

ДИЕТА ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ

ZERO BELLY DIET

Copyright © 2014 by David Zinczenko

All rights reserved.

Published in the United States by Ballantine Books,
an imprint of Random House, a division of Random House LLC,
a Penguin Random House Company, New York.

© Христо Димитров, *превод от английски*

© Дамян Дамянов, *художник на корицата*

© Сиела Норма АД

София 2016

ISBN 978-954-28-2006-2

ДЕЙВИД ЗИНЧЕНКО

диета за
плосък
корем

РЕВОЛЮЦИОННАТА ДИЕТА

Превод от английски Христо Димитров

 ciela

На изследователите, учените, лекарите и другите професионалисти, които работят усилено, за да разрешат загадката със затлъстяването. Благодарение на вашата отдаденост нашето разбиране на проблема и надеждата ни нарастват всяка година.

Тази книга предлага програма за диета и препоръки за упражнения, които читателят да изпълнява. Но преди да започнете тази фитнес програма или някоя друга, трябва да се консултирате с лекар (а ако сте бременна, и с наблюдаващия лекар или гинеколог). Моля, обърнете се към лекаря си за съвет, преди да вземете решение, което ще се отрази на здравето ви или ще доведе до крайни промени в начина ви на хранене, особено ако имате някакво заболяване или симптоми, които налагат лечение. Както е с всяка диета или програма за упражнения, ако усетите неразположение, трябва да спрете веднага и да се консултирате с лекар.

Дейвид Зинченко

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ –	8
ПЛОСЪК КОРЕМ – ПЛАН.....	25
ЧАСТ ПЪРВА: АТАКУВАЙТЕ НАЙ-ВАЖНАТА МАЗНИНА!	26
Глава първа.	
ЗАЩО ПОБЕДАТА СРЕЩУ КОРЕМНАТА МАЗНИНА	
Е ЦЕЛ № 1 ЗА ЗДРАВЕТО	
Коремът ви не просто си стои и изглежда отпуснат.	
Той активно се опитва да навреди на сърцето ви, на мускулите	
и дори на мозъка ви!	27
Глава втора.	
ИЗКЛЮЧЕТЕ ГЕНИТЕ СИ ЗА МАЗНИНА!	
Невероятната нова наука как гените за мазнини се активират	
и магическите храни, които ги изключват!	45
СПЕЦИАЛЕН ДОКЛАД: НИКАКЪВ ДИАБЕТ	57
Глава трета.	
СПЕЧЕЛЕТЕ БИТКАТА В КОРЕМА СИ	
Как балансирането на храносмилателната система само за три дни	
може да ви превърне от дебели в плоски като дъска	61
СПЕЦИАЛЕН ДОКЛАД: НИКАКВИ СЪРДЕЧНИ	
ЗАБОЛЯВАНИЯ	73
Глава четвърта.	
НА КОЛКО РЕАЛЕН РИСК СТЕ ПОДЛОЖЕНИ?	
Новият Златен стандарт за измерване на риска	
от коремни мазнини и перфектният план да обърнете нещата	77
СПЕЦИАЛЕН ДОКЛАД: НИКАКЪВ АЛЦЪХАЙМЕР	85
ЧАСТ ВТОРА: ДИЕТА ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ	89
Глава пета.	
СИЛАТА НА ХРАНИТЕ ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ	
Девет супер хранителни вещества, които атакуват	
коремните мазнини по три начина и	
ще направят корема ви плосък завинаги!	90

НАРЪЧНИК ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ ЗА НАЧИНАЕЩИ..... 111

Глава шеста.

ХРАНИТЕЛЕН ПЛАН ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ

Как и кога да ядете, за да горите мазнини
и да изградите чисти мускули, 24/7/365.....114

Глава седма.

НАПИТКИ ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ

Топящи мазнини, изграждащи мускули и полезни
за стомаха напитки, готови за минути!132

Глава осма.

