
Элисса Шаффер

Так хуdefют звезды

4 недели до праздника

Москва
Издательство АСТ

УДК 615.874
ББК 51.230
Ш30

Alyssa Shaffer and the Editors of Prevention Magazine
TURN UP YOUR FAT BURN

Печатается с разрешения издательства Rodale Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод Л. И. Степановой

Шаффер, Элисса.

Ш30 Так худеют звезды. 4 недели до праздника / Элисса Шаффер; пер. с англ. Л.И. Степановой. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 352 с. – (Лучшие диеты мира).

ISBN 978-5-17-088569-5

Программа «4 недели до праздника» разработана одним из лучших тренеров и диетологов США, которая опиралась на последние революционные исследования в сфере фитнеса и здорового питания. Благодаря этой действенной программе с помощью кардио- и силовых тренировок вы ускорите свой метаболизм и заставите организм распрощаться с лишним весом, подтянуть мышцы и сделать плоским живот. Помимо подробного комплекса упражнений вы найдете здесь вкуснейшие блюда, которые обеспечат полным набором всех необходимых питательных веществ и витаминов и помогут приблизиться к той идеальной фигуре, которой вы достойны.

УДК 615.874
ББК 51.230

16+

Научно-популярное издание

Лучшие диеты мира

Элисса Шаффер

ТАК ХУДЕЮТ ЗВЕЗДЫ. 4 НЕДЕЛИ ДО ПРАЗДНИКА

Выпускающий редактор *Е.Е. Яковлева*
Редактор *В.Д. Павлык*
Корректор и верстка *Ю.И. Вилюха*
Технический редактор *Т. П. Тимошина*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Подписано в печать 08.06.2015. Формат 70х90/16. Усл. печ. л. 25,74.
Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ». 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-088569-5

© 2012 by Rodale Inc., Emmaus, PA, USA. All rights reserved
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

ЧАСТЬ 1. ВСЯ ПРАВДА ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЖИР И КАК ЕГО СЖИГАТЬ . . . 12

ГЛАВА 2. ЗАСТАВЬТЕ НАУКУ РАБОТАТЬ НА ВАС . . . 28

ЧАСТЬ 2. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

**ГЛАВА 3. ПОДГОТОВКА
К МАКСИМАЛЬНОМУ СЖИГАНИЮ ЖИРА . . . 46**

**ГЛАВА 4. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА БОРТ:
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ . . . 64**

**ГЛАВА 5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ
МАКСИМАЛЬНОГО СЖИГАНИЯ ЖИРА . . . 90**

ЧАСТЬ 3. ПРОГРАММА «СЖИГАЕМ ЛИШНИЙ ЖИР»

ГЛАВА 6. НЕДЕЛЯ 1 . . . 106

ГЛАВА 7. НЕДЕЛЯ 2 . . . 126

ГЛАВА 8. НЕДЕЛЯ 3 . . . 144

ГЛАВА 9. НЕДЕЛЯ 4 . . . 164

ЧАСТЬ 4. ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО – СЖИГАЙТЕ ЖИР

ГЛАВА 10. ЧТО БЫ ТАКОЕ СЪЕСТЬ? . . . 192

**ГЛАВА 11. ПЛАН ПИТАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ
«СЖИГАЕМ ЛИШНИЙ ЖИР» . . . 212**

ГЛАВА 12. РЕЦЕПТЫ . . . 244

ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ? . . . 298

ЖУРНАЛ . . . 332

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ . . . 347

Благодарности

Хотя большая часть текста является результатом моих собственных усилий, эта книга не увидела бы свет без помощи очень многих людей. Я очень благодарна всем, кто принял участие в этой тяжелой работе, за их поддержку, помощь и ценные замечания.

Я благодарна Фабио Комана, который помог мне превратить семечко в цветущее растение. Ваше знание и понимание фитнеса помогло множеству людей стать сильнее, жить дольше и быть более здоровыми.

Я благодарна тестовой группе: Мариксе Али, Питу Брауну, Аннетт Карпин, Кэти Чартьер, БERTУ Дьюрену, Пэм Гэрин, Лоре Голди, Кимберли Хэмпси, Энн Дженкинс, Лесли Кингстон, Венди Клемка, Пэт Лисецки, Лоретте Марсикано, Сьюзен Маузер, Лайзе Миллер, Патриции Риццотто, Джойс Сэлтер, Кэтрин Шейпер, Одри Стасак, Лесли Тан, Гансу Вагнеру, Синди Венрих и Майклу Вандерли. Огромное вам спасибо за вашу настойчивость, юмор и преданность, за ваше усердие и стремление как можно дольше не терять форму. Ваши невероятные усилия вдохновляли меня.

