

ЗДРАВΟΣЛОВНА ПРОГРАМА ЗА ЦЯЛ ЖИВОТ

ТРАЙНО ОТСЛАБВАНЕ

Без глад и изтощение

От автора
на бестселъра
**ЗЕЛЕНИ СМУТИ
РЕЦЕПТИ**



ДЖЕЙ ДЖЕЙ СМИТ

СН[®]
СОФТПРЕС

Съдържание

Предговор..... 7

Въведение 11

Част 1. Кое ни кара да напълняваме и вреди на здравето ни21

1. Защо диетите нямат ефект25

2. Защо физическите упражнения не ни помагат
да сме слаби33

3. Защо пристрастяването към захарта е по-лошо
от наркотична зависимост39

4. Как токсините ви карат да пълнеете, вредят
на здравето и изтощават организма ви.....45

Част 2. Петте ключови фактора за трайно отслабване57

5. Освободете организма си от ненужните токсини61

6. Коригирайте хормоналния дисбаланс 90

7. Ускорете метаболизма си 110

8. Яжте храни, които ви помагат да отслабвате 121

9. Избягвайте храните, от които напълнявате 148

Част 3. Системата ДХД – система за трайно намаляване на теглото157

10. Детоксикация (Д) – отървете се от токсините,
за да свалите тегло 165

11. Хранене (Х) – консумирайте чиста и балансирана
храна, за да свалите килограми трайно 175

12. Движение (Д) – просто се движете, без да ходите на фитнес или да тренирате.....	195
13. Истории на успеха със системата ДХД	208

Част 4. Съвети само за жени225

14. Здраве, красота и жизненост за жени над четирийсет	229
15. Спрете напълняването през перименопаузата и менопаузата	239
16. Ако мразите физическите упражнения... пробвайте еротични упражнения!	257
17. Мотивация за ново тяло и ново Аз	261

Част 5. Бонус материали273

18. Започнете отслабването с 10-дневното прочистване със зелени смутиа	275
19. Истории на успеха	279

<i>Заключение</i>	304
-------------------------	-----

<i>Приложение: Седемдневно меню и рецепти</i>	308
-----------------------------------------------------	-----

<i>Речник.....</i>	325
--------------------	-----

<i>Библиография.....</i>	329
--------------------------	-----

<i>Благодарности.....</i>	332
---------------------------	-----

<i>За автора.....</i>	334
-----------------------	-----

Кое ни кара да напълняваме и вреди на здравето ни

Убедена съм, че повечето хора с наднормено тегло всъщност са естествено слаби. Организмът е сложна система, настроена да поддържа добро здраве. Той е по-умен от всяко хапче за отслабване или диета на пазара. Ако просто промените хранителните си навици в съответствие с естествената способност на тялото да се лекува, да поддържа ниско тегло и да кипи от енергия, вие никога повече няма да се притеснявате за килограмите си. Затова в тази книга завинаги ще променим разбиранията ви за отслабването и храненето.

Хората, които не срещат проблеми с теглото, изглежда, смятат, че причината за затлъстяването са просто мързел и лакомия. Всъщност отдавна ми е омръзнало от многознайковци, които мислят, че за да отслабнат, хората с наднормено тегло или затлъстяване просто трябва да ядат по-малко и да спортуват повече. Това е твърде опростен поглед върху проблема. Мантрата „Яж по-малко и спортувай повече“ не отчита много комплексни фактори, които причиняват напълняване при повечето от нас. Трябва да разберете, че по отношение на отслабването човешкото тяло е много по-сложна система. Чувала съм всичко: от „Стига си яла толкова“ и „Махни се от масата“ до „Дебелациите са мързеливи и нямат никаква воля“. Погрешно е да се обвиняват хората с наднормено тегло, че всичко е по тяхна вина. Това просто

ТРАЙНО ОТСЛАБВАНЕ БЕЗ ГЛАД И ИЗТОЩЕНИЕ

не е вярно. Всички сме чували някой с наднормено тегло да казва: „Аз не ям толкова много и пак не мога да отслабна“. Много често това е истината. Всъщност мисля, че всеки от нас познава хора с килограми над нормата, които полагат много усилия да отслабнат, но без успех. Те броят калориите, ограничават храната и спортуват, но постигат твърде малко резултати в дългосрочен план.

Истината е, че никой не иска да е дебел. Наднорменото тегло се дължи на редица фактори, които често не зависят от нас, като генетика, хормонален дисбаланс или лошо качество на стандартната американска диета (САД), толкова лесно достъпна за всички. Не е ваша вината, че имате проблеми с теглото. Дори ако сте с достатъчно силна воля, за да не ядете, когато мозъкът ви сигнализира, че сте гладни, пак е възможно да не отслабвате. Има много други фактори, които водят до напълняване. Докато не разберете истинските причини да наддавате на тегло, никога няма да сте в състояние да отслабнете трайно. От ключово значение е да се научите естествено да ускорявате изгарянето на мазнините в организма, за да можете да се избавите от килограмите и да сте здрави.

Причината за проблемите с теглото не е една; в повечето случаи причините са няколко. Ще ви запозная с всички тях, за да разберете как да помогнете на тялото си да е естествено слабо и здраво.