РЕЦЕПТИ ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ

Как да превърнем храните за плосък корем
във вкусни и лесни за приготвяне ястия138

Глава девета.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ

Фитнес планове за цялото тяло. Покажете си плочките,
но без коремни преси!171

Глава десета.

ПЛОСЪК КОРЕМ ЗА СЕДЕМ МИНУТИ НА ДЕН

Супер бързи упражнения за корем за дните,
когато нямате време за фитнес.....246

Глава единадесета.

СЕДЕМДНЕВНО ПРОЧИСТВАНЕ ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ

Една седмица, за да станете по-слаби, по-изчистени и по-здрави.....277

ПРИЛОЖЕНИЕ.

НАЙ-ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ ХРАНИ НА ПЛАНЕТАТА

Увеличете приема на хранителни вещества
с този лесен наръчник за всичките ви любими храни.....277

ВЪВЕДЕНИЕ

Представете си, че си сваляте ризата, поглеждате в огледалото и не виждате никакъв корем.

Не малко коремче. Не съвсем мъничко. Не и симпатично коремче, което да ти е приятно да боцнеш с пръст, нито пък коремче като мъфинче, което съвсем леко се подава над талията на дънките, да не говорим за по-изявена пухкавост или пък шкембе.

Никакъв корем. На мястото на онази мекота виждате съвършено плосък корем, набразден от мускули.

Повечето хора отдавна са изоставили този идеал. Приели сме мазните по корема за неизбежно бреме, спътник за цял живот, просто нормална част от това да си нормално човешко същество.

Плосък корем? Това е за ония типове от кориците на списание „Пийпъл“, ония с личните тренъори, личните специалисти по хранене и личните машини за липосукция в мазетата на именията им в Бевърли Хилс. Обикновени хора като вас и мен? Ние винаги сме страдали от угризения, когато трябва да се съблечем по бански, винаги сме малко недоволни от обиколката на кръста и винаги ще е по-вероятно да страдаме от последствията, които нежеланото качване на килограми нанася на здравето. Просто си е така.

Но това не е вярно. Не е наложително да живеем така.

Като редактор по хранене и уелнес за „АВС Нюз“, редактор на „Менс Фитнес“ и бивш главен редактор на списания „Менс Хелт“, „Уиминс Хелт“ и „Превеншън“ съм прекарал цялата си кариера в научаване на нови и нови неща за коремните мазнини – откъде се появяват, какво ни причиняват и как можем да се борим с тях. Обиколил съм буквално целия свят, за да изнасям лекции за мазнините – от стартиране на списания за фитнес и правилно хранене в Европа и Африка до отразяване на навиците на спортистите на олимпийските игри в Пекин. Така че е вероятно да знам за корема ви повече от всеки друг на Земята.

И знам следното: за вас и семейството ви, за здравето, щастието и дори за финансовото ви бъдеще няма по-голяма заплаха от онази буца мазнина, която се е настанила в скута ви и се е сгушила пред корема. Това е торпедо, насочено в тялото ви, ракета, изстреляна в гърдите ви. Това е жив и растящ организъм, чиято цел е да съсипе живота ви.

А аз създадох съвършената програма, за да я накараме да изчезне.

Плосък корем: това е целта.

Ето го и плана.

ОБЕЩАНИЕ ЗА ПЛОСЪК КОРЕМ

Ако бях някой мъдър прошарен гуру, седящ на някой връх в Хималаите, а вие сте пропътували половината свят, за да попиете от мъдростта ми, сигурно щяхте да останете изненадани от думите ми. Единствената ми тайна за по-добър живот – по-здрав, по-щастлив и по-богат – не е „Прекарвай повече време с приятелите си“, „Прави онова, което обичаш“, „Открий своята висша сила“ или пък „Вкарвай повече пари в доброволния си пенсионен фонд“. Тайната ми е „Махни корема“. Защото, когато се стигне до физическо, емоционално, финансово и духовно добруване, коремната мазнина ви вреди повече, отколкото някога бихте си помислили.

