, как мы начали работать вместе на страницах этой книги, нашей главной целью было получение вами серотонина любыми способами, но только не через пищу. На этом этапе диеты вы получали удовольствие от самой потери веса (победа над собой, повышение самооценки, самообладание и т.д.). Но как только вы достигнете правильного веса, этот вид удовольствия перестанет быть вам доступен. В этот решающий момент важно не попасть в ловушку и снова не начать питаться как в недавнем прошлом. Скажите себе, что существует множество способов повышения серотонина: физическая активность, любовь и семья, духовность, музыка, контакт с природой и животными, подъем по карьерной лестнице и т.д. Ваша задача — дополнить этот список новыми сферами.

### Дневник

Вы находитесь на последних страницах моей книги, я надеюсь, вы все еще со мной. Сохраните привычку вести дневник, рассказывать о событиях вашей жизни. Я уверяю, вы не пожалеете об этом. Не забывайте, на экстренный случай я оставил вам свой электронный адрес.

.....

.....

.....

.....





# День 56

Сегодня вы будете использовать основной двигатель снижения веса, белковый день. Это последний ЧБ день и последний шанс у белков доказать вам свою эффективность до завершения этапа «Чередование».

Запомните на будущее: чем больше места вы отводите белковым продуктам растительного и животного происхождения и овощам, тем лучше вы будете худеть и стабилизировать вес.



## Физическая активность

Сегодня я поделюсь с вами своим маленьким секретом относительно физической нагрузки. **Мой секрет** — воинственный жест наподобие танца хака команды Новой Зе-

*Мой стартовый вес . . . . .*  
*Мой вес сегодня . . . . .*  
*Потерянный вес . . . . .*  
*Мой правильный вес . . . . .*

ландии по регби «All Blacks». Возможно, вы уже видели эти ритуальные жесты в начале каждого матча, а я поделюсь с вами своим вариантом.

Встаньте прямо, согните руки под прямым углом, сожмите кулаки и сведите руки вместе, как будто бы аплодируете кулаками, но избегайте их касаний. Затем резко разведите локти в стороны и проделайте это движение несколько раз максимально интенсивно.

При каждом подходе считайте про себя до 10. Можете выполнить несколько серий по 10 подходов.

Во время этого упражнения ваши дельтовидные мышцы, мышцы рук и грудные мышцы разогреваются. Это упражнение поможет зимой быстро согреться.

Чтобы упражнение имело смысл, необходимо вложить в него максимум интенсивности, ведь это воинственный жест, он должен быть быстрым и мощным.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Выполните 65 упражнений на пресс и 22 приседания.
- Вам больше 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Попробуйте сделать 26 упражнений на пресс и 15 приседаний.

## Слова поддержки

“ Вчера я объяснял, как правильно перейти на этап «Закрепление». Должен сказать вам, что если вы не пройдете полностью этот третий этап диеты, **рано или поздно вы наберете потерянный вес обратно**. Именно так и происходит с диетами, которые заканчиваются тогда, когда худеющий достигает желаемого веса. Возьмите любую из них, старые или новомодные — ни одна из них не предлагает структурированного плана действий по закреплению и стабилизации веса. В течение первых десяти лет моей практики я доверял этим методикам, потому что мои пациенты и слышать не хотели о каких-либо правилах после диеты.

Начиная с 80-х годов, констатируя, что большинство моих пациентов набирали лишний вес заново, я начал размышлять, как эффективно удержать новые показатели после периода снижения. Таким образом я и разработал этап, к которому вы перейдете завтра (этап «Закрепление»), и по опыту удостоверялся, что набор веса после похудения заметно снизился.

В 1990 году я сделал еще один шаг, добавив четвертый, и заключительный, этап диеты — окончательную стабилизацию веса с тремя простыми и необсуждаемыми правилами сохранения веса в обмен на полную свободу питания.

На этапе «Закрепление» основа вашего рациона расширится. Продуктов будет достаточно, чтобы не набирать вес, и недостаточно, чтобы продолжать худеть. На третьем этапе у вас уйдет 10 дней на каждый потерянный килограмм, то есть 100 дней для тех,



кто похудел на 10 кг (3 месяца и 10 дней). Вы будете использовать определенное количество продуктов, которые, на мой взгляд, составляют основу правильного питания человека. Питаясь по принципам этого этапа, вы сохраните свой вес и здоровье. С пищей вы будете получать все необходимые витамины, микроэлементы, питательные вещества, а также ингредиенты удовольствия: сыры, крахмалосодержащие продукты и все, что вы сможете потреблять во время праздничных приемов пищи.

Очень сложно называть это диетой, скорее это оптимальное и разумное питание, которое я рекомендую вам сохранить на всю жизнь. Но, как вы заметили, третий этап тоже подойдет к концу, и вы перейдете на последний этап моей методики, где больше не будет таких узких рамок. Вы сможете питаться любимыми продуктами, когда захотите, но взамен будете обязаны следовать трем простым правилам и взять за основу рацион третьего этапа.

”

*Адам Митман*



## Список покупок


- Куриное филе
- Печень трески
- Перепела
- Постная ветчина
- Обезжиренный йогурт (0%)
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренное молоко
- Обезжиренная сметана (3%)<sup>1</sup>
- Яйца
- Лук-репка, лук-шалот
- Белые грибы
- Имбирь
- Зелень, чеснок, специи
- Лимоны
- Желатин
- Ароматизаторы «Коньяк», «Инжир», «Лимон»



## Рецепт дня

### Фаршированные перепела по Дюкану

10 минут 

40 минут 

2 

- 4 перепела
- 1 кусок постной ветчины
- 1 маленькая луковица
- 4 белых гриба
- 2 яйца
- 2 ст. л. обезжиренной сметаны (3%)<sup>1</sup>
- 1 ст. л. мягкого обезжиренного творога (0%)
- Половина 1 ч. л. прованских трав
- Половина 1 ч. л. ароматизатора «Коньяк»
- 10 капель ароматизатора «Инжир»
- Соль, перец по вкусу

1. Разогрейте духовку до 210 °С (термостат 7).
2. Приготовьте фарш: разрежьте на маленькие кусочки ветчину. Порежьте мелко луковицу и грибы.
3. Смешайте ветчину, лук, яйца, творог, сметану, белые грибы, щепотку прованских трав и приправьте по вкусу. Добавьте ароматизаторы.
4. Нафаршируйте перепелов полученным фаршем, затем выложите их в жаропрочное блюдо.
5. Налейте на дно формы немного воды, чтобы перепела не высохли.
6. Поставьте в духовку на 30 минут, затем включите режим «гриль» и оставьте их в духовке еще на 10 минут.

<sup>1</sup> См. сноску на с. 38.



## Продуктовая корзина

Сегодня последний белковый день этапа «Чередование». Чтобы красиво завершить его, я предлагаю вам устроить **праздничный день**. Сделайте небольшое усилие и купите самые любимые белковые продукты. Что вы думаете о говяжьей или телячьей вырезке, копченом лососе, филе налима, розовых креветках или итальянской ветчине? А может быть, вы захотите приготовить домашнее рагу, фаршированного перепела или вкусный десерт, например «Плавающие острова», пудинг, маффины из овсяных отрубей? Сделайте мне подарок, попрощайтесь со мной празднично.

## Нарушения и срывы

Мне осталось совсем немного времени для передачи последних наставлений. Надеюсь, вы поняли: на протяжении этих двух дней срывы не приветствуются. Я довольно

спокоен в этом отношении и хотел бы еще раз настоять на понятии удовольствия. «Все, что делается без удовольствия, в конце концов вам надоест. Все, что делается с удовольствием, в конце концов сломает вас».

