

М. РОЙЗЕН И М. ОЗ



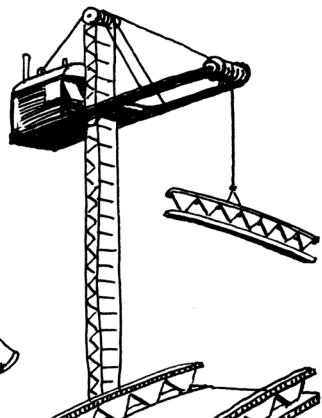
АЛМАНАХ
на гьетите

ПРОЗОРЕЦ
2024

ГРАД
ТЪНЪКОВО



ГРАД
ДЕБЕЛОВО



МАГИСТРААТА
Е
В СТРОЕЖ

ХОДИ
РАЗУМНО!

СРАМ

ОБЕЗКУРАЖАВАНЕ



ЧИПС

САДЖИКИ

ДОЛНАТА
НА МЪКАТА

ВИНА



HALL
Eken

**На милионите,
които се насилват с диети,
за да се научат да се хранят разумно**

СЪДЪРЖАНИЕ

Част 1

КАКВА ТАЦИЯ!

Въведение към „ТИ на диета!“	
Прави го разумно, не насила	13
Глава 1. ИДЕАЛНОТО ТЯЛО	
Как би трябвало да изглежда тялото ти	35

Част 2

БИОЛОГИЯ НА МАЗНИНИТЕ

Глава 2. НАСИЩАНЕ НЯМА	
Наука за апетита	47
Глава 3. НА ВНИМАНИЕТО НА ХРАНЕЩИЯ СЕ	
Как храната преминава през тялото ти	63
Глава 4. ВЪТРЕШНА ПРОВЕРКА	
Опасните битки с възпаленията в корема	85
Глава 5. НА КАКВИ РИСКОВЕ НИ ИЗЛАГАТ МАЗНИНИТЕ	
Как мазнините разсипват здравето ти	115

Глава 6. МОТОРИТЕ НА МЕТАБОЛИЗМА	
Хормоналните горелки на мазнини в тялото ти	143

Глава 7. ОПИТАЙ СЕ	
Как да изгоряш по-бързо мазнините	153

Част 3

НАУКА ЗА МИСЛЕНЕТО

Глава 8. ХИМИЯ НА ЕМОЦИИТЕ	
Връзката между чувствата и храната	171

Глава 9. КОЙ ДА СЕ ЗАСРАМИ?	
Психология на неуспялата диета	179

Част 4

ТВОЯТА ДИЕТА И ПЛАН ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Глава 10. НАПРАВИ ОБРАТЕН ЗАВОЙ	
Как да внесеш промяна в онова, което смяташ, че знаеш за диетите... и да промениш живота си завинаги	211

Глава 11. ТВОЯТ ПЛАН ЗА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ	
Физически стратегии за поддържане на малка (нормална) талия	223

Глава 12. ТВОЯТА ДИЕТА	
План за хранене за поддържане на нормална талия	247

Приложения

МЕДИЦИНСКИ РЕШЕНИЯ

Приложение А. ТВОИТЕ ТЛЪСТИНИ И ЛЕКАРСТВАТА
Медицински отскок за поддържане на малка
(нормална) талия 331

Приложение Б. СЛАБ, ПО-СЛАБ, С УВИСНАЛА КОЖА
Когато пластичната хирургия идва на помощ 345

Приложение В. В ЕКСТРЕМНАТА ЛИГА
Какво да правиш, ако теглото ти е извън контрол 359



Част 1

Каква талия!

Как би трябвало да изглежда —
и функционира — тялото ти

Въведение

ТУ на диета

ПРАВИ ГО РАЗУМНО, НЕ НАСИЛА

Повечето диети предлагат разумни решения как да не те стягат панталоните – яж по-малко и ще тежиш по-малко. Ако не лапаш много, няма да си толкова дебел. Поти се като сумист в сауна и ще изтънееш като лист хартия. Съвсем простичко. Но ако нещата наистина ставаха така, телата ни щяха да са толкова малки, че нямаше да се виждат от „Гугъл Земя“. Ако наистина ставаше така, повечето диети нямаше да са неуспешни. Ако това наистина беше възможно, всички ние като непокорни палавници, с нацапана с майонеза уста и с натъпкан до пръсване корем, нямаше да спазваме дори и най-простата заръка.

Или пък диетите нещо грешат?

Допускаме второто.

И знаеш ли защо? Защото повечето диети те принуждават да се бориш насила с чипса, месните блюда и подносите с десерти. Ти – срещу храната, в битка тежка категория за цял живот. Но в този сценарий битката винаги е предопределена – и то не в твоя полза. Защото борбата с излишните килограми не се печели със сила, нито с пот или с *опити* за диета. Печели се елегантно, с разумни решения и здравословен избор, които трябва да станат също толкова автоматични, колкото хапливите забележки на Саймън Кауъл*.