Коремната мазнина, която учените наричат „висцерална“, е най-опасната. Тя застрашава сърцето ви, мозъка, любимия ви начин на живот и дори портфейла ви. Милиардите вражески клетки в корема са неприятни от всичко, което могат да измислят конспираторите в сериала „Вътрешна сигурност“, и са също толкова решени да ни унищожат. Разбирането им – откъде идват, какво правят и как да се борим с тях – може да се окаже най-важната информация за фитнес и здраве, която някога сте получавали.

През последното десетилетие се трупат нови и нови научни доказателства за връзката между коремната мазнина и общото влошаване на личното здраве, а изследването е повече от ясно. Няма никакво съмнение какви ще са последствията, ако оставите удобно наместилата се в скута ви мазнина да си стои там, да нараства и да ви разболява: ще живеете по-малко години (щастливите ви години ще са още по-малко) и ще загубите и последните си спестявания в битката срещу вредите, които коремната мазнина нанася на здравето и благосъстоянието ви.

Но отговор има, съществува начин да промените съдбата си и да водите по-дълъг и по-щастлив живот, като сте по-стройни. И го държите в ръцете си.

Това е обещанието за ПЛОСЪК КОРЕМ, първата програма, която ще намали коремната мазнина драстично, но не чрез традиционните методи за загуба на килограми с ограничаване на калориите, а чрез „изключване“ на гените ви за мазнини и прекратяване на възпалението, което ги кара да се включат отново.

Вашите гени са си ваши и това няма как да се промени. Но може да промените как тези гени се проявяват. Както красноречиво се изразява Алфредо Мартинес, доктор на науките и професор по науки за храната и храненето във Факултета по физиология и хранене на Университета в Навара в Испания, вашият личен генетичен код „е като текст на песен. Не може да промените текста, но може да промените начина на изпълнението на песента – ритъма, темпото и силата на звука, – като смените диетата си.“ (Оставете на европейец и той ще направи така, че коремната мазнина да звучи като опера.) Ако гените ви за мазнина думкат като „Металика“, този план ще ги накара да станат като Моцарт.

А резултатите ще са бързи, измерими и дълготрайни. Само за някакви си шест седмици може да намалите обиколката на талията си с до петнадесет сантиметра и да намалите статистическия риск да умрете от диабет, сърдечно заболяване или удар с до 80 процента. Вижте историята на Марта Чеслър и нейното пътешествие до ПЛОСЪК КОРЕМ.

ПЛОСЪК
КОРЕМ –
ИСТОРИЯ
НА
УСПЕХА

МАРТА ЧЕСЛЪР, 52-годишна,
отслабнала с 9,5 кг и свалила 15 см от талията си за шест седмици

„Беше страхотно да знам, че и здравето ми се подобрява значително, дори и да не можех да го видя!“

От години учителката от Охайо се лутала между различни диети – „Медифаст“, „Слим-фаст“, „Кървс“, – но ги намирала за прекалено ограничаващи, трудни за спазване и изцеждащи енергията ѝ. ПЛОСЪК КОРЕМ направила отслабването лесно. Марта вече не трябвало да брои калориите и да се мери постоянно и вече можела да не се вманиачава в целта си, като започнала с лекота да губи килограм след килограм. „Веднага видях резултатите – разказва тя. – Почувствах се по-добре физически и емоционално и исках да запазя това усещане.“ И го направила. За по-малко от шест седмици след началото на програмата Марта отслабнала с над девет килограма, а обиколката на талията ѝ намалела с невероятните петнадесет сантиметра. Но най-добрата новина била за здравето на сърцето ѝ. Преди да започне ПЛОСЪК КОРЕМ, пулсът ѝ обикновено скачал до 112 удара в минута (уд./мин) само секунди след като започнела тренировката си на велоергометра. „След първата седмица и половина бях отслабнала с около пет килограма, а пулсът ми не надминаваше 96 уд./мин при същата тренировка. Беше страхотно да знам, че с мен се случват хубави неща, които дори не можех да видя.“

Когато гените ви за трупане на мазнини замлъкнат, ще ви покажа как да измерите подобрението в здравето ви точно както мерите топящия се стомах. Използва се нова технология, която ще ви даде най-точната картина за личното ви състояние.