Повторю это в другой форме: ищите самое важное, помимо еды, что может сделать вас счастливее. Это прекрасная возможность покопаться внутри и познать себя. Конечно, это не так просто, как кажется... но ничто не обогатит вас так, как познание самого себя. Может быть, это ваша красота, ваше тело, внешний образ, сексуальность, ваши дети, ваш дом, ваша работа, природа, духовная или культурная жизнь? Во всем этом можно найти естественное удовольствие, гораздо большее, чем то, которое вы получали через пищу! Вместо того чтобы «заедать» жизненные трудности, неприятности и стресс, создайте свою собственную музыку счастья, используя инструменты, которыми вы сейчас пренебрегаете. Все в ваших руках, займите свое место и не покидайте его.





## Мотивация

Вчера я поделился с вами своим убеждением, что XXI век станет эпохой основательного изучения возможностей головного мозга. Я рассказал вам о «пульсаре», который активизирует поиск удовольствий, выработку серотонина и дофамина, которые в ответ заряжают его жизненной энергией.

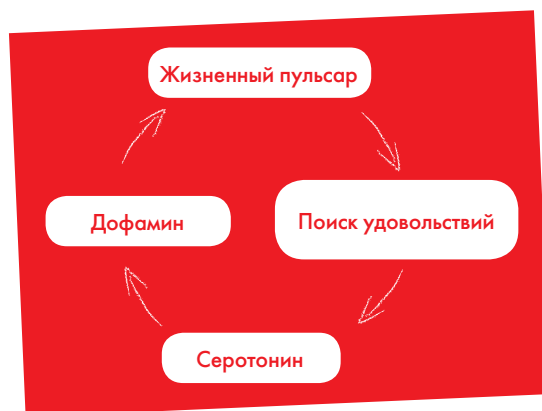
Сегодня все поведенческие и эпидемиологические исследования указывают, что подавляющее большинство жителей стран с высокоразвитой экономикой не могут найти своего места в обществе чрезмерного потребления.

Среди полутора миллиардов людей с избыточным весом нет одинаковых случаев, но все они указывают на общую уязвимость. Будь то бедность, накопленный стресс, острая нехватка времени, или отчуждение от человеческой сущности и от природы в целом, ослабление человеческих отношений, расстояния, отсутствие движений, материализм, подавляющий духовность и религии... — любое лишение естественных человеческих радостей губительно.

Чтобы уменьшить боль и неустроенность, люди едят все больше жирных, сладких и соленых продуктов, а это ведет к дисбалансу. Конечно, **благодаря пище** они успокаиваются, но при этом их вес растет, одновременно увеличивая потребность в получении серотонина. В момент, когда они принимают решение похудеть, необходимо не только перестать получать серотонин посредством пищи, но и начать ограничивать себя.

Чтобы ваши начинания были успешными, вы должны вникнуть в этот механизм (потребность в удовольствии/серотонине). К сча-

стью, пища — не единственный поставщик счастья. Худея, вы одновременно получаете огромную радость от результатов диеты, поэтому вам так важно быстро похудеть, улучшить свой внешний образ, вернуть былую привлекательность, ощутить себя нормальным человеком в обществе, повысить самооценку и т.д. **Получаемое от диеты удовольствие безмерно:** я встретил множество людей, чьи жизни в корне изменились после диеты.



Что происходит, когда вы достигли своей цели и более не получаете радости от снижения веса? В этот момент стоит поискать среди самых важных потребностей человека те, к которым вы наиболее расположены. Старайтесь развивать их, отвечать на их сигналы, подпитываться от них и получать жизненно важный серотонин. На протяжении нашего путешествия, я часто говорил вам про «10 столпов счастья», фундамент моей теории счастья. Вернитесь на первые страницы книги и поразмышляйте над еще не покоренными территориями.





# День 57

Вот и наступил последний день этапа «Чередование»! За эти два месяца я привык проводить с вами время и буду скучать по вам. Сейчас я работаю над продолжением этой книги для тех, кто хочет поближе изучить третий этап диеты. Вполне возможно, что мы еще встретимся. В любом случае мы не теряем связь, так как у вас остался мой электронный адрес, но используйте его только в случае реальной необходимости.

Для праздничного завершения диеты нет ничего лучше белково-овощного дня. Наслаждайтесь овощами и помните, уже завтра в вашем рационе к овощам и белкам добавятся новые продукты: один фрукт, два кусочка цельнозернового хлеба и порция



*Мой стартовый вес* . . . . .

*Мой вес сегодня* . . . . .

*Потерянный вес* . . . . .

*Мой правильный вес* . . . . .

сыра. Завершая неделю, вы можете приготовить порцию крахмалосодержащих продуктов и устроить себе праздничный прием пищи. На следующих страницах я дам вам все необходимые рекомендации, чтобы плавно завершить второй этап и извлечь максимум пользы из нашей совместной работы.



## Продуктовая корзина

Каждый раз, когда у вас будет выбор, выбирайте свежие овощи. Но если вам надо сделать запасы, купите их в замороженном или консервированном виде. Замороженные овощи вполне могут соперничать со свежими. В наши дни заводы оптимизируют производство, сроки и фасовку замороженных овощей. Овощи быстрее обрабатывают и сразу замораживают, максимально сохраняя все витамины и микроэлементы. Рекомендуется медленное размораживание и незамедлительное приготовление.

**Консервированные овощи** подвергаются обработке высокими температурами, уничтожая большую часть витаминов, например витамина С. Но в этом виде лучше усваивается бета-каротин. В них практически не содержится консервантов, но присутствует соль. Не выливайте сок из консервной упаковки, в нем содержится большое количество витамина С. И промывайте овощи водой, только если вы следуете бессолевой диете.

## Слова поддержки

“ Это последние слова поддержки в этой книге. Я приходил сюда каждый день, чтобы оказывать вам свою помощь, и делал это от чистого сердца, точно так же, как если бы вы пришли ко мне на консультацию. Ведение этой рубрики было не простой задачей, потому что вас не было со мной рядом, но, независимо от вашего возраста и пола, всех вас объединяет одна и та же проблема: использование пищи в целях уменьшения стресса и жизненных неприятностей.

В заключение я хотел бы сказать следующее. Если вы добросовестно следовали инструкциям первых двух этапов, вы не могли не похудеть, такого еще не было в моей практике. Если вы будете так же неукоснительно следовать правилам следующих двух этапов, вы никогда не наберете вес обратно — подобного тоже никогда не было замечено.

Если же, достигнув правильного веса, вы посчитаете, что можете справиться самостоятельно, не прибегая к этапам «Закрепление» и «Стабилизация», я гарантирую вам, что вы снова наберете лишний вес. Я вас предупредил. Сделайте правильный выбор и не попадитесь в ловушку. Вам может показаться, что после похудения ваш обмен веществ налачился и вы ничем не рискуете. Как бы не так! Это просто временная инерция метаболизма, и длится она недолго. Регулирование жировых запасов обеспечивается биологическими механизмами, направленными на сохранение этих запасов любой ценой. Однажды набрав вес, ваш организм зарегистрировал его в своей программе. Автоматически он будет стремить-



ся вернуть его обратно. Помните об этом и будьте бдительны.

К тому же мой долгий опыт показывает, что достаточно всего десяти дней на закрепление каждого ушедшего килограмма, а затем — стабилизации веса с минимальными ограничениями взамен на нормальные гастрономические радости.

Когда вы дойдете до последнего этапа, не забывайте **о трех простых правилах стабилизации:**

1. Отказ от лифтов.
2. Ежедневный прием 3 ст. л. овсяных отрубей.
3. Обязательный белковый четверг.

Я повторюсь в последний раз: следуя этим правилам, вы гарантированно стабилизируете достигнутый правильный вес. Без этих правил вы наберете лишний вес обратно. И если вдруг вы забудетесь и наберете несколько килограммов, не ждите, действуйте! Чем больше пройдет времени, тем прочнее лишний вес осядет на боках и талии и, чтобы похудеть, вам придется потрудиться. ”

*Джим Маккан*





## Здоровье

Перед тем как расстаться с вами, я хотел поговорить о полемике, которая сопровождает любые диеты. Проблемы похудения и стройности являются частыми темами женских журналов. Вот уже более 30 лет в них пишут все, что только можно. Сегодня в моде АНТИ-ДИЕТЫ: люди считают, что достаточно правильно и умеренно питаться, чтобы похудеть. Те, кто пишут такие вещи, не имеют избыточного веса или ожирения и не интересуются поведением и психологией полных людей.

