

Авокайтис Т., Брежнева Е.А.

«МАГИЯ ЗДОРОВОГО ТЕЛА»

Содержание

Вступление	3	Время приема пищи.....	55
Польза психической вовлеченности	6	Переедание ведет к проблемам.....	57
Советы, которые помогут привычкам.....	12	Выбор жиров в рационе.....	58
Упражнения.....	17	Понятие об употреблении алкоголя.....	64
Круг жизни.....	21	Полезная клетчатка.....	66
Дыхание жизни.....	23	Информация о приеме Биологически Активных Добавок (БАД).....	67
Вода.....	24	Создание сбалансированной программы.....	76
Священность движения.....	26	Таблица приема БАД.....	83
Плюсы термогенного «взрыва».....	31	Общее количество баллов в программе EASE.....	83
Вторая часть. Профессор Тодд Авокайтис. «ПРОГРАММА EASE».....	32	Программа питания EASE.....	84
Как без особых усилий придать новую форму своему телу.....	34	Физическая активность.....	85
Искусство управления весом.		Прием БАД.....	86
Управление гормонами: пути достижения	37	Особые «Блестящие Усилия».....	87
Возможность выбора пищи.....	51	Пункты программы, снижающие очки.....	88
Вред от длительного голодания.....	53	Биография Тодда Авокайтиса.....	88
		Биография Елены Брежневой.....	90



Дорогие друзья!

Мы рады встрече с вами! В этом издании мы хотим поговорить с вами о здоровье. Конечно же, мы понимаем, что на протяжении жизни вы уже ознакомились с самой разнообразной информацией на эту тему. Не переживайте — то, что вы держите в руках, значительно отличается от того, что вам приходилось читать ранее.

Вы не замечали, что, как правило, большинство людей, который говорят о здоровье, сами кажутся не совсем здоровыми? Обратите внимание на тела самых известных учителей по правильному питанию. Их лица часто мелькают как в прессе, так и по телевизору. Зачастую их лица и тела настолько изношены, как будто они провели последние несколько лет либо голодая, либо переедая. Кстати, некоторые из них уже скоростижно скончались. Если то, что они писали, было верным, то почему они не выглядят в свои 60 на 30 или хотя бы на 40 лет?

Почему их тела на налиты мышцами, силой, вибрирующей энергией, которую можно почувствовать на расстоянии 10 метров? Почему же многочисленные диеты, о которых так много пишут, все-таки не работают, - или, вернее, не работают в той мере, какой нам бы хотелось?

Не кажется ли вам, что здесь имеется некий секрет, о котором кто-то знает больше, чем было известно нам до сегодняшнего дня? На мой взгляд, профессор Тодд Авокайтис является специалистом, обладающим самыми глубокими познаниями в этой области. За свою жизнь мне пришлось работать с большим количеством врачей, и практика общения с ними достаточно велика, но именно знакомство с профессором Тоддом сломало все известные мне стереотипы. Не только потому, что он является ученым, исследователем, изобретателем единственной в своем роде квантовой машины, которая обрабатывает светом, идущим назад во времени, его пищевые добавки. И не потому, что он добился удивительных результатов в лечении СПИДа и излечивает людей от этого заболевания за четыре месяца. И даже не потому, что он член международной команды, которая путешествует с Крайоном уже более 10 лет. Профессор Тодд, несмотря на свои феноменальные способности и знания, остается таким же, как мы, - простым человеком. Который не только умеет рассказывать с

захватывающей страстью о своих невероятных историях, об излеченных людях, но и сам живет по тем самым принципам, о которых он так много говорит. А что же еще может быть важнее для людей-индиго, как не стопроцентная истина? Когда стоящий перед тобою человек, - настолько «земной» и в то же время знающий о квантовых мирах, реальностях и измерениях, - может рассказать нам о нашем теле то, что давно забыто! Который любит людей настолько, что посвятил свою жизнь спасению других жизней. Это человек, который однажды получит нобелевскую премию, и это не праздная хвала, но предсказание!

Если вы думаете, что, возможно, все-таки существуют советы, которые помогут нам решить многие вопросы со здоровьем, то вы правы. Профессор Тодд делится с нами секретами, которые помогут ответить на многие вопросы о том, как сохранить стройное тело, что важно для здоровья как мужчин, так и женщин.

В древние времена советы были на вес золота или стоили вам даже жизни. Человек, ищущий ответов, приходил к старейшине, который считался таковым не только потому, что стар, но и потому, что мудр и знает «секреты жизни». Старейшинам были известны, по их выражению, «волчи дороги разума». Будь вы этим искателем, вас посадили бы перед шестью старейши-

нами: тремя женщинами и тремя мужчинами. На вас, сидящего в центре, обращены орлиные глаза мудрецов. Они протягивают мешочек и просят что-нибудь вынуть оттуда. Возможно, вы вытащили перо птицы или косточку, принадлежащую животному, а может - коготь зверя. Аккуратно разложив перед собой эти предметы, в молчании вы ждете совета. Вокруг тишина, трещит огонь, и звездное небо отражает важность происходящего. Вот женщина, сидящая посередине, начинает говорить с вами тихим голосом: изучив то, что вы достали и как вы это положили, она рассказывает вам о вас. В это мгновение она - ваш гид и советник. Она знает вашу душу и расскажет, как быть, если вы сбились со своего жизненного пути или запутались в чем-то. Она поможет распознать проблему со здоровьем и то, как это можно исправить. Она поможет вам заглянуть внутри себя так глубоко, как вы никогда не делали ранее, - чтобы суметь найти гармонию со всем сотворенным. Уйдя от них, вы чувствуете в себе силу, завершенность и целостность. Вы знаете, что вы можете, и у вас есть помощь.