Тази нова наука е основата на ПЛОСЪК КОРЕМ. Храните и напитките в програмата ПЛОСЪК КОРЕМ са подбрани така, че да обезборжат гените за мазнини, да променят генетичната ви съдба и да спрат марша на диабета и затлъстяването. Проучване от 2013 г., публикувано в „Списание по психология и биохимия“, сочи, че преминаването към здравословен начин на хранене може само за десет седмици да обърне генетичните промени, настъпили от нездравословната диета, дори и да сте приемали много мазнини и захари, довели до качването на килограми и образуване на коремна мазнина.

Представете си следното: план, с който може да свалите десет или повече килограми само за две седмици и да промените генетичната си съдба за по-малко от дванадесет седмици!

ЛИЧНО ПЪТЕШЕСТВИЕ КЪМ ОТСЛАБВАНЕ

Говоря със страст за ползите от ПЛОСЪК КОРЕМ не само заради въздействието, което програмата има върху живота на други хора, но и защото тя промени и моя живот. Вижте, аз невинаги съм бил човек, който бихте определили като здрав или във форма. Израснах през осемдесетте години на миналия век, тъкмо когато кризата със затлъстяването започна да се разширява, и аз също се поразширих.

Наричат ги „Големите осемдесет“, защото внезапно всичко започна да става по-голямо – косите се носеха по-дълги, подплънките на раменете станаха по-големи и – най-важното – порциите храна се увеличиха. През 1980 г. веригата магазини „7-Илевън“ пусна напитката „Биг Гълп“ (буквално „Голяма глътка“, газирана напитка в опаковка от 0,85 литра – бел. прев.), а „Хършис“ извади първата версия на кинг сайз шоколадите си (в опаковка по 73 грама и по 18 или 36 в кутия – бел. прев.). Две години по-късно „Кока-Кола“ купи „Кълъмбия Пикчърс“ и започна да позиционира напитките и хранителните си продукти във всички филми.

В същото време от „Макдоналдс“ започнаха да питат: „Искате ли това да бъде в свръхразмер?“, а аз всеки път отвърщах: „И още как!“ Докато стана на четиринадесет години, вече носех 96 килограма мазни младежки тлъстини, а бях висок към 178 сантиметра. И не бях само аз. Службата за икономически изследвания към Министерството на земеделието на САЩ изчисли, че между 1970 г. и 2000 г. дневният прием на калории на човек се е увеличил с 24,5 процента, или с 530 калории.

Определено не се чувствах добре, че съм дебел. Определено се шегувах с това. Определено имах проблем да си намеря приятели или да изляза на среща с момиче. Теглото ми нарасна дотолкова, че треньорът на отбора по борба в гимназията ме викна буквално да седя върху състезателите в края на схватките. Но когато животът ме стъпкваше, имах приятел, на когото можех да разчитам. Чакаше ме току зад вратата на кухнята. Всичко, което трябваше да направя, беше да разкъсам опаковката на още един пакет „Доритос“ и да се потопя в яркооранжевата наслада или да отскоча до мола и да последвам носа си до „Френдлис“. Храната беше моето убежище, в нея намирах избавление, когато се чувствах нещастен.

Но дълбоко в себе си знаех, че не бива да живея така. Знаех, че изглеждам зле. Знаех, че се чувствам зле. Но не знаех, че ако не се променя, вървя към физическа, емоционална и дори финансова катастрофа.

Трябваше да се стигне до трагедия, за да се сепна.

КАК МАЗНИНАТА МЕ УДАРИ В СТОМАХА

Баща ми почина все още млад, едва на 52 години, от внезапен масиран сърдечен удар. Той винаги е бил доста тежък, още откакто съм се родил, но през осемдесетте години на миналия век стана като балон от затлъстяване, а аз бях почти като него. Носех същите „гени за мазнини“. Нима това щеше да бъде и моята съдба?