Полные люди не ведут себя сознательно, они зависимы от пищи и не могут просто так взять и начать следовать рекомендациям правильного питания. Если бы те, кто страдает ожирением, были способны умеренно питаться, они никогда бы не набрали вес, от которого так страдают. Чтобы писать подобные статьи, надо быть человеком, не имеющим проблем с лишним весом. **Люди с избыточным весом знают**, что невозможно существенно похудеть, не следуя рекомендациям эффективной методики. Но говорить или соглашаться, что

диеты опасны и бесполезны, означает отказаться от терапии. Тем самым эти люди приравнивают себя к тем, кто по идеологическим причинам отказывается от прививок или антибиотиков. Важно лишь ВАШЕ собственное мнение. Сохраняйте здравый смысл, любая мода когда-нибудь проходит. В этом вопросе на карту поставлены интересы крупнейших монополий, они сделают все возможное, чтобы противостоять борьбе с лишним весом.

Не ожидайте помощи от других: единственное правильное решение — это ваше решение. Чтобы взвесить все «за» и «против», посоветуйтесь с теми, кто похудел и больше не набрал вес. Эти люди существуют, я многих встретил на своем пути и надеюсь, вы тоже войдете в число этих счастливиц. Когда это произойдет, поделитесь со своими знакомыми, которые имеют лишний вес, для них это будет прекрасным стимулом и источником мотивации. В свою очередь, они передадут желание похудеть тем, кто в этом действительно нуждается!

## Нарушения и срывы

Не думаю, что в последний день диеты я должен уговаривать вас не нарушать ее правила. Сегодня я воспользуюсь возможностью и расскажу вам, как будет выглядеть «матрица срывов» в будущем.

На этапе **«Закрепление»** вы не сможете питаться любыми продуктами когда захотите, но сможете получить к ним доступ в определенные дни недели. Если вам захочется фрукт, и даже два, нет проблем. Вы

также сможете есть хлеб, два ломтика каждое утро, но не более. То же самое касается порции сыра.

Если вы желаете приготовить макароны, вы можете это сделать, но готовьте их *al dente* (полуготовыми). Порция риса? Да, пожалуйста, но желательно, чтобы это был цельнозерновой неочищенный рис. Чечевица, белая фасоль, киноа или гречневая крупа... Средняя порция должна составлять около

200 г в готовом виде. Вы имеете право только на одну порцию крахмалосодержащих продуктов в неделю в течение 50 первых дней и на две — во второй половине этапа «Закрепление».

И наконец самое интересное: вы сможете устраивать себе 1 праздничный прием пищи в неделю в первой половине и 2 праздничных приема — во второй половине третьего этапа. Напоминаю, праздничный прием пищи состоит из любой закуски (даже салата оливье с майонезом), основного блюда (хоть свинина с жареной картошкой) и любого десерта. Вы также можете выпить целый бокал вина. Единственное предостережение: не подкладывайте себе добавки. Данный рацион — это идеальная матрица питания, которую, к сожалению, разрушила модель чрезмерного потребления пищи за последние 50 лет.

## *Физическая активность*

Завершая рубрику о физической активности, я хотел бы возобновить дискуссию. Да, упражнения сжигают калории и облегчают контроль за весом. Да, физическая активность поддерживает и позволяет вырабатывать серотонин, уменьшая потребность получать его через пищу.

Дать своему телу свободу движений — это не роскошь, а инстинктивная потребность организма. Не знаю, осознаете ли вы, что мы живем в мире, который радикально изменился после Второй мировой войны. Нас опьяняет комфорт новых возможностей и технологий, но мы бедны в человеческом плане. Человек может быть счастливым

только в той жизни, для которой был изначально запрограммирован. Пока наше существование регулируется генетикой палеолита, но какой бы мощной она ни была, мы будем отдаляться от нашего предназначения. Мы набрали лишний вес и пользуемся антидепрессантами потому, что не проживаем жизнь, для которой были созданы. Мы адаптируемся под обстоятельства, но лишаем себя благополучия.

Ходьба на двух ногах стала первым человеческим движением, с которого начали свою эволюцию некоторые приматы, дойдя до человека разумного. Ходьба глубоко заложена в глубинных отделах архаического мозга.

Я не знаю, улавливаете ли вы ход моих мыслей: нет в мире ничего более ценного, чем ваше благополучие. Вес, который вы еще недавно носили на себе, указывает на **два важных факта**: вы располнели, живя в агрессивной окружающей среде, и похудели, потому что смогли ей противостоять. Судя по тому, как развивается мир вокруг





нас, у него нет причин меняться. И если вы хотите обезопасить себя, откройте глаза на реальность. Через ходьбу вы выразите вашу человеческую сущность и сможете надолго стабилизировать свой вес.

## Упражнения на день

- Вы молоды и достаточно активны. Попробуйте сделать 70 упражнений на пресс и 24 приседания.
- Вам 50, и вы ведете сидячий образ жизни. Постарайтесь сделать 30 упражнений на пресс и 15 приседаний.

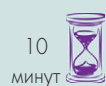
С завтрашнего дня понятие «срыв» для вас полностью исчезнет, я говорю только об этапе «Закрепление». На этапе «Стабилизация» вам можно будет все остальное.

## Список покупок

- Тигровые креветки
- Постная ветчина
- Куриные грудки
- Яйца
- Обезжиренный творог (0%)
- Обезжиренный йогурт (0%)
- Свежий или замороженный ревеня
- Лук-порей
- Салатные листья, помидоры, ростки сои
- Зелень, чеснок, лук, специи
- Овсяные отруби
- Лапша ширатаки

## Рецепт дня

### Лапша ширатаки с луком-пореем и креветками в воке



- 500 г лука-порея (свежего или замороженного)
- 200 г густого обезжиренного йогурта (0%)
- 200 г лапши ширатаки
- 8 тигровых креветок
- 1 зубчик чеснока
- Несколько веточек петрушки или укропа
- Перец по вкусу

1. Срежьте края у лука-порея, снимите верхние слои и промойте. Порежьте кружочками и отварите в подсоленной воде 3 минуты, затем слейте воду через дуршлаг.
2. Поставьте вок на сильный огонь и обжарьте в ней лук-порей, регулярно помешивая.
3. Промойте под проточной водой лапшу и отварите в течение 1 минуты в кипящей воде, затем снова промойте ее холодной водой.
4. Добавьте в вок к луку-порею йогурт с измельченным чесноком и зеленью, уменьшите огонь и тушите около 1 минуты смесь.
5. Выложите в вок лапшу ширатаки и тушите еще 1 минуту.
6. Разрежьте креветки пополам и обжарьте их на сковороде по 30 секунд с каждой стороны на сильном огне.
7. Выложите лапшу на тарелки, добавьте сверху креветки и поперчите. Подавайте горячим.



## Мотивация

На протяжении всех 60 дней мы часто говорили о мотивации. Эта странная сила, поднимающаяся из глубинных слоев ваших инстинктов, диктует свои решения, думая только о вашем выживании. Именно она обеспечивает вас необходимой силой воли и энергией, чтобы довести дело до конца.

В течение 60 дней вы черпали необходимую энергию в мотивации. Надеюсь, у вас получилось и сегодня вы достигли правильного веса. Теперь, когда **ваш вес нормализовался**, вы можете потерять ее. К сожалению, люди получают большее удовольствия от потери веса, чем от его стабилизации. Но ваше путешествие не заканчивается, мотивацию необходимо поддерживать определенным образом.

