



# День 4

Помните, что продолжительность первого этапа зависит 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 нескольку раз все, что вы запишете в дневник, вы быстро почувствуете благотворное действие своих записей.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....