Започнах да се боря – минах основното обучение във военноморските сили, а в началото на двадесетте си години бягах маратони – но заплахата от затлъстяване висеше като дамоклев меч в съзнанието ми, дори и преди баща ми да получи инфаркт. Всеки ден тренирах здраво, за

да не допусна да кача килограми, и ми харесваше как изглеждах, но просто не исках да бягам по 41 километра и 195 метра, за да е така.

Знаех, че не исках да живея като маратонец или като маниак на тема тренировки. Да, все още ми харесва всеки ден да влизам във фитнеса, но един цял огромен свят ме чакаше да го изследвам, а е трудно да го видиш, когато потта постоянно капе в очите ти.

По-важното беше, че смъртта на баща ми показа, че излишното тегло, особено излишната коремна мазнина, е нещо повече от въпрос на суета. Коремната мазнина може да е причина номер едно за сърдечно-съдови заболявания, инфаркти, диабет и рак в Америка, а освен това допринася много за епидемиите от болест на Алцхаймер, депресии и дори възпалителни и автоимунни заболявания. И наистина новите изследвания сочат, че коремната мазнина е напълно различна от другите видове мазнини. Тя се развива от други стволови клетки, не като мазнината в останалите части на тялото, а действието ѝ се провокира от гени за трупане на мазнина, които се включват и се активират силно от начина ни на живот с много стрес и големи количества стоки за бързо хранене. Щом тези гени се включат, висцералната мазнина започва да действа като завоевателна армия и се опитва да превземе телата ни.

Беше ми ясно едно: коремната мазнина уби баща ми.

И щях да намеря начин да се преборя.

ПРИЦЕЛИ СЕ ВЪВ ВРАГА

Ето как започна одисеята ми да намеря лек срещу коремната мазнина.

Преди десет години написах книга, превърнала се в бестселър, озаглавена „Диета за плочки“, която даде началото на революция в начина на изграждането на хранителните режими.

„Диета за плочки“ беше първата книга, която обясняваше изцяло как храните, които участват в натрупването на мускули и са богати на протеини, влакнини и полезни вещества – точно храните, които изграждат коремните плочки, – са и основни и важни оръжия в битката срещу коремните мазнини. Книгата обясняваше как „минаването на диета“ е най-

лошото нещо, което може да направите, ако искате да отслабнете.

Преди седем години стартирах поредицата „Яж това, не това!“, в която показах как можем да отслабнем невероятно много, като ядем всичките си любими ястия от най-известните вериги ресторанти и заведения за бързо хранене в Америка. Поредицата достигна до повече от десет заглавия и ядоса много от продавачите на храни. Получих повече писма в стил „спри или ще те съдим“, отколкото можех да преброя, но в крайна сметка хранителната индустрия разбра, че единственият начин да се справи със задаващия се прилив от добре запознати потребители е да се залови за програмата.

„Диета за плочки“ и „Яж това, не това!“ помогнаха на милиони американци да отслабнат с десетки милиони килограми и промениха начина, по който се храним днес. Благодарение на по-голямото осъзнаване, че има скрити калории и добавки в храната ни, веригите ресторанти из целите Щати клекнаха пред натиска на обществото и правителството и започнаха да публикуват хранителните стойности на продуктите и ястията си по сайтовете и магазините. Един резултат: ние всъщност натиснахме спирачката на марша на затлъстяването. През 2013 г. Центърът за контрол и превенция на заболяванията докладва за намаляване на броя на затлъстелите бедни деца за пръв път, откакто правителствените агенции следят тези тенденции. Измеримо намаляване имаше в деветнадесет щата, сред повечето от другите щати нямаше увеличение, при това след десетилетия на ръст в нивата на затлъстяване.

Но войната беше спечелена само отчасти.