Я благодарна моему редактору, Андреа О'Льюитту, без чьих поддержки и руководства этот проект никогда бы не осуществился. Спасибо вам за веру в меня и в мой проект. Я благодарна Мариэлле Мессинг за ее удивительные организационные способности и помощь в составлении тестовой групповой программы. Я благодарна Бадду Коутсу и Тэмми Странк из Rodale Energy Center за то, что они помогли мне определить наиболее важные моменты работы и привели план тренировок в действие. Спасибо Трейси Генслер, которая выполнила потрясающую работу по созданию системы правильного питания и провела ультрасовременное исследование пищи. Я благодарю Мишель Стэнтен за ее поддержку, энтузиазм и ценные замечания. Кэрол Ангстедт, Мич

Мандель, Том Макдоналд, Сьюзен Югстер и Энн Мари Аматалли, я благодарна вам за снимки на страницах этой книги – это настоящий памятник вашему таланту!

Наконец, самая большая благодарность – моей семье и друзьям: моему замечательному мужу Скотту, благодаря которому я более 22 лет остаюсь сильной и сосредоточенной, а также моим удивительным детям, Нолану и Лейле, которые вдохновляют меня своим интересом к моей работе, терпением и любовью. Я благодарна Терри Манзелле, которая появляется всякий раз, когда я нуждаюсь в ней, с бесценной помощью и поддержкой. Мои партнеры по тренировкам – Элейн Ю, Джуди Маршалл и Робин Дуроа, – я благодарю вас за вашу поддержку и ценные замечания, которые высказываются даже тогда, когда мы делаем третий круг на велосипедах вокруг парка или бежим 4 мили. Спасибо Гэйл Шуст и Эйвери Брэндону, ежемесячные обеды у которых помогают мне сохранять здоровье, а также папе, Сьюзен, Энди, Джилл, Синтии, Джоэлу, Лорен и Джей – за их любовь и уверенность в моих силах.

Введение

Как писатель и бывший редактор журнала, посвященного вопросам здоровья и фитнеса, я уже раз сто писала истории типа «Ускорьте ваш метаболизм» или «Пропустите размер платья всего за несколько недель».

Я писала про бег, ходьбу, катание на коньках и пеший туризм, про плавание, танцы живота и упражнения в стиле джаз, про цирковые искусства, пляжные лагеря и про множество других типов кардиотренировок, способных увеличить ваш сердечный ритм и заставить вас потеть. Я описала тысячи способов укрепить брюшной пресс, руки и ягодицы, бедра и любую группу мышц, которую вам бы хотелось подкачать, оформить или сделать более выпуклой. Я исследовала многочисленные, порой довольно странные диетические рекомендации и даже изучала, как с помощью одежды можно сжечь больше калорий (в теории чем вам удобнее в вашей одежде, тем больше вы ходите и тем больше сжигаете жир). Я брала интервью у крупнейших исследователей из всех уголков земного шара, потратила уйму времени, изучая научные статьи, и опросила, наверное, сотни тренеров Голливуда, которые работают с крупнейшими знаменитостями, а также тех, кто преподает фитнес среднестатистическим Джо и Джейн в местном YMCA.

Так что когда я, изучая статью о различных способах потерять жир и улучшить метаболизм, позвонила Фабио Коману, физиологу американского American Council of Exercise (ACE), я не ожидала услышать что-либо новое или отличающееся от уже мне известного. Однако через некоторое время я уже знала, что он всегда в курсе последних современных исследований и теорий об упражнениях и работе над телом. Он также знает практически все о том, что работает, а что нет, когда нужно помочь среднестатистическому человеку добиться ощутимых результатов.

Замечательна также организация, в которой он работает – ACE. Они объявили себя «американскими специалистами по фитнесу» и оказались достойными этого звания. Эта некоммерческая группа разрабатывает безопасные и эффективные упражнения и составляет планы

физической активности. Они спонсируют исследования всех видов продуктов для фитнеса и изучают рекламные заявления их производителей (среди многих чудо-приспособлений, которые они разоблачили за эти годы, следует упомянуть тонизирующую обувь, насыщенную кислородом воду и электронные аппараты для стимуляции мышц). Кроме того они – одна из самых крупных независимых групп фитнес-сертификации, образования и обучения в мире. В нее входит более 50 000 профессионалов (включая меня). Фабио же является специалистом по связям с общественностью, также он преподает в Университете штата Сан-Диего и Калифорнийском университете Сан-Диего. И он действительно глубоко знает свой предмет.