До этого момента вы теряли вес, следуя системе ограничений, которые уберегали вас от соблазнов. С завтрашнего дня вы начнете этап закрепления, в вашем рационе появится много новых продуктов, и они могут сбить вас с толку. Чтобы избежать этого, я все-таки оставил

некоторые рамки, за которые вы не сможете выйти. Я прошу вас строго следовать этим рекомендациям, третий этап — это гарантия эффективной стабилизации вашего веса.

Необходим определенный отрезок времени, чтобы сохранить новый вес, для этого я рекомендую наблюдение за весом в облегченной форме, у вас уйдет 10 дней на каждый потерянный килограмм (то есть 100 дней для 10 кг). Этого достаточно, чтобы вы установили новый рацион и привыкли к нему. На этапе закрепления нельзя выходить за его рамки.

Затем, через 100 дней, вы перейдете на этап окончательной стабилизации веса, вам станут доступны любые продукты повседневного спроса. Здесь вас ожидает свобода — и опасность одновременно, но я верю, что вы вспомните о приобретенных вами пищевых привычках на этапе «Закрепление». Защитив себя тремя простыми и конкретными правилами, вы сможете свободно питаться всю оставшуюся жизнь.

## Дневник

Перед вами последняя страница вашего дневника в этом нашем с вами руководителе. Если вы открыли для себя удовольствие от его ежедневного ведения, не забрасывайте эту привычку. Заполненные вами строчки указывают на вашу способность к самонаблюдению и будут полезны вам вне диеты. Вся ваша жизнь может измениться благодаря маленьким ежедневным открытиям. Не забывайте, у вас есть мой электронный адрес, связь между нами не прервана...

.....

.....

.....

# Продолжение диеты

Что делать после 60 дней диеты?

Нашей общей задачей была потеря 10 кг лишнего веса.

Если у вас было 10 лишних кг или меньше, ваша цель, правильный вес, достигнута.

Если у вас более 10 кг лишнего веса и остается еще 5, 10 или 20 кг, вы можете продолжать следовать моей методике через мои книги или онлайн-коучинг на сайте [dukan.ru](http://dukan.ru).

**Информация для всех:** третий и четвертый этап обязательны. Я гарантировал вам, что вы сбросите 10 кг веса за 60 дней, и я гарантирую, что вы наберете этот вес обратно, если не будете следовать всем правилам последних двух этапов.

Я не знаю ни одного человека, который бы не смог похудеть и стабилизировать свой вес, следуя моим рекомендациям.

Я уже давал вам свой электронный адрес. По важным вопросам, ответов на которые вы не найдете в этой книге, вы можете связаться со мной, написав на [docteurpierredukan@gmail.com](mailto:docteurpierredukan@gmail.com).

# Алфавитный указатель рецептов

**А**пельсиновая панна котта 59

**Б**аварский шоколадный пирог 93

**В**анильный чизкейк 88

Варенье из ревеня 135

Веррины из шелкового тофу 71

**Г**амбургер по Дюкану 171

Гаспачо на скорую руку 195

Говяжья вырезка по-французски 235

Голубцы 277

**З**апеченный сладкий перец 289

**Ц**игуртовый пирог 27

**К**арри из зеленой фасоли 174

Каша из овсяных отрубей по-индийски 179

Креветки с эндивием 247

Куриные колбаски с базиликом 319

Курица тандури и лапша ширатаки 150

**Л**апша ширатаки а-ля карбонара 190

Лапша ширатаки болоньезе 324

Лапша ширатаки с красной икрой 38

Лапша ширатаки с луком-пореем и креветками  
в воке 338

Лапша ширатаки с овощами на раскаленной  
доске 259

Лапша ширатаки с рыбой и творогом 49

Лапша ширатаки с тыквой  
и шампиньонами 229

Лапша ширатаки с фаршем  
из говядины 105

Лапша ширатаки со шпинатом  
и сыром 183

Лепешки из овсяных отрубей 23

Лепешки из сельдерея с ветчиной 62

**М**ильфей из баклажанов 143

Мини-шашлычки из рыбы 201

Морковный флан 205

Морской мильфеей 265

Мусс из зеленой спаржи и рыбы 166

Мясной хлеб 108

**О**всяные маффины 66

Омлет из белков 272

Омлет с тофу 34

**П**ирог без теста с вяленным  
мясом 131

**Р**улетики из сельди 84

Рыбные котлеты по Дюкану 298

**С**алат из эндивия 114

Сашими из креветок 31

Севиче из морской рыбы 161

Сладкий омлет 77

Сэндвич с рыбой на овсяной лепешке  
243

**Т**елячи отбивные по-венски 208

Телячи отбивные по-итальянски 282

Темпе с брокколи на пару 126

Томатный букет 55

Тосты с расплавленным сыром  
и салатом 157

Тыквенный суп 303

**Ф**аршированные перепела  
по Дюкану 330  
Фаршированные помидоры  
по Дюкану 239  
Филейная вырезка с луковым соусом 224  
Фирменная икра трески по Дюкану 79  
Форель по-скандинавски 120

**Х**лебные палочки из отрубей 101  
Холодец из форели 45

**Ч**ернично-фисташковое мороженое  
по Дюкану 187  
Чипсы из брезаолы 139

**Ш**арики из крабовых палочек 96  
Шарлотка из ревеня 135  
Шоколадный флан 312

**Я**ичница-болтуня с икрой 309  
Яичница-болтуня с копченой рыбой 253

# Алфавитный указатель

**А**гар-агар 34, 38, 45, 58, 70, 71, 78, 84,  
109, 134, 135, 183, 201, 204, 208, 219,  
246, 255, 259, 312

Алкоголь 35, 168, 258, 272, 279

Андропауза 274

Апноэ 87, 94, 213, 294, 304, 333

Ароматизатор 59, 89, 150, 179, 187, 239,  
248, 249,

«Апельсин» 27, 58, 59, 66, 167

«Арахис» 15, 44

«Банан» 92

«Бурбонская ваниль» 27

«Ваниль» 259

«Вишня» 78

«Горький миндаль» 27, 38

«Инжир» 330

«Карамель» 204, 259

«Кленовый сироп» 147, 167, 219, 246,  
255

«Кокос» 179

«Коньяк» 259, 330

«Лимон» 243, 330

«Оливковое масло» 101

«Орех» 27, 44, 114, 115, 190

«Рокфор» 114, 115, 249

«Сливочное масло» 208, 214, 224

«Сыр» 114

«Фисташка» 66, 186, 187

«Черника» 186, 187

«Черный шоколад» 78, 252

Артишок 53, 134, 168

**Б**азилик 55, 114, 157, 172, 214

Баклажан 53, 55, 112, 134, 143, 145, 167,  
236, 256, 268, 288, 292, 324

Бастурма 104, 138, 171, 234, 264, 288, 298,  
318

Белки 19, 20, 32, 56, 64, 69, 102, 113, 116,  
122, 129, 167, 168, 169, 178, 242, 244,  
250, 271, 272, 286, 294, 306, 310

Беременность 258, 273

Брезаола 19, 129, 139, 171, 183, 219, 224,  
246, 255, 259, 283, 294, 308

Брокколи 87, 112, 134, 154, 174, 175, 236,  
276, 302

**В**ес 12-13

Ветчина постная 19, 22, 38, 62, 97, 100, 109,  
126, 131, 134, 139, 160, 179, 201, 204,  
214, 234, 243, 252, 283, 312, 330

из индейки 19, 109, 298, 338

куриная 19, 84

Взвешивание 241

Вино 20, 126, 224, 246, 247, 279, 308

**Т**аспачо 77, 192, 300

Глюкоза 20, 68

Говядина 19, 122, 134, 174

вырезка 18, 22, 234

вяленая 44, 104, 131, 138

для жаркого 78

стейк 18, 44, 167, 204

фарш 22, 30, 70, 88, 104, 109, 121, 143,  
239, 269, 277, 288, 302, 308, 324, 325

