

БЕСТСЕЛЛЕР THE NEW YORK TIMES

ЗНАМЕНИТАЯ ПРОГРАММА

ДЖИЛЛИАН МАЙКЛЗ



Москва
2016

УДК 613
ББК 51.204.0
М12

Jillian Michaels

Making the Cut: The 30-Day Diet
and Fitness Plan for the Strongest,
Sexiest You by Jillian Michaels

Copyright © 2007 by Jillian Michaels
All rights reserved.

Майклз, Джиллиан.

М12 Знаменитая программа Джиллиан Майклз: стройное и здоровое тело за 30 дней ; [пер. с англ. Д. Удовиченко]. – Москва : Эксмо, 2016. – 320 с. – (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-79248-1

Вы в хорошей форме, но никак не скинете последние килограммы? Через месяц вас ждет важное событие и нужно выглядеть так, чтобы у всех челюсти отвалились? Вы боретесь с лишним весом, но срываетесь и возвращаетесь к прежним формам? Хотите иметь тело мечты?

Тогда вам нужна программа Джиллиан Майклз – ее оценили уже миллионы людей по всему миру!

Эта книга поможет вам:

– определить тип телосложения и метаболизма (вы медленный, быстрый или сбалансированный окислитель?) и составить план питания, который подойдет вам;

– освоить ментальные техники, которые повысят вашу уверенность в себе и помогут вам сконцентрироваться на успехе;

– развить силу, гибкость, координацию движений и выносливость;

– добиться спортивных результатов и количественных показателей, о которых вы даже не мечтали;

– получить тело, которого вы заслуживаете.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-79248-1

© Перевод с английского, Удовиченко Д., 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

Содержание

ВВЕДЕНИЕ: Сбросьте последние килограммы и добейтесь идеального рельефа тела!	5
---	---

ЧАСТЬ I НАЧАЛО

Прощальные фото	10
Определите процент содержания жира в организме	10
Сделайте замеры	11
Фитнес-тест	13

ЧАСТЬ II НАУКА

ПРАВИЛО 1. Придерживайтесь своего волшебного числа	21
ПРАВИЛО 2. Ешьте согласно типу обмена веществ	25
Что есть вашему типу	34
Медленные окислители	34
Сбалансированные окислители	38
Быстрые окислители	44
ПРАВИЛО 3. Ешьте каждые четыре часа и не пропускайте приемы пищи!	48
ПРАВИЛО 4. Никаких вредных продуктов — точка!	48
ПРАВИЛО 5. Избавьтесь от вздутия — потребление натрия и воды	49
ПРАВИЛО 6. Нет алкоголю	51
ПРАВИЛО 7. Записывайте	52
Дневник питания	54
План питания	55
Меню для медленных окислителей	55

Список продуктов для медленных окислителей	63
Меню для сбалансированных окислителей	66
Список продуктов для сбалансированных окислителей	73
Меню для быстрых окислителей	76
Список продуктов для быстрых окислителей	81
Рецепты	84
Завтраки	84
Обед	95
Ужин	131
Соусы, перекусы, гарниры	171

**ЧАСТЬ III
НЕЛЕГКИЙ ТРУД**

Основные правила	185
ПРАВИЛО 1. Интенсивность, интенсивность, интенсивность	185
ПРАВИЛО 2. Разнообразие	188
ПРАВИЛО 3. Усердие	189
ПРАВИЛО 4. Качество, а не количество	189
ПРАВИЛО 5. Постепенность	191
ПРАВИЛО 6. Оптическая иллюзия	195
ПРАВИЛО 7. Изучение технологии	198
Расписание	207
Указатель упражнений	226
База упражнений	228

**ЧАСТЬ IV
ВАШ ВЫБОР**

Секреты	295
Добавки: что это такое и с чем их едят	296
Мультивитамины	296
Волокна	298
Аминокислоты	299
Жиросжигающие добавки	300
Не забывайте себе голову ими	304
Обдумайте дважды	307
Очень опасно!	308
Гидроколонтотерапия, слабительные, пост и мочегонные	310
Соберем все вместе: 7-дневная подготовка	315

Введение:

СБРОСЬТЕ ПОСЛЕДНИЕ КИЛОГРАММЫ И ДОБЕЙТЕСЬ ИДЕАЛЬНОГО РЕЛЬЕФА ТЕЛА!

Как узнать, что эта книга для вас? Легко. Вы изо всех сил пытаетесь сбросить последние упрямые килограммы, которые никак не уходят? Вы готовитесь к какому-то событию (свадьбе, встрече одноклассников, отпуску) и хотите сразить всех наповал? Вы хотите разбудить в себе зверя и создать невероятный рельеф тела?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, то *да*, эта книга для вас. Вот что вам нужно, чтобы начать:

- средний уровень физической подготовки,
- серьезная решимость достичь поставленной цели,
- не больше 9 лишних килограммов.