Я знала, что у Фабио я почерпну ряд хороших идей для моей статьи, хотя и не ожидала, что в результате интервью получится нечто экстраординарное и новаторское. Но когда Фабио начал рассказывать мне о своих теориях, как помочь среднестатистическому человеку сжечь больше жира и улучшить метаболизм, я заслушалась. Его идеи не только были глубоко научны, но и кардинально отличались от всего того, что я слышала ранее. Я печатала так быстро, как только могла (а после 20 лет журналистской практики я делала это с невероятной скоростью), и это не позволяло мне успевать задавать все свои вопросы. Но уже в этот момент я совершенно точно знала: это фундамент для программы, которая способна существенно изменить представление людей об упражнениях.

Фабио в общих чертах обрисовал два новых подхода к упражнению. По отдельности каждый из них казался удивительно эффективным способом тренировок, вместе же они составили революционную программу, которая как никакая другая была способна обеспечить необходимые результаты.

Первый подход называется тренировкой с метаболическим циклом. Такая тренировка усиливает метаболизм, создавая сухие, лишенные жира мышцы посредством безостановочных силовых упражнений.

Это позволит вам сжигать калории даже спустя несколько часов после завершения занятий. Второй подход включает в себя уникальный кардиорежим, названный ВП-тренировкой. Этот подход помогает превратить ваше тело в еще более эффективную машину для сжигания жира.

Ученые тщательно изучили эти способы помочь среднестатистическому человеку похудеть, сжечь лишний жир и набрать форму. Идеи пробивались от одного фитнес-центра к другому и постепенно распространились по всем спортзалам страны. Это было первое полное и реальное применение каждого подхода, не говоря уже о совместном их использовании!

Меня так впечатлила концепция Фабио, что я попросила его поработать со мной над программой, которая поможет простым людям, безрезультатно потратившим массу усилий в попытках сбросить вес, достичь результатов, которых они действительно хотят. И Фабио согласился!

Мы выработали несколько правил. Занятия не должны отнимать много времени и требовать большого количества оборудования. Не должно быть слишком высоких нагрузок, необходимо лишь, чтобы программа при определенном упорстве давала желаемый результат. И, конечно, должен быть план, которому люди без труда смогут следовать, чтобы закрепить свои достижения.

Для участия в программе мы набрали почти две дюжины добровольцев. Это были обычные мужчины и женщины – учителя, руководящие работники, отставники, мужья и жены, сестры. Одни из них за последние два десятилетия перепробовали почти все популярные диеты, бесконечно теряя и снова набирая вес. Другие с грустью наблюдали, как каждый год их вес постепенно и неуклонно увеличивается. Некоторые из них были расстроены тем, что, несмотря на постоянные упражнения, они, казалось, не теряли ни одного килограмма.


Мы попросили этих мужчин и женщин попробовать в течение 4 недель следовать нашему плану, сопровождая его здоровым

пищевым рационом. Результаты оказались просто поразительными. В среднем участники потеряли почти 3 килограмма и на 7,5 см сократили жировую прослойку, что составило почти 1,5 процента. Наше самое значительное достижение – снижение веса на 8 килограммов! Люди достигли этого, тренируясь всего 4 дня в неделю в среднем по 35 минут за тренировку. Кроме того, все сообщили о возрастании энергии и уверенности в себе. Каждый из них теперь с радостью смотрел в будущее, поскольку раньше знал, как добиться максимального сжигания жира и получить как можно больше от каждой минуты тренировки. Истории всех наших добровольцев вы найдете в этой книге.

Но прежде чем мы начнем подробно изучать детали плана, следует понять, как и почему он работает. Понимание научного обоснования, на которое опирается программа «Усилим сжигание жира», поможет вам четче придерживаться его и добиться тех результатов, которых вы хотите.

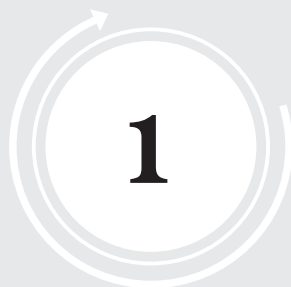
Амсса Шаффер

ЧАСТЬ I



**ВСЯ ПРАВДА
ОБ УПРАЖНЕНИЯХ**

ГЛАВА



1

Что такое
жир
и как его
сжигать

У каждого из нас – даже у самых тощих супер-моделей и сухих марафонцев – есть жир. Без него мы не сможем выжить. В жире (он же жировая ткань) хранятся запасы энергии, необходимые нам для жизни. Жировая прослойка оберегает органы, помогает регулировать температуру тела, в жире производятся некоторые гормоны, помогающие управлять чувством голода и аппетитом. Именно поэтому большинство из нас имеет немного (а порой и значительно) больше жира, чем нам бы хотелось и чем полезно для нашего организма.

