



# 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.

”

*Анн Мэн*



## 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



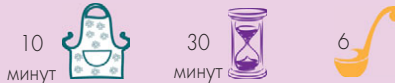
## Мотивация

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 глядя, чтобы маффины не подгорели.