Необходимость в таких советах есть и в наши дни. Это то, что я хочу подарить людям посредством своих книг, лекций и семинаров, интерес к которым продолжает расти. Вот уже несколько лет я работаю над

тем, чтобы помочь людям достигать невиданных ранее успехов в жизни. С этой же целью я создала и журнал «Пробуждение Сознания», где мы делимся «советами» и даем слово мощным, сильным, интересным людям, которые готовы помочь вам. Сегодня его можно получить бесплатно в электронном виде в любой точке мира, благодаря интернету.

Когда каждый из вас становится обладателем большего знания, чем раньше, он получает большее понимание, а значит, держит ключ к решению своих проблем. Есть такая поговорка: чего вы не знаете – того и боитесь, и то, чего вы боитесь, – разрушит вас. Чего же не знаем мы о своем теле? Ведь если мы хотим жить долго, очень долго в данном теле, то должны приложить усилия со своей стороны и узнать больше о нем, стать ему другом, а не врагом, как это происходит сегодня со многими из нас. Почему-то мы решили, что если мы не являемся врачами или медработниками, то не обязаны ничего знать о работе нашего тела.

Для американских индейцев «медициной» являлось все, что улучшало связь человека со всей жизнью и с творцом, что проявлялось в почитании каждого существа как своего учителя. Она включала в себя аспекты тела, разума и духа. Такого рода медицина наделяла человека силой и пониманием. Американские индейцы

учили своих людей такому «образу жизни», который приносил исцеление Земле и всей ее семье, как людям, так и другим созданиям. Это обретение совершенного баланса и гармонии со Вселенной доступно и нам, современному поколению. Читая литературу, подобную этой книге или журналу «Пробуждение Сознания», мы просто начинаем вспоминать то, что заложено в наших телах на уровне клеточной памяти. Жизненные уроки, лежащие перед нами, начнут таять, когда мы начнем обретать понимание того, что происходит. Ведь именно это и есть смысл нашего пребывания на Земле: раскрыть, каков же наш личный урок. Мы все едины, и слышим об этом постоянно. Но что же это значит для нас?

Американские индейцы с раннего детства учат детей этому единству, и они точно знают, что если они потеряются, то могут призвать «медицину» своих родителей, - или, другими словами, их «дух». Это придаст им силу родителей, даже если они не находятся рядом. В это время родители начинают чувствовать тревогу детей и могут как бы глядя глазами своих детей определить их местонахождение. Вот такая сила таится в понимании принципа «мы все едины». Таким же образом они взывали к силе животных, которые наделяли индейцев определенными навыками и свойствами. А

как вы применяете этот принцип в своей жизни? О чем вы думаете, - о хорошем, или не очень? О силе такого понимания и пойдет речь в нашей следующей главе. Я приглашаю вас отправиться в непознанный мир нашего тела. Послушать советы о том, как оставаться стройными и здоровыми и познакомиться с рекомендациями как древних, так и современных мудрецов.



ТОДД АВОКАЙТИС:

Польза психической вовлеченности

Сфокусированное использование вашего разума — вероятно, самый мощный инструмент ускорения снижения веса и прогресса в построении тела. Точно также вы можете усовершенствовать любой другой аспект вашей жизни, удерживая картину желаемой реальности в ваших мыслях. Чтобы способствовать развитию любого нового творения в вашем теле, эмоциях или физической реальности, необходимо использовать основу манифестации — установку, удерживаемую в сознании.

Аспекты установки, которая даст вам самые мощные результаты — вера в то, что вы можете достигнуть измененного состояния, в то, что полная ответственность за это лежит только на вас, и что вы будете настой-

чиво добиваться желаемых целей, пока не достигнете их. Ваша сила для достижения идеального телосложения и любых других целей будет расти все время, пока вы удерживаете и совершенствуете свои установки. Настойчивость станет плодом вашего более дисциплинированного разума и уверенности во всех ваших усилиях.

Эта глава расскажет о способах, которые вы можете выбрать для того, чтобы перефокусировать ваш разум для трансформации ваших суждений о себе с критичных на поддерживающие, усилить ваше понимание своего окружения, облегчить стресс и удерживать картину вашего идеального тела в мыслях, чтобы сделать легким его создание. Возможно, лучше делать перефокусировку именно в приведенном порядке, так как каждый очередной шаг базируется на предыдущих. Достижение более ясного фокуса в чем-то повышает вероятность того, что все результаты, которые вы выберете после этого шага, будут достигнуты еще легче.

Книга «Жизнь без жира» описывает несколько удивительных показателей, характеризующих уровень, до которого мы доходим и находимся в критикующем окружении, формирующем наше мнение о себе. Отношение критики к похвале от родителей к детям — это крайняя степень критики — 93% процента, которые возрастают до еще более ужасающих 95% в средней

школе. Несмотря на всю информацию о позитивном мышлении на рабочем месте, начальники хвалят вместило упрёков лишь в 10-20% случаев.

Барьер в 80-95% критических замечаний на протяжении всей жизни обычно воспринимается как негативное мнение о себе и негативное мышление. Одна из оценок показала, что в среднем у 96,4% людей ментальная энергия направлена на негативное мышление. Первый шаг к изменению негативного мыслительного «шума» - стать очень внимательным к тому, что вы думаете, и немедленно заменять любые негативные мысли позитивными противоположными двойниками, например: «Я никогда не смогу сбросить вес» на «Я легко достигаю лучшего телосложения».