Гомеопатия 283, 290

Горбуша 48, 49, 55, 62, 66, 166, 190, 264

Горчица 100, 160, 171, 224

дижонская 84

Грибы 53, 172, 330

**Д**авление 20, 24, 68, 74, 158, 202, 267  
повышенное 191, 333  
пониженное 267, 333



Дайкон 97, 288  
 Диабет 20, 76, 138, 165, 167, 173, 177, 185, 189, 191, 193, 216, 230, 267, 274, 304, 306, 318, 320, 333  
 «Дневник» 23, 27, 31, 35, 41, 45, 49, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79, 85, 89, 93, 97, 101, 105, 109, 115, 121, 127, 131, 135, 139, 145, 153, 157, 163, 167, 171, 175, 181, 187, 191, 197, 201, 205, 211, 217, 225, 231, 235, 239, 243, 249, 253, 261, 265, 269, 273, 279, 285, 291, 299, 305, 309, 315, 321, 327, 33, 339  
 Допускаемые продукты 65, 72, 73, 77, 92  
 Дорада 43, 161, 266, 298  
 Дофамин 14, 86, 91, 92, 100, 106, 110, 125, 129, 153, 158, 163, 306, 326, 332  
 Дрожжи 62, 252, 277

**Ж**евательная резинка 19, 118, 176  
 Желатин 34, 38, 58, 39, 84, 92, 93, 109, 131, 174, 179, 190, 195, 208, 234, 239, 243, 246, 252, 259, 269, 318, 324, 330  
 Жиры 20, 56, 76, 82, 90, 102, 127, 168, 169, 178, 200, 225, 281, 316

**З**астой веса 144  
 «Здоровье» 9, 20, 26, 30, 35, 41, 44, 46, 52, 50, 61, 64, 68, 74, 76, 82, 86, 92, 96, 100, 103, 109, 115, 119, 124, 1130, 132, 138, 142, 151, 156, 163, 167, 168, 175, 178, 160, 191, 196, 198, 202, 209, 212, 225, 230, 237, 241, 248, 252, 258, 262, 267, 273, 274, 283, 290, 294, 304, 307, 314, 317, 327, 33, 336  
 Зумба 110, 322

**Ц**кра 36  
 красная 38, 167, 252, 308  
 трески 78  
 Имбирь 112, 126, 139, 160, 215, 330  
 Индейка 19, 97  
 бедра 239  
 филе 66, 88, 121, 195, 201, 206

Инстинкт 14, 35, 57, 86, 222, 263, 313, 320  
 Инсулин 82, 155, 185, 189, 193, 237, 273  
 Инсульт 76, 94, 173, 191, 221

**У**гурт обезжиренный 15, 19, 22, 26, 29, 30, 34, 38, 51, 55, 58, 59, 66, 70, 77, 78, 81, 84, 92, 97, 100, 104, 111, 115, 118, 121, 126, 131, 134, 139, 143, 147, 150, 157, 160, 167, 171, 179, 186, 195, 201, 208, 219, 229, 240, 243, 246, 252, 255, 259, 279, 277, 283, 288, 293, 298, 302, 312, 324, 330, 338  
 Йо-йо эффект 287, 295, 301

**К**абачок 53, 281  
 Какао обезжиренное 15, 23, 38, 51, 58, 66, 77, 81, 92, 93, 104, 111, 118, 134, 147, 183, 186, 219, 243, 269, 293, 298, 312, 315, 318  
 Калории 7, 11, 20, 54, 56, 78, 83, 90, 91, 98, 99, 107, 112, 113, 116, 129, 152, 155, 166, 176, 178, 181, 182, 187, 187, 189, 199, 207, 218, 226, 228, 230, 232, 238, 245, 251, 256, 257, 260, 272, 288, 290, 300, 301, 306, 307, 310, 316, 318, 322, 325, 337  
 Каперсы 19, 74, 84, 224, 243  
 Капуста 81, 87, 104, 111, 134, 175, 178, 220, 277, 278  
 брокколи 53, 87, 278,  
 брюссельская 53, 183, 186  
 квашеная 147, 174  
 кольраби 53  
 морская 293, 324  
 пальмито 53  
 цветная 183, 195, 219, 220, 246, 255, 259, 278, 286, 288  
 Каркаде 81, 109, 293  
 Карри 15, 51, 147, 174, 272  
 Кефир обезжиренный 25, 38, 48, 49, 51, 74, 84, 88, 89, 92, 97, 100, 104, 109, 111, 112, 121, 131, 139, 147, 150, 167, 171,

174, 179, 183, 190, 195, 201, 219, 224,  
228, 246, 252, 255, 209, 272, 277, 288,  
308  
Клетчатка 48, 56, 90, 122, 140, 169, 177,  
192, 220, 226, 244, 266, 268, 274  
Корица 15, 51, 61, 66, 81, 111, 154, 183,  
219, 255, 293, 318, 319  
Корнишоны 19, 26, 84, 171, 271, 300  
Кофе 19, 48, 51, 66, 133, 143, 156, 235, 271,  
272, 275, 279, 294, 308, 319  
Крабовое мясо 58, 97, 212, 243, 251, 255,  
264, 265  
Крабовые палочки 15, 34, 51, 58, 66, 81, 107,  
111, 121, 131, 147, 167, 174, 183, 204,  
206, 266, 269, 272, 277, 280, 283, 288,  
293, 294, 302, 308  
Креветки 18, 26, 28, 30, 31, 48, 51, 55, 66,  
74, 81, 92, 109, 111, 143, 147, 160, 183,  
201, 204, 219, 224, 246, 252, 255, 264,  
266, 288, 293, 297, 308, 324, 331, 338  
Кролик 18, 147, 179, 183, 208, 255, 277  
Кукурузный крахмал 62, 77, 92, 104, 126,  
131, 133, 134, 135, 174, 177, 224, 234,  
249, 252, 288, 302, 318  
Курица 15, 19, 38, 51, 70, 74, 111, 166, 126,  
128, 139, 147, 148, 150, 179, 183, 195,  
206, 255, 264, 293, 312, 318  
бедро 107, 131  
грудка 15, 22, 26, 30, 55, 58, 81, 109,  
148, 272, 318, 338  
котлета 208  
ножка 133, 148, 150, 206, 232, 281  
печень 15, 26, 28, 51, 58, 70, 121, 183,  
208, 219, 234, 277, 293  
филе 51, 104, 108, 131, 204, 234, 319, 330

**Л**айм 30, 31, 34, 109, 111, 143, 160, 171,  
224

Лапша ширатаки 15, 22, 30, 38, 48, 51, 58,  
66, 74, 81, 84, 92, 100, 104, 105, 111,  
139, 147, 160, 179, 183, 190, 214, 219,  
232, 255, 259, 283, 293, 325

Лимон 15, 31, 38, 48, 59, 62, 66, 78, 79, 81,  
84, 96, 97, 100, 104, 111, 126, 131, 134,  
143, 147, 154, 160, 167, 171, 174, 190,  
201, 204, 208, 224, 228, 234, 243, 246,  
252, 255, 259, 264, 269, 272, 282, 283,  
298, 302, 330

Лимонный сок 59, 62, 79, 96, 166, 201, 208,  
235, 243, 250, 265

Лосось 18, 38, 43, 44, 48, 49, 55, 62, 66,  
107, 108, 143, 166, 190, 206, 264, 265,  
270, 325, 331

Лук 26, 34, 38, 48, 49, 53, 55, 70, 78, 81, 84,  
85, 88, 96, 105, 108, 109, 121, 133, 157,  
161, 167, 169, 171, 172, 179, 190, 195,  
201, 202, 204, 224, 228, 229, 236, 239,  
243, 255, 256, 264, 269, 277, 283, 285,  
288, 298, 302, 303, 308, 312, 318, 319,  
324, 330

