



# 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

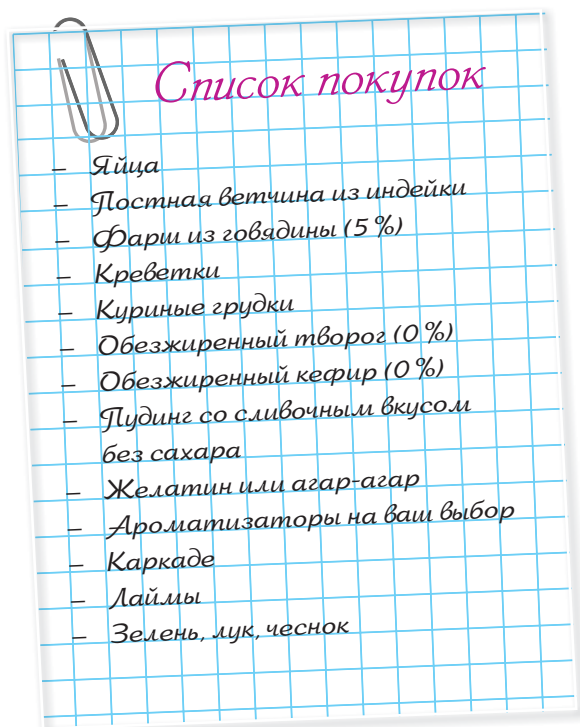


### Мясной хлеб



- 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!