



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.



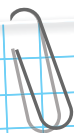
Мотивация

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%)¹*
- *Обезжиренное молоко*
- *Лимоны*
- *Зелень, специи*
- *Желатин*
- *Кукурузный крахмал*
- *Ароматизаторы «Черный шоколад», «Ваниль»*
- *Дрожжи*
- *Сухое обезжиренное молоко*

¹ См. сноску на с. 38.



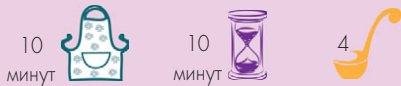
Здоровье

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.

Рецепт дня

Яичница-болтунья с копченой рыбой



- 4 яйца
- Несколько веточек укропа
- Соль, перец по вкусу
- 240 г копченой рыбы (лучше палтуса)
- 8 ст. л. обезжиренной сметаны (3 %)¹
- 1 ст. л. свежей красной икры

Одна порция содержит дневную норму 2 допустимых продуктов.

1. Взбейте яйца в небольшой салатнице. Добавьте мелко порезанный укроп. Посолите и поперчите.
2. Порежьте рыбу на мелкие кусочки и разложите по тарелкам. На сковородку с антипригарным покрытием вылейте яичную смесь и приготовьте яичницу-болтунью. Готовьте на медленном огне, не переставая мешать сворачивающуюся яичную смесь. Добавьте 4 ст. л. обезжиренной сметаны. Когда яичница схватится, но еще будет достаточно мягкой консистенции, добавьте икру.
3. Выложите 1 ст. л. яичницы на каждую тарелку, добавьте 1 ст. л. обезжиренной сметаны и украсьте оставшейся икрой и укропом.
4. Подавайте с лепешкой из овсяных отрубей.

¹ См. сноску на с. 38.

Дневник

Как вы оцениваете прошедший день? Что интересного вы напишете о нем в дневнике? Был ли он в целом удовлетворительным или не совсем? Попробуйте сосредоточиться на том, что заставило вас устоять или не устоять перед срывом. Чем определялся ваш выбор?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....