Если у вас все это есть, то вы получите от этой книги:

- лучшее тело *в вашей жизни*.

Я предлагаю уникальную 30-дневную программу, составленную таким образом, чтобы повысить ваш потенциал и помочь получить впечатляющие результаты в кратчайшие сроки. Эта методика эффективна благодаря специальному подходу, который работает одновременно в трех направлениях:

1. Эмоциональный настрой

Я помогу вам сфокусироваться, настроиться, лучше узнать себя и значительно повысить самооценку, чтобы убедить вас, что все возможно и нет ничего, что бы удержало вас от достижения цели.

2. Питание

Я расширю ваши познания о правильной еде и предложу индивидуальный план питания, соответствующий вашему типу телосложения и обмена веществ. Вы получите оптимальные рекомендации для достижения цели, стоящей перед вами.

3. Физическая подготовка

Я помогу вам развить силу, гибкость, координацию и выносливость, о которых вы не смели мечтать.

В конце концов, фитнес — это наука, а моя 30-дневная программа — подтвержденная медицинскими исследованиями и действительно обоснованная пошаговая инструкция по обретению стройного и подтянутого тела. Я утверждаю, что вы не будете стесняться, *бегая по пляжу в бикини!* Диета и тренировки слишком долго оставались в тени массы противоречивых теорий. Аткинс или Агатстон? Низкоуглеводная или безуглеводная? С высоким содержанием белка или с низким содержанием жира? Не отчаивайтесь. Вам не надо нанимать дорогостоящего диетолога или звездного тренера, чтобы получить то, что вам нужно. Прямо сейчас вы держите в руках ключ к совершенному телу.

ВНИМАНИЕ

Эта книга не для слабонервных. В течение следующих 30 дней вы — мои адепты, а это — ваша библия. Если вы ждете от моей программы реальных результатов, то есть невероятных, сногшибательных результатов, пропускать какую-либо часть этой книги — не вариант. Программа по созданию здорового и красивого тела — не очередная сказка об «образе жизни», где твердят, что для «улучшения здоровья» важна умеренность. Эта книга о том, как далеко вы можете зайти, становясь одержимыми в борьбе с прежними привычками. Вы почувствуете себя сильными. Вы будете сильными. Специальная авторская методика поможет вам в этом. Что в итоге? Лучшая форма в вашей жизни! Будьте своего внутреннего зверя и давайте вместе создавать невероятный рельеф тела!



ЧАСТЬ I

НАЧАЛО

Как всегда, прежде чем приступить к тренировкам, необходимо проконсультироваться с врачом и убедиться, что вы готовы начать заниматься по моей программе. Когда разрешение получено, первый шаг к успеху — постановка цели (вы не сможете достичь желаемого, если не знаете, куда идете и чего хотите). Но какой смысл ставить цель, если вы не можете честно оценить свое исходное состояние? Именно поэтому моя программа начинается с тщательной оценки текущей ситуации. Четко определите точку отсчета, и у вас появится абсолютно ясное представление о том, к чему вы хотите прийти. Когда вы сделаете это, вам никогда не захочется обратно! Записи с первоначальными данными — важный источник мотивации, про который часто забывают. Конечно, вы можете быть уверены в том, что по окончании моей программы станете стройнее и сильнее. Но если процесс идет туго и вам необходим стимул, чтобы продолжать, вы не поверите, насколько сильно помогает возможность оглянуться и увидеть результат, которого вы уже достигли, и оценить прогресс.

И последнее, но не менее важное, — убедитесь в том, что вы внутренне готовы к тяжелой работе и изменениям, которые предстоят. В большинстве книг говорится только о питании и упражнениях, помогающих избавиться от лишнего веса и приобрести хорошую форму, но по моему опыту, эмоциональный настрой играет ключевую роль в поддержании успеха.

В этом разделе я расскажу о первых важных шагах, чтобы возникла уверенность, что вы начинаете действовать со знанием дела.

ПРОЩАЛЬНЫЕ ФОТО

Разве можно представить историю сногшибательного преобразования без фотографий «до» и «после»? С этого мы и начнем, только это будет не просто снимок «до», это будут настоящие *прощальные* фото.

Смело расставайтесь со старой версией себя и приготовьтесь к фитнес-путешествию, которое изменит вас *на всю жизнь*.

Сделайте несколько фотографий с разных ракурсов: спереди, сбоку и сзади.