Второй шаг — это отслеживание того, что вы допускаете в свой мозг. Читаете ли вы плохие новости в газетах или депрессивные повести, или сенсационные выпуски новостей без положительной перебалансировки? Вы осознаете, что такие выпуски новостей заставляют вас чувствовать, что вы слабо контролируете неблагоприятную обстановку, и что вы почти ничего не можете сделать, чтобы изменить ситуацию? Обратите внимание на то, как эти новости влияют на вас, и обратите внимание на то, насколько лучше вы себя чувствуете и насколько меняется ваше восприятие от материалов,

которые поднимают вас на более позитивный уровень мышления.

Третий шаг — осознать, как люди, которые вас окружают, влияют на ваши мысли. Позволяете ли вы кому-нибудь приводить себя в негативное состояние, которое заставляет вас или других чувствовать себя плохими, недостойными или неспособными? Сложнейшее испытание — способность уйти или отказаться от негативного поведения или людей, которые вредят вашим успехам и осуждают ваши достижения. Каждый день выделяйте немного времени для создания спокойного и мирного пространства в своем сознании, которое оказывает только позитивное влияние. Все другие ситуации или проблемы, которые требуют решения, должны покинуть это защищенное пространство вашего сознания. Если вы будете концентрировать ваше сознание на высочайших убеждениях, которые вы знаете, на тех, которые священны для вас, или видеть себя только в свете нового идеала, или позволять себе находиться в абсолютной внутренней тишине и мире, то ваша сила мышления и позитивность будет расти с каждым днем.

Иначе этот процесс называется медитацией. Очень важно упомянуть, что медитация — это не просто процесс пребывания в тишине, это целенаправленная концентрация мышления, которая возможна только в

спокойствии. Двадцать минут или полчаса медитации в день будут очень полезны для вашего здоровья и хорошего самочувствия. Множественные исследования показали, что медитация сильно облегчает стресс, снижает кровяное давление, улучшает состояние здоровья и имеет сильный омолаживающий эффект.

Классическая книга Максвелла Мальца **«Психокибернетика»** повествует о том, *что необходимо 21 день последовательного применения новой привычки или мнения о себе, чтобы они установились в подсознании.* Какую бы установку вы ни решили сменить, необходимо делать это постоянно на протяжении как минимум трех недель, чтобы она стала устойчивой. В достижении дисциплинированного ума, так же, как и в любой части программы EASE (которая изложена в конце книги), необходимо постоянство в действиях для достижения величайшего успеха.

Разновидностью медитации во время приема пищи может стать большее внимание и осознание того, что вы едите. Это поможет сделать суть программы намного глубже. Вы можете получать больше удовольствия от меньшего количества пищи, если вы медленно смакуете пищу. Вы можете раскрыть новые ароматы, уровни ощущений и структуры вашей пищи, которые вы никогда ранее в ней не замечали.

Наслаждение пищей поможет вам есть в более расслабленном темпе и в более спокойной обстановке. Уделяя приему пищи больше времени, вы будете съедать меньше пищи, получать больше удовольствия и сдвигать метаболизм на более высокий уровень сжигания жира. Одна из самых приятных вещей в жизни — ощущать всю изысканность пищи, что невозможно, если не прочувствовать весь вкус пищи. Хорошим методом повышения осознанности в питании является внимание к индивидуальным качествам пищи и напитков, в то время как вы их принимаете. Первое, что вы можете ощутить — это вкус. Есть только четыре главных вкуса, которые можно ощутить — это сладкий, соленый, горький и кислый. Рецепторы к каждому из них находятся в определенной части языка. Во время еды или питья во рту появляется первый вкус, который изменяется на главный вкус, а затем появляется послевкусие. Спросив себя о вкусе этой пищи, вы можете заметить, что соленая пища иногда имеет сладкий привкус, и что оттенок кислого или немного горечи могут стать положительными качествами.

Затем вы можете обратить внимание на температуру еды или напитка. Температура может быть одинаковой или различаться в разных частях пищи, а также изменяться в то время, когда вы пережевываете его. С

температурой близко связана структура, которая может различаться в разных частях пищи. Когда пища растворяется во рту или разжевывается, появляются новые грани структуры. Даже жидкости имеют оттенки в своей структуре, которые вы можете прочувствовать, обратив на них внимание. Ваша концентрация позволит уменьшить скорость приема пищи и улучшить пищеварение.

Аромат — следующая характеристика, которую вы можете исследовать. Аромат очень сложен и так близко связан с запахом, что их порой трудно различить. Аромат — это сочетание всех вышеперечисленных качеств, которые накладываются на запах, создавая полный спектр ощущений. Аромат вашей пищи или жидкости попадает в носовые полости и проходит в область черепа, которая похожа на маленькое ситечко или сеточку, называемую решетчатой фасцией. Сенсорные волокна из обонятельного нерва (черепного нерва, отвечающего за запах), расширяются и переплетаются в этой области крошечных отверстий в черепе для того, чтобы улавливать мельчайшие количества молекул из воздуха, которые обеспечивают аромат.

Совершенный механизм обоняния различает мельчайшие различия между многими тысячами молекул. Концентрация на запахе и близко связанном с ним

аромате добавляет огромное количество сигналов восприятия, которые вы можете научиться распознавать с увеличивающейся степенью точности. Развивая способность к тщательному ощущению вкуса и наслаждению им, вы сможете распознавать множество различных комбинаций атрибутов, что сходно с современными графическими программами на персональных компьютерах.