зеленый 31, 45, 49, 96, 109, 157, 166,  
179, 204, 264, 265, 272

порей 53, 338

репчатый 19, 88, 157, 171, 204

**М**енопауза 274, 290

Мисо 15, 34, 183, 190

Мозг (отдел мозга, система мозга) 14, 18, 34,  
39, 42, 49, 57, 65, 67, 86, 91, 95, 98, 104,  
106, 110, 112, 113, 119, 124, 127, 128,  
136, 163, 173, 188, 194, 200, 203, 204,  
210, 216, 242, 257, 267, 275, 287, 288,  
315, 320, 326, 332, 337

лимбический (млекопитающий) 18, 184,  
194, 204, 287, 320, 326

неокортекс 18, 204

рептильный 184, 188, 194, 200, 222

Молоко 19, 82, 125, 135, 194, 229, 296

обезжиренное 15, 22, 25, 48, 51, 58,  
66, 74, 78, 79, 81, 88, 100, 101,  
111, 115, 131, 134, 147, 157, 171,  
179, 183, 190, 195, 201, 204, 208,  
219, 229, 232, 234, 239, 246, 249,  
252, 255, 259, 264, 269, 277, 288,

298, 302, 303, 308, 312, 318,  
324, 330  
сухое 77, 264, 277, 298  
Морепродукты 15, 18, 31, 32, 116, 122,  
198, 306  
Морковь 51, 53, 62, 70, 78, 87, 111, 126,  
133, 143, 154, 167, 183, 186, 202, 204,  
205, 219, 246, 255, 259, 269, 277, 286,  
302, 303, 324  
Морская капуста 293, 324  
Морской окунь 15, 34, 54  
«Мотивация» 22, 24, 28, 34, 39, 42, 48, 53,  
56, 60, 66, 70, 72, 76, 84, 87, 90, 94, 98,  
104, 106, 112, 118, 127, 128, 134, 136,  
144, 152, 154, 160, 164, 170, 172, 180,  
184, 194, 200, 204, 210, 216, 22, 226,  
234, 238, 242, 244, 252, 260, 264, 268,  
270, 276, 284, 286, 297, 303, 308, 313,  
320, 326, 332, 339  
**Н**арушение см. также Срывы 73, 130, 230,  
237, 274, 323  
«Нарушения и срывы» 22, 24, 28, 34, 39, 42,  
46, 52, 57, 60, 65, 69, 72, 77, 83, 87, 92,  
95, 99, 102, 106, 113, 118, 122, 130, 133,  
136, 142, 148, 154, 162, 164, 168, 174,  
178, 184, 188, 192, 200, 205, 211, 215,  
22, 229, 230, 233, 242, 247, 251, 256,  
263, 267, 271, 274, 278, 282, 287, 296,  
302, 308, 313, 316, 325, 331, 336  
Нефропатия 20  
**О**бщество изобилия 7, 287  
Общество потребления 7  
Ожирение 7, 8, 44, 90, 94, 128, 137, 141,  
164, 173, 177, 196, 221, 222, 223, 226,  
248, 258, 301, 313, 327, 336  
Огурец 53, 79, 87, 111, 126, 172, 183, 195,  
220, 302,  
Онкологические заболевания, см. также Рак 7,  
173, 175, 196, 216, 236, 304, 307  
Онлайн-коучинг 46, 77, 204, 284, 301, 340

Основной инстинкт 7  
Остеоартрит 94  
Отруби 20, 21, 100, 251, 293  
овсяные 15, 20, 22, 23, 27, 40, 51, 65, 66,  
81, 84, 88, 100, 101, 107, 108, 111,  
115, 128, 133, 142, 147, 150, 151,  
168, 171, 178, 179, 183, 184, 186,  
206, 208, 219, 224, 232, 235, 240,  
242, 243, 251, 255, 259, 268, 270,  
279, 280, 281, 282, 285, 293, 294,  
296, 298, 308, 338  
пшеничные 22, 27, 55, 84, 101, 108, 115,  
150, 171, 179, 186, 208, 264, 281,  
282, 298, 307

**П**ерепелка (перепел) 183, 214  
Перец болгарский 51, 53, 70, 79, 81, 88, 111,  
134, 220, 239, 255, 259, 288-289, 312  
«Персональный дневник» 23, 27, 31, 35, 41,  
45, 49, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79, 85, 89,  
93, 97, 101, 105, 109, 115, 121, 127,  
131, 135, 139, 145, 153, 157, 160, 163,  
167, 171, 175, 181, 187, 191, 197, 201,  
205, 211, 217, 225, 231, 235, 239, 243,  
249, 253, 261, 265, 269, 273, 279, 285,  
291, 299, 305, 309, 315, 321, 327, 333,  
339  
Петрушка 19, 34, 38, 62, 108, 114, 174, 190,  
208, 214, 229, 234, 239, 259, 264-265,  
272, 277, 298, 338  
Петушок 81, 92  
Печень 15, 26, 28, 51, 58, 82, 121, 155, 168,  
183, 189, 208, 219, 225, 234, 273, 277,  
293, 312, 330  
Пешая прогулка, см. также Ходьба 21, 30, 44,  
68, 94, 98, 117-118, 125, 153, 156, 181,  
204, 238, 240, 275  
Пикша 147, 174  
Пищевые волокна 307, 325  
Плато, см. Застой веса 125, 144  
Поджелудочная железа 185, 189, 191, 193,  
262, 273

Подсчет калорий 7, 78, 83, 90-91, 98-99, 113, 116, 166, 176, 178, 181-182, 187, 226, 260, 301

Помидоры 51, 53-55, 70, 79, 81, 88, 111, 126, 133-134, 143, 147, 167, 171-172, 183, 186, 195, 219, 228, 235-236, 239, 266, 286, 288, 300, 302, 312, 324, 338  
черри 104-105, 246, 255, 259, 269, 277

Потребности 182, 218, 254, 292

Праздничный обед (пир) 151, 306, 314, 316-317, 323, 329, 334, 337

Пременопауза 30, 274, 304

Привычка 24, 41, 61, 68, 87, 91, 93, 116, 136, 151, 153, 164, 177, 182, 185, 192, 206, 231, 240, 245, 248, 257, 262-263, 271, 273, 301, 303, 309-310, 315, 327, 339

Приседания 11, 22, 26, 29, 33, 44, 47, 54, 57, 60, 64, 69, 72, 76, 83, 86, 93, 96, 100, 104, 108, 114, 116, 125, 129, 134, 138, 141, 152, 157, 162, 164, 168, 173, 180, 186, 191, 196, 198, 204, 209, 212-213, 221, 231-232, 236, 241, 244, 250, 254, 258, 263, 266, 270, 276, 281, 290, 296, 302, 306, 311, 319, 322, 328, 338

Продуктовая корзина 18, 25, 28, 32, 36, 43, 48, 54, 58, 63, 65, 70, 75, 78, 85, 89, 92, 97, 100, 102, 108, 114, 116, 125, 129, 135, 138, 145, 148, 156, 161, 166, 169, 173, 176, 187, 190, 192, 200, 202, 209, 215, 220, 227, 232, 236, 240, 249-250, 256, 264, 266, 271, 278, 281, 288, 296, 302, 306, 315, 319, 325, 331, 334

Пудинг 51, 78, 81, 109, 111, 118, 121, 143, 147, 154, 178, 183, 214, 297, 331

«Пульсар» 326, 332

**Р**ак, см. также Онкологические заболевания 54, 94, 173, 175, 196, 221, 278, 304, 306-307, 318

Ревень 51, 55, 62, 70, 74, 78, 81, 88, 97, 104, 111, 115, 126, 131, 133-135, 142-143,

147, 154, 157, 167, 172, 174, 183, 186, 195, 204, 212, 214, 219, 227-228, 239, 246, 255-256, 259, 266, 269, 277, 279, 288, 293, 302, 324, 338