Голяма част за изследванията на коремната мазнина, които послужиха за първите книги, бяха още в началните си фази. Знаехме, че висцералната мазнина – онази, която е под стомашните мускули, обвила се около вътрешните ви органи – има биохимически функции, които увреждат човешкото тяло почти като паразит, който ще убие приемника си. Но

БЕЗ
ЖЕРТВИ!

*За мен
ПЛОСЪК
КОРЕМ е
угаждане,
тържество на
вкусните,
прекрасните,
шарените,
здравословни
храни. Чувствам
се разглезена!*

Джун Керън,

на 55 години,

*която отслабна с 5,4 кг
за четиринадесет дни*

не знаехме почти нищо за процеса, не знаехме как се създават съединенията и какво точно ни причиняват. Досега.

Днес вече знаем, че съхранението на мазнини се провокира от поредица от маркери в индивидуалните генетични кодове. Някои от хората са носители на много гени, които се свързват с метаболитни разстройства като диабет и затлъстяване, други пък имат по-ниска генетична предразположеност към тези здравословни проблеми. Щом бутонът „включи“ за гените за трупане на мазнини бъде натиснат, сме изложени на риск от качване на килограми и всички последствия за здравето, произтичащи от това. Тогава никакви упражнения или ограничаване на калориите няма да успеят да преобърнат тенденцията напълно. (Ето защо толкова много хора, които спазват диета и тренират като луди, пак не могат да отслабнат! Еврика!) А фактор номер едно за отключване на гените за мазнините е храненето – особено липсата на дадени хранителни вещества.

Научихме повече и за коремната мазнина – как се образува и как действа. Клетките на висцералната мазнина са различни от всеки друг тип клетки в тялото ви, мастни или каквито и да било. Висцералната мазнина дори не произлиза от същите стволови клетки като другите типове мазнина, тя се развива по съвсем различен начин. И докато завладява нови и нови територии в тялото ви, тя отделя все по-високи и по-високи нива на адипокини – серии от биохимични субстанции, които причиняват ужасни неща на здравето ви. Адипокините повишават кръвното налягане и увеличават риска от инфаркт. Те намаляват чувствителността към инсулин, а това води до диабет. Освен това увеличават възпаленията, което ви излага на риск от всичко – от болест на Алцхаймер до артрит и псориазис, че и до рак. Адипокините променят хормоналната реакция, намаляват мускулната тъкан, увеличават риска от депресии и унищожават сексуалното желание. Те атакуват и оставят белези по черния дроб, което може потенциално да доведе до цироза, рак и чернодробна недостатъчност.

Ето това прави с вас висцералната мазнина. Това е врагът ви. И хич не се шегува.

КОРЕМЪТ ВИ В ЧИСЛА

35

МИЛИОНА:

Броят на храносмилателните жлези в стомаха ви.

40

МИЛИАРДА:

Броят на клетките висцерална мазнина в корема на средния американец.

100

ТРИЛИОНА:

Броят на бактериите в тялото ви, около 80% от тях са в стомаха и червата.

1,36

КГ:

Теглото на микроорганизмите, живеещи в храносмилателната система

80

ПРОЦЕНТА:

Такава част от имунните клетки на тялото са в стомаха и червата.

10

ПЪТИ:

Това е съотношението между дължината на чревния тракт и височината ви.

95

ПРОЦЕНТА:

Такава част от серотонина, „хормона на щастието“, се съдържа в стомаха и червата.

100,84

СМ:

Средната обиколка на талията на възрастен американец.

95,25

СМ:

Средната обиколка на талията на възрастна американка.

1,5

ЛИТРА:

Обемът храна и напитки, който стомахът ви може да побере наведнъж.

7

СЕКУНДИ:

Времето, необходимо на храната да стигне от устните до стомаха ви.