Потратив время на распознавание каждого из качеств — вкуса, температуры, структуры, аромата и запаха, — вы получите новый опыт от привычной пищи. Развитие вашей способности наслаждаться вкусом может привести вас к исследованию новых типов и разновидностей пищи, которые усиливают ваше удовольствие еще неизведанным способом.

Питание таким способом поможет снизить желание быстро проглотить пищу и перекинуться на другое действие, которое может смущать вас во время еды. Вы обнаружите, что время приема пищи осталось таким же или немного увеличилось, что вы съедаете меньше и чувствуете больше удовлетворения от пищи. Появившаяся осознанность может сделать прием пищи разновидностью медитации, которая позволяет отдохнуть в конце дня, глубоко обновляет вас и улучшает ваше питание.

Вкратце практика Дзен — это питание как можно медленнее и с наибольшей осознанностью. Такой акт питания приводит разум в очень глубокое и расслабленное состояние мозговых волн. Для тех, чья цель — продвинутый уровень, неуловимые аспекты вибрации, энергии и субстанции становятся фокусом на мастерском уровне пронизательности. В коренных культурах Америки высокая степень психологической вовлеченности является частью процессов нахождения, готовки и съедания пищи. Любое животное, которое употреблялось в пищу, почиталось и благодарилось в церемонии, это нечто сродни молитве перед едой. При выражении признательности привлекается духовное измерение, что делает пищеварение и ассимиляцию пищи более полной.

При добавлении осознанности в процесс принятия пищи вы обнаружите такой ее тонкий аспект, как разница в жизненной силе различных продуктов. Жизненная сила зависит от того, насколько эта пища живая. Это гораздо больше, нежели просто степень вкусовых предпочтений. Чем более живая пища (чем больше в ней жизненной силы), тем больше ее пищевая ценность.

Приготовленная пища дольше не портится, потому что витамины и коферменты, которые используются

микробами для роста, разрушаются. Это те же питательные вещества, в которых организм нуждается для правильного усвоения пищи и оптимального здоровья. Свежая, необработанная пища содержит больше натуральных коферментов в сочетаниях, идеальных для поддержки и регенерации клеток. Свежее мясо, фрукты и овощи по сравнению с ужином из полуфабрикатов не только вкуснее, но и намного полезнее для вас.

Способность к принятию пищи медленно и осознанно — это серьезный показатель того, что вы лучше контролируете себя и свое окружение. Медитация с пищей совершенствует ваш мыслительный и эмоциональный баланс так же, как и ваше пищеварение. Почтение пищи как упражнение — это способ повысить ваши мыслительные установки в самом обычном ежедневном действии.

После того, как вы один раз измените свою самооценку на более позитивную, у вас будет больше шансов моментально снимать напряжение и стресс, вместо того чтобы таскать эти тяжелые камни с собой. Ваша энергия освободится для достижения более высокого уровня совершенства, чем тот, для которого вы себя чувствовали способным. Вы сможете решиться повысить свои цели до достижения лучшего физического состояния, привлекательности и возможностей вместо

того, чтобы абстрактно желать «немного сбросить вес».

Вашим сильнейшим союзником в достижении постоянного идеального веса, физического состояния и привлекательного тела станет изменение внутреннего образа вашего тела. Такой простой метод, как изменение внутреннего образа тела, — очень малая цена по сравнению со строгими ограничениями в рационе и геркулесовыми усилиями в тренажерном зале. Для тех, кто любит быстрые, прямые и легкие пути, этот метод будет самым лучшим.

Есть примеры людей, которые теряли фунты без излишних усилий, и их вес становился стабильным. Они просто решили, что хотят быть стройными вместо ожирения. Единственной предпосылкой для этого являлся позитивный образ мышления и фокусировка на другом видении тела. Удержание в сознании в расслабленном состоянии идеальных форм тела, которых вы хотите достичь, на протяжении 5-10 минут в день с добавлением позитивных эмоций — это ваш самый сильный союзник в создании новых форм.

Это применимо к особенностям всего тела, а не только веса. Два различных эксперимента показали, что женщины осязательно могут изменять размер груди только силой мысли. Практика заключалась только в том, что испытуемые входили в расслабленное состояние и

создавали в сознании образ того, что их грудь ощутимо увеличилась. Увеличение в здоровом приросте тканей груди раз за разом было ощутимым. Выводом стало то, что любая часть тела может быть изменена намеренным изменением образа мысли.

Удержание образа в сознании настраивает вас сознательно и бессознательно на действия и окружение, необходимые для осуществления желаемого. Это позволяет воздействовать на самых микроскопических уровнях для осуществления перемен из данного состояния в желаемое. Если создать более позитивное мышление, физическое окружение и повысить сознательность станет просто не только снизить вес, - вы сможете достичь гораздо большего в своей жизни.



Советы, которые помогут привычкам

Мастерство в любой области заключается в знании тонкостей, в понимании и достижении деталей. В программе построения телосложения и снижения веса знание нескольких простых тонкостей и смена привычек способны значительно увеличить и облегчить ваш прогресс. Приняв несколько из представленных ниже пунктов, которые вам наиболее подходят, вы обеспечите своей программе настоящий взрыв эффективности, что поможет преодолеть все ваши предыдущие сложности в снижении веса и достичь продолжительного успеха.

Одной из самых мощных техник является утренний подъем сразу после пробуждения. Необходимо после пробуждения включить яркий свет, чем ярче — тем лучше. Яркий свет стимулирует мозговые центры, кото-

рые немедленно повышают ментальную энергию и фокус, активизируют выделение гормонов мозга, которые ускоряют выработку энергии. Мгновенная активность после пробуждения в совокупности с ярким светом обеспечивают утренний взрыв метаболизма, который поможет вам сжечь больше жира на протяжении дня.