Редис 53, 87, 172, 286

Репа (репка) 81, 104

«Рецепт дня» 23, 27, 31, 34, 38, 45, 49, 55, 59, 62, 66, 71, 74, 79, 84, 88, 93, 96, 101, 105, 108, 114, 120, 126, 131, 135, 139, 143, 150, 157, 161, 166, 171, 174, 179, 187, 190, 195, 201, 205, 208, 214, 224, 229, 235, 239, 243, 247, 253, 259, 260, 265, 269, 272, 277, 282, 289, 298, 303, 309, 312, 319, 324, 330, 338

Руккола 81, 88

Рыба 7, 15, 18, 34, 43, 48, 51, 55, 62, 66, 81, 84-85, 100-111, 116, 120, 128-129, 134, 143, 147, 150, 158, 161, 167, 175, 183, 190, 200, 219, 242-243, 246, 250, 252, 264, 272, 278, 293, 298, 306

**С**алат 51, 55, 79, 81, 87, 111, 114, 116, 126, 134, 143, 147, 154, 156-157, 173, 183, 212, 215, 219, 249, 255, 266, 269, 281, 293, 308, 338

корн 53, 87, 147, 156, 157, 219, 239, 266

кресс 87, 156, 266

кудрявый 87, 156, 266

латук 53, 87, 112, 156, 212

месклан 266

ромэн 156

Сахар (сахара), см. также «Углеводы» 19-20, 24, 46, 56-58, 61, 64, 68, 70, 73, 75, 76, 90, 98, 102, 127, 137, 141, 155, 159, 165, 169, 173, 175-177, 185, 189, 191, 193, 196, 202, 203, 220-221, 225, 230, 251, 267, 271, 273, 278, 304, 307, 315-316, 325

Сахарозаменитель 20, 22, 27, 58-59, 66, 70, 71, 74, 75, 88, 93, 111, 120, 133, 135, 157, 176, 179, 183, 187, 219, 232, 234, 312

- Свекла 53, 87, 115, 147, 157, 169, 214, 219, 239
- Сейтан 19, 32, 122, 125, 129
- Сельдерей 51, 53, 55, 62, 70, 87, 97, 143, 147, 154, 167, 183, 214, 250, 324
- Сельдь 18, 78, 81, 84-85
- Серотонин 80, 92, 100, 103, 106, 110, 112, 125, 129, 146, 153, 158, 163, 182, 237, 239, 254, 282, 315, 326-327, 332, 337
- Сила воли 22, 112, 162, 184, 313
- Сметана обезжиренная 38, 49, 53, 77, 93, 139, 147, 174, 287, 215, 243, 246-247, 252-253, 330
- Соевая мука 77
- Соевый изолят 26-27, 101
- Соевый крем 77
- Сон 45, 108, 213, 237, 252, 294, 314, 320
- Сосиски 77
- Соус 38, 51, 53, 62, 92, 114, 116, 120, 133, 154, 157, 169, 195, 219, 220, 224, 247, 249, 263, 266, 272, 293
- Бальзамический 15, 114
- Болоньезе 324-325
- соевый 31, 126, 201, 264
- томатный 81, 115, 169, 255, 272, 324-325
- Спаржа 53, 104, 166-167
- «Список покупок» 10, 22, 25-26, 28, 30, 34, 36, 38, 44, 48, 55, 58, 62, 66, 70, 78, 84, 88, 92, 97, 100, 104, 109, 115, 121, 136, 131, 134, 139, 143, 150, 157, 160, 167, 171, 174, 179, 189, 190, 190, 195, 201, 204, 208, 214, 224, 228, 234, 239, 243, 246, 252, 259, 264, 269, 272, 272, 277, 283, 288, 298, 302, 308, 312, 318, 324, 330, 338
- Срывы, см. также «Нарушения и срывы» 22, 24, 28, 34, 39, 42, 46, 52, 57, 60, 65, 69, 72, 77, 83, 87, 92, 95, 99, 102, 106, 113, 118, 122, 130, 133, 136, 142, 148, 154, 162, 164, 168, 174, 178, 184, 188, 192, 200, 205, 211, 215, 22, 229, 230, 233, 242, 247, 251, 256, 263, 267, 271, 274, 278, 282, 287, 296, 302, 308, 313, 316, 325, 331, 336
- Стевия 70, 74, 171
- Стресс 8, 17, 32, 47, 83, 86, 92, 102-103, 109, 117, 119, 124, 156, 163, 168, 222, 230, 231, 237, 270, 276, 301, 303, 314, 317-318, 331, 332, 335
- Сыр обезжиренный 51, 74, 77, 143, 147, 157, 166, 179, 190, 204, 205, 214, 219, 234-235, 288
- Т**анцы 264, 322
- Творог обезжиренный 15, 21, 22-23, 25-26, 30, 34, 38, 44, 48, 51, 55, 62, 66, 70, 74, 78, 79, 81, 84, 88, 92-93, 96-97, 100-101, 104, 108-109, 111, 114-115, 120-121, 125, 126, 131, 139, 143, 147, 150, 157, 160, 166-167, 171, 174, 176, 179, 183, 186, 187, 190, 195, 201, 204-205, 208, 214, 219, 224, 228, 234-235, 243, 249, 249, 255-256, 259, 264-265, 269, 272, 277, 283, 288, 293, 297, 298, 302-303, 308, 312, 318-319, 330, 338
- Телятина 18, 54, 81, 106, 122, 281-282
- Темпе 19, 32, 68, 77, 111, 122, 125-126
- Тимьян 19, 324
- Тип фигуры 21
- андроидный 21
- геноидный 21
- сбалансированный 21
- Томатная паста 44, 92, 121, 150, 171, 174, 272
- Тофу 15, 19, 32, 34, 44, 48, 51, 70-71, 108, 111, 115, 122, 125, 129, 147, 150, 183, 186, 190, 198, 212, 262, 269, 272, 318-319
- Трекинг 310-311
- Треска 15, 26, 43, 51, 74, 78, 79, 167, 219, 224-225, 269, 280, 283, 293, 296, 298, 324
- Тыква 53, 87, 134, 154, 227, 228-229, 293, 302-303

**У**глеводы, см. также Сахар 20, 56, 90, 102, 116, 137, 159, 168-169, 178, 185, 189, 199, 203, 220, 316

Удовольствие 7, 14, 25, 34, 41, 47, 50, 54, 56, 65, 80, 84, 91, 95-96, 100, 104, 109-110, 115, 117-119, 123, 128-129, 132, 136, 140, 142, 153, 156, 160, 163, 170, 177, 192, 200, 206, 215, 230, 232, 234, 237-238, 254, 257-258, 260, 264, 268, 287-288, 297, 301, 311, 316, 322, 326-327, 331, 339

гаситель (нейтрализатор)

генератор 238, 260, 268, 297

недостаток 14, 124

Уксус 55, 84-85, 120, 249, 262

бальзамический 53, 55, 70, 114, 166, 195, 212, 224, 236, 259

яблочный 15, 55, 126, 185

Упражнение 218

для трицепсов 218

на пресс 218

на ягодицы 218

«Упражнения дня» 22, 26, 29, 33, 44, 47, 54, 57, 60, 64, 69, 72, 76, 83, 86, 93, 96, 100, 104, 108, 114, 116, 125, 129, 134, 138, 141, 152, 157, 162, 164, 168, 173, 180, 186, 191, 196, 198, 204, 209, 212-213, 221, 231-232, 236, 241, 244, 250, 254, 258, 263, 266, 270, 276, 281, 290, 296, 302, 306, 311, 319, 322, 328, 338

**Ф**арш 10, 22, 70, 81, 88, 104-106, 108-109, 111, 115, 121, 143, 169, 171, 195, 236, 239, 255, 269, 277, 288, 293, 302, 308, 324-325, 330-331

Фасоль стручковая 51, 53, 70, 111, 134, 173-174, 195, 235, 268, 336

Фенхель 51, 53, 62, 81, 88, 120, 219, 228, 246, 255, 259, 266, 269, 288, 293, 302