ЛИШНИЙ ВЕС – ИЗ ЧЕГО ОН СОСТОИТ?

В среднем 31 процент американских женщин имеет избыточный вес, у мужчин это число составляет приблизительно 24 процента. Больше всего жира находится под кожей (подкожный жир) и вокруг внутренних органов (висцеральный жир), а также в костном мозге и в груди. Висцеральный жир не виден, он залегает очень глубоко. Это очень опасно, особенно если он накапливается в области брюшной полости, поскольку это увеличивает риск подъема уровня холестерина и ослабляет функцию печени, а также приводит к болезням сердца, диабету, устойчивости к инсулину и другим проблемам со здоровьем.

Есть и хорошие новости – висцеральный жир довольно хорошо реагирует на упражнения. Например, исследователи из Университета Дьюка установили, что энергично тренировавшиеся участники их эксперимента за 6 месяцев снизили объем висцерального жира на 8 процентов, в то время как те, кто ничего не делал, увеличили объем висцерального жира на 9 процентов².

Висцеральный жир также связан с высоким уровнем стресса. В ответ на хронический стресс тело вырабатывает больше гормона кортизола, который, как известно, приводит к созданию запасов внутреннего жира. Так как упражнения, помимо всего прочего, являются отличным способом снять напряжение, они станут двойным оружием против этого опасного типа жировой прослойки.

Подкожный жир придает нам округлые формы, но у некоторых людей его слишком много, особенно на туловище, на задних поверхностях рук, в верхней части спины, вокруг ягодиц и бедер. Пусть он не настолько опасен, как висцеральный жир, но и слишком большое количество подкожного жира может быть очень вредным, особенно когда ваш индекс массы тела (ИМТ) поднимается выше 25. ИМТ – измерение объема жировой прослойки, основанное на весе и росте. Нормальным считается вес, ИМТ которого располагается между 18,5 и 24,9, в то время как значения от 25 до 29,9 считаются признаком избыточного веса, а ИМТ 30 или больше уже признак тучности).

Вы не сможете выжить без наличия какой-либо жировой прослойки, для выживания вам также необходим жир в пище, поскольку в нем содержатся витамины А, D, Е и К, а также другие важные химические вещества. Жир также помогает создавать и укреплять клеточные мембраны, благодаря ему ваша кожа и ногти остаются сильными и здоровыми. Жир может быть растительным и животным, в нем много энергии – вдвое больше калорий (9 на грамм), чем в белке или в углеводах (4 на грамм).

Пищевые жиры составляют обширную группу, но химически большая часть таких жиров – триглицериды. Так как жировая прослойка также состоит в основном из триглицеридов, все продукты, которые вы употребляете в пищу – углеводы, жир и белок, – в конечном счете преобразуются в жировую ткань, если съесть их слишком много. Это сложный процесс, вкратце его можно описать так: если вы не сжигаете полученные калории за определенный период времени, они преобразуются в триглицериды и затем переносятся в жировые клетки, где и хранятся для будущего использования. Это хорошо, если вокруг царит голод. Но не слишком актуально в наши дни, когда перекусить можно в любом месте и за небольшие деньги.

КАК С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ СЖИГАЕТСЯ ЖИР

Теперь, когда мы узнали о жире больше, давайте посмотрим, как упражнения помогают избавиться от нежелательной жировой прослойки.

Когда ваше тело во время упражнения нуждается в топливе, триглицериды высвобождаются из жировых клеток и расщепляются на жирные кислоты. Сложный метаболический процесс превращает жирные кислоты в аденозинтрифосфат (АТФ) – вещество, являющееся основным источником энергии для тела.

Когда мышечное волокно сокращается, энергия для этого перемещения поступает из АТФ. В мышцах хранится лишь ограниченное количество АТФ, таким образом, ваше тело должно произвести большее количество этого вещества, чтобы мышцы могли продолжать работу. АТФ производится посредством аэробных химических реакций (для них необходим кислород), анаэробных (для них не нужен кислород), с помощью креатинфосфата.

Первым делом ваше тело выбирает источник топлива в виде глюкозы (запас углеводов), которая легко превращается в АТФ. Но мышцы предпочитают в качестве топлива жир, так как его относительно легко извлечь и он обеспечивает относительно большое количество энергии. Заметьте: ваше тело всегда будет сжигать одновременно некоторое количество углеводов и жира, но соотношение их количества будет меняться в зависимости от интенсивности тренировки. Как правило, прежде, чем начать сжигать жир, хранящийся в жировой ткани (его мы считаем жировой прослойкой), вы будете сжигать жир, хранящийся в мышечной ткани (мышечные триглицериды). Обычно требуется не