Совет для ночного времени таков: для сжигания максимума калорий во время сна накрывайтесь как можно меньше. Уберите все одеяла и снимите одежду, оставив только минимум, чтобы было комфортно. Чем меньше вы накрываетесь во время сна, тем больше организм вырабатывает тепла для поддержания температуры тела. Источник энергии для этого тепла — это жир. Следование этому совету повышает уровень метаболизма.

Подумайте, как вы могли бы увеличить свою активность в целом за день, повысив только ее интенсивность и продолжительность. Это совет, полностью противоположный тому, что я давал будучи врачом-интерном при 120-ти часовой рабочей неделе: никогда не стойте, когда вы можете сесть, никогда не бегите, когда можно идти спокойно, и никогда не поднимайтесь по лестнице, если есть лифт. Это (в сочетании с множеством банок содовой каждый день) был способ набрать 20 фунтов, чего я не понимал до окончания стажировки.

Сформулируем более четко: когда это возможно, стойте, вместо того, чтобы сидеть, идите пешком вместо того, чтобы ехать, поднимайтесь по лестнице вместо подъема на лифте. Каждый из этих шагов повышает общее количество сожженных вами калорий, снижает уровень инсулина и улучшает общее физическое состояние тела. Необходимо предупредить, что длительное стояние на одном месте приводит к накоплению тканевой жидкости в нижней части ног, если вы не делаете движений ногами. Если стоять без движения даже 15-20 минут, то это может вызвать опухание конечностей или даже отек. Движения мышц при ходьбе выполняют функцию насоса, возвращая тканевую жидкость обратно к сердцу и вводя ее в циркуляцию.

Для тех, кто любит стоять во время просмотра телепередач и другой не требующей ментальной концентрации деятельности, отличной техникой станет подпрыгивание на месте с мягким приземлением. Это упражнение тренирует верхнюю и нижнюю части ног, предотвращает опухание и отеки и сжигает дополнительные калории. Сумма сожженных таким образом калорий может быть достаточно большой, если упражнение выполняется долгое время (особенно во время просмотра соревнований по серфингу по спутниковому телевидению).

Одним из главных преимуществ прыжков является то, что они заставляют течь лимфатическую жидкость по всему телу. Лимфа — это жидкость, которая накапливается вокруг клеток после того, как капилляры доставили кровь в ткани. Лимфа течет из тканей по лимфатическим сосудам в лимфатические узлы и другие органы, отвечающие за иммунитет и фильтрацию.

Стимуляция лимфатического тока очищает от мертвых клеток, различных органических остатков и токсинов все ткани тела. Очень эффективны для этого прыжки на месте, а особенно — на батуте. Это упражнение очень полезно для здоровья и хорошего самочувствия. Более того, оно сжигает дополнительные калории и помогает легко вернуться в лучшее состояние, если вы потеряли форму.

Так же, как благоприятна для тренировок высокая активность и широкий спектр упражнений, для приема пищи благоприятна осознанность. Медленный прием пищи полезен тем, что увеличивает число калорий, сожженных после еды. Если вы увеличите продолжительность приема пищи хотя бы на 4 (четыре!) минуты, это обеспечит увеличение количества сожженных калорий, полученных от этой пищи.

Съедая пищу медленно, вы получаете возможность насладиться ее вкусом и насытиться меньшим коли-

чеством пищи, нежели съев все очень быстро. Питаясь медленно, вы даете возможность гормональному механизму желудка и тонкой кишки сообщить вам о сытости до того, как вы съедите слишком много. Чем медленнее вы съедите то количество пищи, которое на тарелке перед вами, тем быстрее и значительнее будет ваш успех.

Уровень шума и качество звука в комнате во время приема пищи создает значительные отличия в манере питаться. Громкие неприятные звуки в комнате — залог того, что вы съедите очень много пищи очень быстро. По сравнению с этим, тихие звуки в комнате снижают скорость употребления пищи. Мягкая медленная музыка в комнате не только способствует уменьшению количества съеденной пищи, но и способствует медленному ее принятию. Таким образом, медленная приятная музыка помогает употреблять меньше калорий, получать больше удовольствия от еды и сжигать больше калорий после приема пищи.

Мощный инструмент, который поможет вам снизить вес — чистка зубов после еды. Это важно не только для гигиены рта, которая осчастливит вашего дантиста (и других окружающих), чистка зубов — сигнал о завершении приема пищи. Привычка чистить зубы после еды поможет вам избежать дополнительно съеденных

пирогов, тортов, печенья. Вы вполне могли бы набить желудок еще, если бы ваши зубы не были вычищены, а дыхание не было бы свежим.

Привычка смотреть телевизор во время еды может основательно снизить результаты благонамеренных усилий и программы снижения веса в целом. Большие количества высокоуглеводистых закусок и напитков легко и незаметно поглощаются вами, когда вы увлечены просмотром новейшей комедии или драмы. Много углеводов в позднее время — это самый простой способ набрать много лишних килограммов, поэтому от этой привычки лучше отказаться, если вы заинтересованы в долгосрочном успехе.

Основной причиной переедания во время просмотра телевизора является снижение настроения. Исследования показали, что два и более часов подряд, проведенных за телевизором, ощутимо снижают настроение.