Но през последните няколко години ни даде и няколко важни научни пробива, които най-после ни показват как да овладеем коремите си. Точно тези нови научни открития правят програмата ПЛОСЪК КОРЕМ толкова революционна. В тази книга ще откриете как някои храни „дават накъсо“ веригата на гените за трупане на мазнини и изключват части от нашата ДНК, които провокират качване на килограми и карат телата ни да изгарят, а не да трупат мазнини. Всъщност придържането към подходящ режим на хранене може напълно да свали крака ви от педала на газта на гените за трупане на мазнина, драматично да преобърне тенденцията за качване на тегло и буквално да промени генетичната ви съдба. Нито един друг хранителен план не е атакувал трупането на килограми на генетично ниво. ПЛОСЪК КОРЕМ го прави.

Ще научите и каква е силата на правилното храносмилане и каква е ролята му в потискане на възпаленията – един често пъти пропускан виновник за качването на килограми, като в същото време ни прави да изглеждаме по-слаби и да бъдем по-здрави. Много от храните, които залягат в основата на популярните диети – от „Шред“ и „Аткинс“ до „Дюкан“ и „Саут Бийч“, – са с високо съдържание на лактоза (захарта в млечните продукти) и на глютен (протеина в пшеницата). Вярно е, че тези храни са сред най-добрите източници на нужните за изграждането на мускулите магнезий и калций, както и на изгарящи мазнините протеини и фибри. Но все повече и повече души откриват, че са чувствителни към тези вещества, а новите изследвания сочат, че дори хора, които не се характеризират с непоносимост към глютен, могат да страдат от водеща до трупане на мазнини възпалителна реакция, провокирана от приема на твърде много пшеница. Всъщност шокиращите нови изследвания сочат, че начинът, по който усвояваме храната, и действията на микроорганизмите, живеещи в стомасите ни, могат да променят въздействието на гените ни така, че да ни накарат да трупаме или да горим мазнина. (Нямахте идея, че сте управител на цял хотел за микроорганизми, нали?)

Голяма част от проучванията са проведени през 2013 и 2014 г. и едва сега достигат до изследователската общност. При появата им стана ясно, че Америка се бори за отслабване чрез стандартните диети. В същото време обаче губи битката с възпаленията, със здравословните проблеми, породени от храносмилането, с необратимото генетично обусловено метаболично програмиране и в крайна сметка и с качването на килограми, което се дължи на факта, че нито един от тези проблеми не е третиран

БЕЗ УСИЛИЯ!

правилно. Трябваше ни програма за отслабване, която да трупа мускули, да гори мазнини, да води до нормално храносмилане и да атакува коремната мазнина на генетично ниво, като при това не ни излага на високи нива на възпаление и на фактори за качване на килограми, каквито има в обикновените диети.

Ето затова ПЛОСЪК КОРЕМ е толкова навременна, важна и революционна програма. ПЛОСЪК КОРЕМ е много ефективна, лесна, вкусна и забавна за следване, тъй като включва истински храни – месо като пилешко, риба и телешко, пресни плодове, позволява дори умерени количества шоколад. Тя е бедна на наситени мазнини и захари (включително на естествени захари), осигурява умерени нива на протеини (основно растителни) и е богата на фибри и здравословни ненаситени мазнини. Ще се наслаждавате на три хранения и на две междинни закуски (включително и на една вкусна ПЛОСЪК КОРЕМ напитка) на ден, като до вечеря се концентрирате предимно върху растителни храни. С ПЛОСЪК КОРЕМ никога няма да изпитате глад.

Не, няма да се налага и да броите всяка калория. Не, не трябва да се съсипвате с изтощителни тренировки. ПЛОСЪК КОРЕМ ще ви покаже как да изградите слабо, но силно тяло и да се отървете от нежеланите коремни мазнини без онези безполезни жертви. В резултат отслабването ще е по-лесно, по-бързо и по-трайно и (ако бих могъл да кажа от личен опит) много по-вкусно, отколкото някога сте си представяли.

Хареса ми, че вече имаше готово и лесно за спазване меню. Програмата беше подробна, напитките бяха вкусни, дори не трябваше да правя упражнения!

Боб Макмикън,
51-годишен,

за шест седмици обиколката на талията му намаляла с 15 см и отслабнал с 11 кг