



# 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



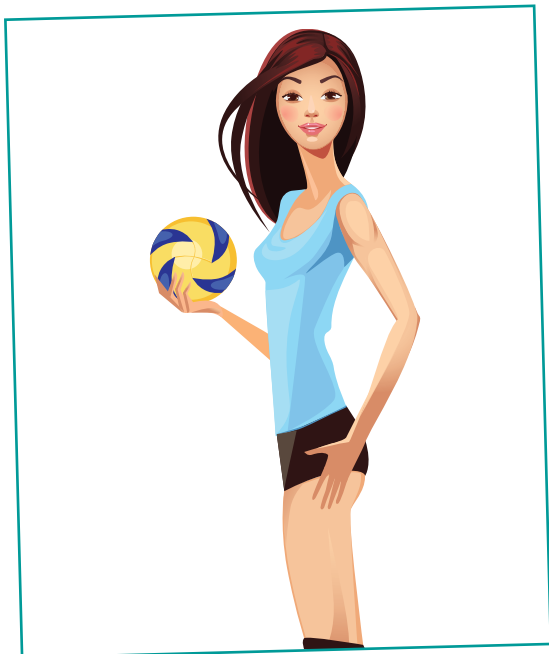
20 минут



- 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 (колени являются 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.



## Нарушения и срывы

Понятие «срыв» в моем понимании радикально отличается от того, которое принято у психиатров. Непринятие срыва является важным элементом моей методики и моих убеждений. Ваше мнение может быть следующим: **«Я желаю похудеть, я решил дойти до конца.** Все, что приостанавливает, задерживает или мешает моим планам, может отрицательно повлиять на общий результат. Да, принимая это решение, я понимал(а), что мне придется расстаться с прежним образом жизни. Да, мне будет нелегко отвыкнуть от продуктов, которые доставляли мне радость и расслабление. Но для достижения высокой цели я буду держать себя в строгих рамках и четко следовать инструкциям диеты».

С точки зрения психиатров, подобное решение травмирует худеющего и обрекает его на возврат потерянного веса. Я официально опровергаю данный аргумент. Его еще можно применить к некоторым пациентам психиатров, страдающим пищевыми расстройствами. Но этих пациентов слишком мало, и они не выступают в качестве представителей наций с лишним весом.

Да, я понимаю, **отказ от нарушений** — подвиг, усилие над собой, но он придает вам значимость и позволяет гордиться собой. Это у гедонистов единственным мотивом поступков является получение удовольствия. Но ваша цель — взять себя в руки и изменить свою жизнь к лучшему.

До завтра... А пока этот день не подошел к концу, помните — никаких срывов.

## Дневник

Чистый лист бумаги — единственный свидетель ваших мыслей, хорошего, плохого или важного, — всего, что вы храните в своей памяти. Ваш дневник — ваш союзник и единомышленник. Я надеюсь, что вы входите в 79 % людей, которые ведут дневники на диете. И что касается статистики, поверьте мне, те, кто ведет дневник, худеет быстрее и лучше стабилизирует свой вес.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....