Еще более отрицательным фактором является то, что при просмотре телевизора ощутимо снижается скорость метаболизма. В одном из экспериментов группа испытуемых смотрела получасовую телепередачу, к концу шоу скорость метаболизма снизилась на 16%. Сочетание депрессивного настроения и снижения скорости метаболизма — это ощутимое препятствие для победы в снижении веса.

Возможно, лучше уменьшить время, проводимое за телевизором, или по возможности смотреть те программы, которые поднимают настроение. Идеальным вариантом было бы занять время, проводимое за телевизором, физическими упражнениями. Это развлечет вас, сожжет лишние калории и привнесет новизны. В крайнем случае, совместите просмотр телевизора с прыжками, катанием на велотренажере или другими упражнениями; тогда отрицательный эффект от просмотра телевидения будет сбалансирован упражнениями.

Курение - первое по счету в списке привычек, от которых стоит отказаться, получив огромную пользу для здоровья. О том, какой вред здоровью наносит курение, уже написаны огромные тома, и можно написать еще столько же. Во время моего двухлетнего обучения в Сообществе пульмонологов я непосредственно изучал катастрофические последствия проблем со здоровьем, связанных с курением. Влияние курения на физиологию снижения веса очень значительно. Применение полной программы EASE поможет вам бросить курить и при этом не набрать, а наоборот снизить вес.

Курение приводит к тому, что монооксид углерода (угарный газ) связывается с красными кровяными клетками, снижая их способность переносить кисло-

род. Этот отрицательный эффект усугубляется тем, что «нагруженные» монооксидом углерода красные кровяные клетки имеют тенденцию находиться ближе к стенкам артерий в слоях циркулирующей крови. Так как артерии получают кислород от крови, текущей по ним, это селективно обедняет кислородом артерии. Артерии, обедненные кислородом, приводят к обеднению кислородом тканей и, как следствие, ко множеству метаболических и физиологических заболеваний.

Рассматривая курение с точки зрения снижения веса, можно отметить, что курение повышает уровень сахара в крови. Курильщики вдвое более подвержены наличию избытка брюшного жира, нежели некурящие. Увеличение количества брюшного жира — это маркер повышения уровня инсулина. Курение напрямую противостоит гормональным сдвигам, благоприятным для устойчивого снижения веса.

Никотин в сигаретном дыме — это стимулятор, нехватка которого может восприниматься организмом как усиление аппетита. Никотиновые пластыри или жвачки — гораздо более здоровый выбор, нежели огромное количество токсинов, поступающих с дымом в организм. Выбор программы с множеством белков и минимумом углеводов очень поможет в достижении и стабилизации снижения веса после отказа от курения;

полная программа EASE может быть использована для увеличения количества сожженного за неделю жира, чтобы уберечь себя от увеличения веса после вашего отказа от курения.

Некоторые аминокислоты, такие как L- и DL-фенилаланин, могут способствовать повышению настроения и снижению чувства никотинового голода в процессе отказа от курения. В этом поможет «ДжемБаланс». Люди с серьезным намерением бросить курить будут обеспечены профессиональной поддержкой в питании и здоровье, - таким образом, вероятность стать некурящим значительно повысится благодаря персональной поддержке и профессиональному руководству.

Одно исследование показало, что испытуемые, снизившие количество выкуриваемых за день сигарет на 80%, дымили каждой сигаретой в три раза активнее. Снижение количества выкуриваемых сигарет может принести пользу лишь в том случае, если оно не компенсируется более активным курением сигарет, которые вы все еще курите. Наибольшая польза достигается в случае полного отказа от привычки курить.



Упражнения

ТОДД: Физические упражнения — это большой плюс к вашей программе по многим причинам. Две основные формы упражнений, — аэробные и анаэробные, — обеспечивают дополнительные и часто синергетические (совокупные) преимущества. Включение в режим обеих форм тренировки — это оптимальный вид фитнеса, который создаст лучшие условия для изменения форм вашего тела.

Причина огромного преимущества упражнений заключается в том, что метаболизм жировой и мышечной ткани сильно различаются. Фунт жира нуждается всего лишь в 2 калориях энергии в день для поддержания своих функций. Это очень мало по сравнению с энергией, используемой мышцами — 75 калорий на фунт в день (в 37,5 раз больше, по сравнению с жиром) даже в состоянии относительного покоя. В зависимости от

уровня активности мышцы могут сжигать от 50% до 90% всех расходуемых за день калорий.

Построение мышечной массы — это один из самых эффективных методов ускорения процесса сжигания жира. Каждый дополнительный фунт мышц сжигает 75 дополнительных калорий за день, каждый день. В состоянии отдыха или аэробных упражнений тело предпочитает сжигание жира другому топливу. Дополнительные мышцы сжигают жир 24 часа в сутки, даже когда вы спите.

Увеличение мышечной массы обеспечивает большую физическую силу и «поворачивает вспять» биологический возраст. Анаэробные упражнения — поднятие тяжестей, упражнения с гантелями и штангой, позволяют сжигать калории не только во время самих упражнений, но и продолжать сжигать жир после тренировки. Поэтому поднятие тяжестей и наращивание мускулатуры действительно сжигает жир вдвойне.

Лучшее время суток для наращивания мышц для тех, кто действительно заинтересован в достижении максимальных результатов в построении собственного тела, — это раннее утро. Максимальный уровень тестостерона, мощного гормона, отвечающего за рост мышц, приходится на 2 часа ночи. Тяжелая атлетика и изометрическая гимнастика приносят лучшие резуль-

таты, если «качать железо» до первых петухов. Арнольд Шварценеггер уступил в бодибилдинге лишь одному человеку в мире — Биллу Перлу, тренировки которого начинались в 2 часа ночи.