Стигне ли се до диета, опитите да премахнем мазнините с оръжието на волята ни са еквивалентни на опитите да задържим дишането си под вода.

* *Милионер и телевизионна звезда, на който приписват успеха на „Американски идол“.* – Бел. прев.



За известно време може и да успееш, но колкото и да си нахъсан, в някакъв миг тялото ти – биологията ти – те принуждава да излезеш на повърхността за глътка въздух. А при повечето диети тялото те тласка

към глътка храна. Колкото и да се опитваш да не ядеш, някаква дълбоко скрита в тебе сила винаги те кара да отвориш уста и прави невъзможно волята ти да надделе. Вместо да се боричкаш с талията си, време е да направиш тялото си съюзник в битката с мазнините.

Начинът е да погледнеш на наднорменото си тегло като учен – да откриеш заложената в процеса биология и после да намериш лечение. Защо? Защото имаш късмет да си където трябва и когато трябва – във време, когато научният свят е започнал вече да разгадава биологическите тайни, които ни карат да трупаме мазнини и килограми. За пръв път в историята научната общност открива медицински доказателства за храната, апетита и засищането, които ще ти позволят да се пребориш с проблемите на теглото си с истинското оръжие срещу мазнините – знанието. Превръщайки това знание в нещо просто и достъпно за теб, ние ще ти разкрием средствата и ще те научим какво да правиш, за да разгадаеш кода на истинското поддържане на малка талия до края на живота си. Всъщност планът ни ще ти помогне да избегнеш опасния йо-йо ефект на пълнеене и отслабване. Ще ти помогнем да препрограмираш тялото си така, че никога да не възвърнеш свалените килограми.

С течение на годините мнозина от нас бяха подведени да смятат, че проблемите с теглото опират до две неща – броенето на калориите и силата на духа. Въпреки че някои хора може да твърдят, че проблемът с теглото се дължи на твърде големите количества лазаня с дванадесет вида сирене, истинският проблем е, че повечето от нас нямат никаква представа как работят телата ни, както не знаем и как работят колите ни. Познаваме, разбира се, основните части и в общи линии знаем какво се предполага да правят. Опасността да считаш, че знаеш всички отговори, е, че всъщност преставаш да задаваш въпроси. Ако повдигнем капака на двигателя, наистина ли сме наясно със системите, които карат телата ни ускорено да трупат мазнини или които удрят спирачка на опасните боричкания със сладкишите и тортичките в ежедневиия живот? Сигурно не. Е, точно това ще ти помогнем да научиш.

Преди всичко ще те научим, че опреш ли до диета, трябва да я правиш разумно, а не насила.

Ако следваш нашия план, можеш да очакваш талията ти (или номера на дрехите) да намалее с пет сантиметра в рамките на две седмици, като това впоследствие да се превърне в устойчив резултат. Докато крайната цел за мнозина от нас е ясна, считаме, че именно пътят, който ще избереш, ще определи дали ще осъществиш тази цел или не. Нашият път изглежда така.

Част 1: Каква талия! Ще започнем с основните принципи как е предназначено да работи тялото ти и как нашата програма е нагодена към тези функции. Ще ти предложим и биологически идеал за човешкото тяло – как телата ни са изглеждали и функционирали първоначално. Ще ти предоставим също така инструменти за самооценка, с които да изградиш идеала за собственото си тяло. Разбереш ли веднъж накъде да вървиш, ще добиеш по-добра представа как да стигнеш дотам.

Част 2: Биология на мазнините. В нея ще проследим пътя на хапки-те храна от килера за хранителни продукти до порцелановата чиния, през всичките им междинни етапи. Ще започнем с изследване на физиологията на апетита, а после ще се гмурнем в науката за мазнините – как ги натрупваме, как ги изгаряме, как да се борим с тях. Ще научиш каква наистина невероятна система е тялото ти, когато го насочиш в правилната посока чрез разумен избор на начин за хранене и физическа дейност.

Част 3: Наука за мисленето. Опрат ли нещата до преяждане, повечето от нас поставят ударението върху онова, с което се тълчем, вместо върху онова, което мислим. Но как можеш да обсъждаш въпросите на напълняването, без да си разгледал научните и химическите (па дори и духовните) причини, поради които мозъчните хормони и емоции те тласкат към специалитета с осем енчилади*? И което е още по-важно, ще ти разкрием стратегиите, с помощта на които да накараш емоциите и химическите вещества, които ги задвижват, да работят за, а не против талията ти.

Част 4: Твоята диета и план за физическа активност. След като прочетеш и се осведомиш за сложностите на тялото си, ще откриеш план за хранене и физическа активност, съгласно който тялото ти да се научи

* Традиционно мексиканско ястие от тънки питки, които се топят в мазнина и после се задушават със сос, сирене и др. – Бел. прев.