Оставьте на себе как можно меньше одежды — чем больше вы покажете, тем больше узнаете.

ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОЦЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

Давайте начистоту: предлагаемая вам методика не учит, как сбросить 45 кг¹; эта книга поможет стать сильными и подтянутыми, изменив состав тела. Вы будете избавляться от жира и наращивать вместо него сухую мышечную массу. Вы будете работать над сногшибательным, умопомрачительным телом. Поэтому, несмотря на то, что вы увидите изменения в зеркале и почувствуете их по тому, как сидит на вас одежда, показания весов могут почти не измениться.

Зная процент жира в своем организме, вы сможете более точно оценивать успех по мере прохождения программы. Ниже я привожу некоторые рекомендации, чтобы вы могли оценить свое положение в сравнении с остальными людьми. Лично мне нравится, когда парни высушены до 8–10% жира в организме, а девушки до 15–18%, но вам самим решать, каким будет ваше тело. Я поделюсь знаниями, которые позволят *вам* взять бразды правления в свои руки.

¹ Если для вас важен вес, то об этом подробно рассказано в моей первой книге «Побеждай, теряя».

ПРОЦЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА: РЕКОМЕНДАЦИИ

	В хорошей форме	Спортсмен	Элитный спортсмен
МУЖЧИНЫ	14–17%	10–13%	4–9%
ЖЕНЩИНЫ	21–24%	16–20%	12–15%

Существует несколько способов определения содержания жира в организме, но единственное, что действительно имеет значение – это последовательность измерений. Самый точный и в то же время дорогой способ – попросить лечащего врача провести денситометрию. Следующий по точности – гидростатическое взвешивание, которое доступно в большинстве медицинских учреждений, однако вам придется окунаться в воду, поэтому это – не самый удобный способ.

Наиболее простые и наименее инвазивные (то есть требующие ввода в организм специальных инструментов) способы определения процентного содержания жира в организме – измерение толщины кожной складки с помощью калипера (доступны в большинстве медицинских и спортивных учреждений за небольшую плату или бесплатно) или использование биоимпедансных приборов, которые измеряют электрическое сопротивление организма и определяют количество воды и примерное содержание жира.

При использовании калипера всегда обращайтесь к одному и тому же специалисту, а при использовании биоимпедансного прибора проводите измерения в одно и то же время, предпочтительно утром, перед завтраком, выпив стакан воды, потому что для получения достоверных результатов биоимпедансометрии в организме должно быть достаточное количество жидкости.

СДЕЛАЙТЕ ЗАМЕРЫ

Это один из моих любимых способов отследить прогресс, потому что этот инструмент мотивации не требует специального оборудования – только вы и сантиметр!

Вот что нужно сделать:

- Для начала снимите с себя всю одежду! Если вы делаете замеры в одежде, наденьте очень тонкую и запомните, какую, чтобы надеть ее снова во время следующего замера.
- Натяните ленту, но не слишком туго. Она ни в коем случае не должна сдавливать тело.
- Таз, бедра и руки замеряют в самой широкой части, талию — в самой узкой. Во время замера талии и бедер стойте прямо, ноги вместе.
- Не напрягайте тело, когда делаете замеры. Не втягивайте живот, когда измеряете талию. Расслабьтесь, пусть он висит. Пусть вас греет мысль о том, что очень скоро вы увидите результат, как на бумаге, так и в зеркале.

Характеристики:

- **Б ю с т:** Оберните ленту вокруг груди на уровне сосков, не натягивая ее слишком туго.
- **Г р у д ь:** Сделайте замер прямо под бюстом.
- **Т а л и я:** Сделайте замер на 1 сантиметр выше пупка или в самой узкой части талии.
- **Т а з:** Стойте прямо, ноги вместе. Оберните ленту вокруг самой широкой части таза.
- **Б е д р а:** Сделайте замер в самой широкой части каждого бедра.
- **Р у к и:** Сделайте замер в самой широкой части каждой руки.

Начало	На пике
ВЕС:	ВЕС:
БЮСТ:	БЮСТ:
ГРУДЬ:	ГРУДЬ:
ТАЛИЯ:	ТАЛИЯ:
ТАЗ:	ТАЗ:
ПРАВОЕ БЕДРО:	ПРАВОЕ БЕДРО:
ЛЕВОЕ БЕДРО:	ЛЕВОЕ БЕДРО:
ПРАВАЯ РУКА:	ПРАВАЯ РУКА:
ЛЕВАЯ РУКА:	ЛЕВАЯ РУКА:

ФИТНЕС-ТЕСТ

Это ряд тестов, которые помогут быстро оценить уровень вашей физической подготовки и станут отправной точкой для отслеживания изменений. Если у вас есть секундомер, то используйте его. Если нет, подойдут часы на мобильном телефоне или обычные настенные.