Перед любой усердной тяжелоатлетической тренировкой или активными аэробными нагрузками лучше всего разогреть мышцы легкими аэробными упражнениями 5-10 минут, а затем мягко растянуться. Это помогает снять мышечные зажимы и сделать сухожилия и связки более эластичными. Это не только способствует достижению лучших результатов от тренировки, но и очень помогает снизить риск травм.

Обычно рекомендуется заниматься аэробными упражнениями по 20-30 минут 3-4 раза в неделю. Это ускоряет частоту сердечных сокращений. Если вы тренируетесь не слишком интенсивно и во время тренировки комфортно можете говорить, возможно, вам лучше продолжать аэробные нагрузки вместо перехода на уровень анаэробных. Активная ходьба — это, вероятно, самый простой и лучший вид аэробных упражнений с низкой вероятностью травм, которые можно делать всегда и везде. Плавание, езда на велосипеде, скалолазание и танцы — все это тоже прекрасные виды аэробных упражнений.

Аэробные упражнения — это те упражнения, при

выполнении которых потребление телом кислорода повышается на продолжительное время. Этот вид упражнений повышает частоту сердечных сокращений и положительно влияет на здоровье сердца и сосудов. Объем переносимого кровью кислорода увеличивается, происходит рост капилляров для лучшего обеспечения тканей кровью, увеличивается выносливость. Общий уровень и уровень «плохого» холестерина снижается, уровень «хорошего» холестерина растет, уменьшаются объем жира и «сахарный голод». Снижается уровень инсулина и стрессовых гормонов, при этом чувствительность клеток к инсулину увеличивается. Умеренное количество тренировок положительно влияет на мужчин и на женщин, заметно повышая продолжительность жизни. Не говоря уже о том, что каждая минута аэробных упражнений сжигает жир.

Если вы не можете заниматься по 20-30 минут за одну тренировку, то вы можете достичь ощутимого снижения веса, делая короткие «взрывные» тренировки на протяжении дня. Каждая дополнительная минута упражнений, даже если это прогулка пешком вместо поездки на автомобиле или же подъем по лестнице вместо лифта — все это сжигает немного дополнительных калорий, способствуя совершенствованию вашей тренированности и телосложения.

Время проведения ваших тренировок обеспечивает дополнительные преимущества, независимо от количества калорий, сожженных при выполнении упражнения. После приема пищи скорость метаболизма увеличивается примерно на 10% на время пищеварения. Если вы позанимаетесь упражнениями в течение 15-30 минут после еды, вы увеличите этот подъем скорости вдвое. Десятиминутная прогулка способна дать два часа хорошего самочувствия и повысить время сжигания жира до 10 часов после нее. Прогулка быстрым шагом после ужина позволит организму сжигать жир на протяжении всего вечера.

Упражнения рано утром тоже являются хорошим подспорьем в сжигании жира. Упражнения перед завтраком сожгут две трети калорий в виде жира, в то время как вечерние тренировки будут сжигать только половину калорий в виде жира. Более того, регулярно тренироваться по утрам проще. Через год три четверти из тех, кто начал именно утренние тренировки, продолжают заниматься регулярно. Для сравнения: только половина тренирующихся днем и четверть тренирующихся по вечерам продолжила свои тренировки.

Придерживаться программы тренировок очень важно как для достижения желаемого веса, так и для удержания его. Эксперимент Беркедея показал, что из

тех, кто добился цели снизить вес, 90% занимались физическими упражнениями; из тех же, кто опять набирал, заниматься продолжали только 34%. Тем, кто придерживается программы тренировок, не только легче сбросить вес, но и проще сохранить этот уровень.

Самая важная физиологическая польза упражнений в том, что тренировки для снижения веса способствуют снижению резистентности к метаболизму. Это означает снижение уровня инсулина и увеличение количества углеводов, которое можно включить в диету без опасения набрать вес. Более того, со временем становится очень просто сбросить пару лишних фунтов, если вес начал увеличиваться. Это может произойти в том случае, если вы сделали тренировки менее напряженными. Чтобы сбросить излишки, вам просто нужно сделать программу более интенсивной.

Родители приносят много пользы своим детям, если они тренируются регулярно. Дети родителей, тренирующихся постоянно, в шесть раз более склонны быть физически активными, чем те, родители которых не постоянны в тренировках. Стать целостной семьей, соблюдающей программу физической активности — это не просто весело, это способствует созданию атмосферы, в которой приветствуются активность, контроль над весом и хорошее здоровье.

Перед любой активной тренировкой полезно сначала разогреть и растянуть мышцы. Этот процесс состоит из двух частей. Разогрев – это несколько минут очень легкой аэробной нагрузки, как катание на велосипеде, ходьба или прыжки через скакалку. Такие упражнения увеличивают ток крови в мышцах и разогревают мышцы и соединительные ткани. Затем разогретые мышцы аккуратно растягиваются, чтобы увеличить эластичность мышц, связок и сухожилий для большей устойчивости к стрессу во время резкого увеличения нагрузки в процессе тренировки. Это сильно снижает вероятность травм, особенно, если у вас нет высокого уровня физической подготовки.

Выполнение различных упражнений способствует балансированию программы и дополняет ее. Более того, разнообразив упражнения, вы достигнете большего тонуса и силы для большего количества групп мышц. Для некоторых лучше всего подойдет индивидуальный режим тренировок, которого надо прилежно придерживаться. Различные упражнения помогут вам тренировать также мышцы, которые вы редко используете и которые не участвуют в повседневной деятельности. Регулярный кросс в совокупности с весовыми нагрузками и аэробикой дадут наилучшие результаты.