ГЛАВА ПЪРВА

Защо диетите нямат ефект

Диетите не са най-ефективният начин да отслабнете трайно. Ваша цел трябва да е да промените начина си на живот, включително да започнете да се храните правилно и да сте физически активни като стъпка към сваляне на теглото. Когато се спомене за диети, повечето хора веднага си представят по-малко храна. Това е грешна практика, която позволява да отслабнете за кратък период от време, но рядко води до трайно намаляване на килограмите.

Дори ако постигнете целите си и отслабнете с определена диета, после бавно ще си върнете старото тегло. Проблемът е в това, че започвате диета, което предполага, че в един момент ще я спрете. По своята същност диетата е нещо, което правите за кратък период от време. Това е причината 95% от хората, които отслабват с диети, пак да качат килограми. Затова, ако някой ми каже, че е свалил десет-петнайсет килограма с някоя страхотна нова диета, винаги му казвам да се върне след шест месеца и ще говорим пак. Ако е задържал намаленото си тегло, вече съм готова да чуя повече за тази нова диета. За толкова време в много случаи, за съжаление, човекът пак е започнал да напълнява.

Твърде много диети ви принуждават да ядете блудкави, полуготови и неапетитни храни или да пиете безвкусни млечни шейкове. Това ви кара да копнеете и да фантазирате за всички вкусни храни, които диетата забранява. Желанията или фантазиите ви поставят на изпитание волята и накрая

ТРАЙНО ОТСЛАБВАНЕ БЕЗ ГЛАД И ИЗТОЩЕНИЕ

ви принуждават да се изкушите от храната, която ви липсва, а това поражда чувство, че отново сте се провалили. С моя план ще откриете много пълноценни натурални храни, които са здравословни и вкусни и без ненужни калории.

Красотата на пресните пълноценни храни е в това, че можете да ги ядете в големи количества и пак да отслабвате. Когато приема храни, богати на захари и мазнини, човек е склонен да продължава да яде, защото захарите и мазнините не засищат и събуждат желание за още и още захари и мазнини. Обратното, пълноценните натурални продукти (плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни), които са богати на хранителни вещества и фибри, задоволяват глада и така не позволяват да преяждаме.

Диетите изискват да ядете по-малко и да намалите приема на калории, но ако не осигурявате на тялото си достатъчно хранителни вещества, то ще премине в режим на гладуване и ще започне да се запасява с мазнини. Мазните клетки реагират на гладуването, като задържат мазнините – механизъм за оцеляване, който затруднява топенето на мазнини в дългосрочен план. Обратното, ако давате на тялото си достатъчно хранителни вещества, то ще изгаря мазнини и килограмите ще се топят, без да полагате специални усилия. Когато последователно осигуряваме на организма си питателна храна, мозъкът не възприема това като диета и освобождава спиралките на машината за изгаряне на мазнини. Например, ако пропуснете закуската, за да намалите калориите и да свалите килограми, стомахът ви ще започне да къркори и ще изпрати съобщение до мозъка, че гладувате, а той веднага ще даде команда за натрупване на мазнини, в случай че тялото ви не получи повече храна.

Всяка диета, която ни лишава от хранителни вещества, всъщност подкопава усилията ни за сваляне на тегло. Даже ако сте решили да намалите приема на калории, пак трябва да се погрижите храната ви да е качествена и да съдържа достатъчно витамини и други ценни вещества. Това е ключът към успешното отслабване.

Защо броенето на калории е безполезно

Повечето диети се концентрират върху ограничаване на калориите отчасти чрез намаляване на количеството приета храна. Ограничаването на калориите обаче не работи само за себе си – за да свалите килограми, не е достатъчно просто да ядете по-малко. В действителност, ако се храните твърде малко, това задейства верига от химически дисбаланс в хормоните и в мозъка, която причинява наддаване на тегло.

Да, калориите са важни. Не *броят* на калориите, които консумирате обаче, а *видът* им е това, което определя колко ще отслабнете и дали ще бъдете здрави.

Може да приемате еднакво количество калории от сладкарски изделия (кексчета) или от нетлъсто месо (пуешки гърди), но метаболитният ефект ще бъде съвсем различен. Хранителните вещества във въглехидратните храни са различни от тези в белтъчните храни и затова предизвикват различна хормонална реакция, която играе ключова роля в определянето на това какво ще се случи с тези калории, например колко от тях в крайна сметка ще се натрупат под формата на мазнини в организма. Ето защо броенето на калории просто не върши работа при отслабването.

Какво е калория? Калорията е просто единица за енергия. Според по-научното определение тя е количеството енергия, необходимо за повишаване температурата на един грам вода с един градус по Целзий при стандартни условия. Просто казано, калориите са единици за енергията, която подхранва телата ни точно както бензинът захранва колите ни. Ние получаваме калории от храната, която ядем. Когато консумираме храна, организмът ни я разгражда и я превръща в енергия. Ние използваме калориите като гориво. Един средностатистически възрастен човек има нужда от не по-малко от 1000 до 1400 калории на ден, за да получи достатъчно енергия за подхранване на жизненоважните органи като сърцето, мозъка и белите дробове и за поддържане на основните функции в организма. Това минимално количество калории се нарича ниво на метаболизма при покой (НМП) и е различно в