«Физическая активность» 21, 24, 30, 32, 44, 46, 54, 57, 60, 64, 68, 78, 82, 86, 91, 94,

98, 104, 107, 110, 117, 124, 128, 132, 137, 140, 15, 156, 158, 163, 165, 170, 172, 181, 185, 189, 193, 198-199, 203, 206, 213, 221, 228, 232, 238, 240, 245, 250, 257, 262, 266, 270, 274-275, 280, 289, 295, 300, 306, 310, 318, 322, 327-328, 337

Форель 15, 30, 38, 43, 44-45, 48-49, 51, 55, 62, 66, 108, 111, 120-121, 166, 190, 264-265

Фрукты 169, 210, 220, 248

**Х**леб 40, 51, 81, 101, 108, 111, 142, 151, 159, 170-171, 203, 247, 248, 255, 258, 271, 278, 281, 308, 314, 323, 325, 334, 336

Ходьба 21, 24, 28, 30, 32, 37, 44, 46, 54, 68, 98, 110, 132, 140, 151-152, 163, 172, 181, 203, 206, 228, 234, 240, 242, 250, 256, 264, 270, 280, 283, 290, 300, 306, 310, 318, 322, 337-338

Холестерин 7, 20, 24, 30, 46, 64, 138, 145, 165, 176, 190, 304, 307, 320, 333

Храп 87, 94, 237, 333

**У**едра апельсина 58-59, 269

Цельнозерновой хлеб 114, 151, 258, 278, 323, 334

Цесарка 81, 97, 293, 318

Цикорий, см. Эндивий 53, 77, 266, 286

Цукини 81, 88, 133, 312

**Ч**ай 19, 40, 70-71, 133, 147, 174, 201

Чеснок 19, 34, 45, 51, 62, 78, 85, 109, 114, 121, 126, 143, 145, 154, 161, 195, 201, 219, 235, 239, 246, 259, 264-265, 269, 277, 283, 288-289, 296, 302-303, 308, 312, 318, 324, 330, 338

Чипсы 111, 139, 170, 262, 278

**Ш**ампиньоны 97, 172, 183, 195, 219, 228, 229, 259, 277

Шпинат 51, 53, 55, 78, 97, 112, 115, 183, 186, 212, 214-215, 220, 228, 293, 312, 314

**Э**ндивий 53, 87, 111, 114, 115, 116, 133, 143, 212, 219, 220, 228, 247, 249, 255, 277

Этап 3-6

«Атака» 9, 12, 16-17, 19, 24, 25, 29, 32-34, 36-37, 39-40, 42, 44, 46-48, 52-53, 58, 64, 83, 148, 159, 162, 206, 242, 267, 323

«Закрепление» 77, 103, 113, 151, 159, 260, 295, 300, 311, 313, 323, 329, 336-339

«Стабилизация» 114, 159, 212, 268, 335

«Чередование» 12-13, 27, 29, 40, 47, 53, 56, 60, 64-65, 72, 77, 83, 90, 94, 98, 125, 139, 159, 162, 172, 206, 220, 234, 236, 240, 242, 260, 267, 273-274, 280, 287, 311, 320, 323, 328, 331

**Я**годы годжи 77, 143, 293, 324

Яйцо 15, 21, 51, 81, 107, 111, 128, 143, 147, 171, 190, 208, 219, 240, 255, 280-281, 293, 296

Доктор Пьер Дюкан – самый популярный французский диетолог, разработавший уникальную методику похудения и стабилизации потерянного веса. За 30 лет практики доктор издал 19 книг, которые постоянно находятся на первых местах в рейтингах бестселлеров по всему миру. Они были переведены на 28 языков и издаются более чем в 50 странах, с аудиторией в 39 миллионов читателей. По всему миру проводятся научные конференции и обучение диетологов по методике Дюкан.

Официальный сайт доктора на русском языке [www.dukan.ru](http://www.dukan.ru)



### «350 рецептов диеты Дюкан»

Меню для 4-х этапов диеты  
Простые продукты  
Многообразие вкусов  
Проверенные рецепты



### «Я не умею худеть»

Состоит из 4-х этапов:

- 2 этапа – быстро сбросить вес
- 2 этапа – навсегда закрепить результат

Простые правила  
Свобода есть досыта  
Гарантия стабилизации веса  
Антицеллюлитный эффект



### «Рецепты для мультиварки к диете Дюкан»

лучшие рецепты из российских продуктов  
вкуснейшие закуски, супы, основные блюда и десерты  
возможность уменьшить количество жира в рационе

**13**  
**МИЛЛИОНОВ**  
**ПРОДАННЫХ**  
**КНИГ**





Научно-популярное издание

ДИЕТА ДОКТОРА ДЮКАНА

Пьер Дюкан

60 ДНЕЙ С ДОКТОРОМ ДЮКАНОМ

Директор редакции *Е. Капьев*  
Ответственный редактор *Ю. Демиденко*  
Литературный редактор *Т. Решетник*  
Младший редактор *К. Будкова*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Технический редактор *О. Серкина*  
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгiсi: «Эксмо»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбаровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Оптовая торговля книгами «Эксмо»  
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

International Sales: international wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.

E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-блотовыми и канцелярскими товарами для школы и офиса  
«Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.  
Тел.: +7(812)601-0-601, [www.bookwoed.ru/](http://www.bookwoed.ru/)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндiрген мемлекет: Словакия  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.10.2014. Формат 80x100<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура «FuturaLightC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,59.  
Тираж экз. Заказ

Отпечатано в типографии А/О «Неография»  
ул. Сучианска, 39А, 03861, Мартин – Приекопа, Словакия

ISBN 978-5-699-76900-1



9 785699 769001 >



# Доктор Пьер Дюкан

## ВАШ ЛИЧНЫЙ НАСТАВНИК НА ПУТИ К ПРАВИЛЬНОМУ ВЕСУ

«Вы держите в руках первую в истории книгу-путеводитель. Я предлагаю провести со мной 60 дней. Следуя всем рекомендациям, вы избавитесь от 10 лишних килограммов. Каждый день в течение 2 месяцев я буду давать вам подробные инструкции, обращаясь индивидуально к каждому, и буду рядом, пока вы не достигнете правильного веса».

## ВЫ МОЖЕТЕ НАПИСАТЬ ДОКТОРУ СООБЩЕНИЕ НА ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС, КОТОРЫЙ НАЙДЕТЕ В КНИГЕ.






Более 39 миллионов читателей, 13 миллионов проданных книг.

Уникальная методика похудения и стабилизации потерянного веса от самого популярного французского диетолога. За 30 лет практики доктор издал 19 книг. Они были переведены на 28 языков мира и издаются в 50 странах. По всему миру проводятся научные конференции и обучение диетологов методике Дюкана.

Официальный сайт доктора на русском языке [www.dukan.ru](http://www.dukan.ru)

## КНИГА ОБЯЗАТЕЛЬНА ДЛЯ ВСЕХ, КТО ХОЧЕТ НАЧАТЬ ДИЕТУ В СОПРОВОЖДЕНИИ ДОКТОРА ДЮКАНА.

В течение этапов «Атака» и «Чередование» у вас под рукой будет:

-  продуманное меню на каждый день и список покупок к нему
-  необычные рецепты, адаптированные под российские продукты
-  персональный мотивирующий совет от доктора
-  упражнения, подходящие для вашего возраста, физической подготовки и этапа диеты
-  рекомендации и хитрости от доктора, как избежать срывов и нарушений

## НОВЫЙ ПОДРОБНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗНАМЕНИТОМУ МЕТОДУ.

Вы можете записывать свой ежедневный вес, эмоции и успехи, чтобы наблюдать за динамикой похудения. Книга позволит вам не тратить время на промывание своего питания и достичь правильного веса в заданные сроки.

ISBN 978-5-699-76900-1



9 785699 769001 >

Диета «Дюкан» – диета №1 в мире!