После окончания моей программы пройдите тест снова и сравните результаты.

Если ваши результаты по любому из этих тестов окажутся ниже среднего показателя, вам лучше начать с более легкой фитнес-программы и отложить эту книгу на потом. Не расстраивайтесь, вы можете использовать мою первую книгу, она прекрасно подходит для старта.

Тест разделен на четыре раздела, но все его части необходимо пройти за один раз, делая между ними 4-минутные перерывы на отдых, чтобы восстановиться, тогда результаты будут идеальными.

Степ-тест для определения аэробной выносливости

В течение 3 минут поднимайтесь на скамью (или ступеньку) высотой 30 см и спускайтесь с нее. Поставьте правую ногу на скамью, подставьте к ней левую ногу. Опустите правую ногу на пол, затем опустите левую. Постарайтесь поддерживать постоянный темп восхождения; это легко сделать, проговаривая «вверх, вверх, вниз, вниз».

Продолжайте поддерживать ровный шаг. По истечении 3 минут, сразу же, не садясь, определите частоту сердечных сокращений за минуту. Для этого найдите точку пульса на запястье, положив на нее средний и безымянный пальцы, и подсчитайте количество ударов в минуту.

Затем обратитесь к таблице ниже, чтобы посмотреть, как ваш результат соотносится с другими результатами в вашей возрастной группе.

3-МИНУТНЫЙ СТЕП-ТЕСТ (МУЖЧИНЫ)

Возраст	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65	65+
Отлично	<79	<81	<83	<87	<86	<88
Хорошо	79–89	81–89	83–96	87–97	86–97	88–96
Выше среднего	90–99	90–99	97–103	98–105	98–103	97–103
Средне	100–105	100–107	104–112	106–116	104–112	104–113
Ниже среднего	106–116	108–117	113–119	117–122	113–120	114–120
Плохо	117–128	118–128	120–130	123–132	121–129	121–130
Очень плохо	>128	>128	>130	>132	>129	>130

3-МИНУТНЫЙ СТЕП-ТЕСТ (ЖЕНЩИНЫ)

Возраст	18–25	26–35	36–45	46–55	56–65	65+
Отлично	<85	<88	<90	<94	<95	<90
Хорошо	85–98	88–99	90–102	94–104	94–104	90–102
Выше среднего	99–108	100–111	103–110	1–5–115	1–5–112	103–115
Средне	109–117	112–119	111–118	116–120	113–118	116–122
Ниже среднего	118–126	120–126	119–128	121–129	119–128	123–128
Плохо	127–140	127–138	129–140	130–135	129–139	129–134
Очень плохо	>140	>138	>140	>135	>139	>134

Отжимания для определения силы верхней части тела

Сколько отжиманий вы можете сделать за минуту? И мужчины, и женщины должны использовать стандартное «военное» положение для отжиманий, с опорой на ладони и пальцы ног. Следите за тем, чтобы спина и ноги оставались прямыми, когда вы опускае-

те грудь к полу (про «девчоночьи» отжимания не хочу даже слышать — напрягитесь или купите другую книгу). Сделайте максимально возможное количество отжиманий до отказа. Посчитайте общее количество сделанных отжиманий. Используйте таблицу ниже, чтобы узнать свою оценку.

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ (МУЖЧИНЫ)

Возраст	17–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60–65
Отлично	>56	>47	>41	>34	>31	>30
Хорошо	47–56	39–47	34–41	28–34	25–31	24–30
Выше среднего	35–46	30–39	25–33	21–28	18–24	17–23
Средне	19–34	17–29	13–24	11–20	9–17	6–16
Ниже среднего	11–18	10–16	8–12	6–10	5–8	3–5
Плохо	4–10	4–9	2–7	1–5	1–4	1–2
Очень плохо	<4	<4	<2	0	0	0

ТЕСТ НА ОТЖИМАНИЯ (ЖЕНЩИНЫ)

Возраст	17–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60–65
Отлично	>35	>36	>37	>31	>25	>23
Хорошо	27–35	30–36	30–37	25–31	21–25	19–23
Выше среднего	21–27	23–29	22–30	18–24	15–20	13–18
Средне	11–20	12–22	10–21	8–17	7–14	5–12
Ниже среднего	6–10	7–11	5–9	4–7	3–6	2–4
Плохо	2–5	2–6	1–4	1–3	1–2	1
Очень плохо	0–1	0–1	0	0	0	0