Важно предупредить вас: если вы занимаетесь тя-

желой атлетикой, то весы не будут давать вам точной информации о ваших успехах в работе над телосложением. Если вы увеличиваете мышечную массу параллельно со сжиганием жира, количество килограммов не будет точно отражать прогресс, которого вы достигаете. В таком случае лучше следить за изменением объема плеч, талии и бедер, а также за вашими изменениями в тонусе, физическом состоянии и телосложении.

Суммируя вышесказанное, нужно признать, что тяжелая атлетика сжигает калории не только во время тренировки, - каждый дополнительный фунт мышечной массы сжигает 75 калорий в день. Аэробные тренировки способствуют сжиганию жира и имеют много преимуществ для здоровья и метаболизма. Наилучшие результаты аэробных упражнений достигаются после двадцатиминутной растяжки, а добавление коротких активных тренировок к программе позволяют со временем сильно снизить вес и достичь лучших результатов в тренировке. В общем, чем больше вы стремитесь к активности, тем легче и эффективнее достигается хорошее телосложение.

Три тридцатиминутные умеренные тренировки в неделю в сумме позволяют сбросить 15 фунтов (7 кг) жира за год. Если эти 90 минут разделить на более короткие тренировки и на большее количество дней,

польза будет такой же, а сама программа станет проще. Чем больше активные тренировки становятся вашей привычкой, тем больше ваши шансы в достижении хорошего постоянного телосложения.



Круг жизни

ЕЛЕНА: У древних племен существуют изображения круга, который представляет собой цикл жизни. Чтобы понять его секрет, нужно правильно истолковать это изображение, помня о важном значении каждой его части. Круг - это наша голова, если смотреть на нее сверху. Наш лоб — это юг, а задняя сторона черепа — это север. Правое полушарие — это запад, а левое - восток. В центре этих черырех частей, или направлений, есть точка - эта точка и есть шишковидная железа. Древние индейцы Америки верили, что раз есть вопросы, то существуют и ответы, и они находятся внутри нас, - в этой точке, или в шишковидной железе! Каждый человек может успокоить разум, войти в точку молчания и знать. С раннего детства индейцы учились наблюдать за природой, животными, за разумом. Когда старейшины формировали круг для человека, ищущего инициации

или ответов, они усаживали его в центр именно по этой причине!

Секрет жизни лежит в нашем дыхании. Дыхание жизни - это единственная вещь, без которой мы не можем прожить даже несколько минут. Мы можем прожить без еды и воды, но именно кислород является источником, поддерживающим наше существование. Именно эта энергия, передаваемая кислородом, и является энергией самой жизни. Древние племена знали о секрете дыхания, именно поэтому это простое действие, которое выполняется большинством людей неосознанно, лежит в основе многих медитаций. Считается, что именно так мы соединяемся с Всевышним и с ритмом вселенной. В психотерапии мы пользуемся определенным видом дыхания для избавления от эмоциональных проблем. Его называют «дыханием дельфина» - это древняя практика, применяемая племенами майя и ацтеков. У них дельфин считался хранителем священного дыхания жизни, который учил людей, как высвободиться от эмоций с помощью дыхания. Дельфины делают вдох перед погружением в воду и задерживают дыхание на время перемещения под водой. А когда всплывают на поверхность, они делают резкий выдох, подобный пробке от шампанского, которая вылетает, когда мы потрясли бутылку. Вы можете при-

менять эту технику, чтобы остановить напряжение и создать полное расслабление. Это самое лучшее упражнение перед любой медитацией!

У древних считалось, что жизненная сила, или манна, наполняет каждый атом, насыщает энергией каждый орган, каждую клеточку нашего организма, и способна перенести нас за пределы нашей физической реальности, если мы того пожелаем.



Дыхание жизни

ТОД: Каждая из ста триллионов клеток в организме постоянно дышит. Кислород поставляется в клетки, а углекислый газ и другие отходы метаболизма удаляются из них. Качество вашего дыхания определяет качество насыщения кислородом всех клеток и тканей вашего тела. Глубокое дыхание оживляет ткани, улучшает ментальные функции, способствует лучшей работе кишечника. Глубокое дыхание подразумевает дыхание из диафрагмы, плоской мышцы, прикрепленной к основанию ребер. Для полного диафрагмального вдоха диафрагма сильно прогибается вниз в брюшную полость по мере наполнения грудной клетки воздухом. Это обеспечивает максимальное заполнение емкости легких и обеспечивает эффективность транспортировки кислорода в кровь. Затем насыщенная кислородом кровь течет по телу, повышая количество доступного

кислорода в тканях. Если вы собираетесь сжигать жир, то вам для этого понадобится кислород.

Этот способ глубокого дыхания массирует внутренние органы, особенно органы пищеварения, улучшая работу кишечника. Общее кровообращение и циркуляция лимфатической жидкости также усиливаются. Постоянное глубокое дыхание способно увеличивать и поддерживать более высокую емкость легких.

Глубокое дыхание также связано с переходом в состояние благоприятных мозговых волн. Уровень выработки альфа волн увеличивается весьма заметно. Это состояние связано со спокойствием тела и ясностью сознания. Максимальные показатели у атлетов проявляются как раз в состоянии альфа. Переход к альфа состоянию – маркер уменьшения стресса. Регулярное глубокое дыхание для снятия стресса улучшит ваше самочувствие и значительно поможет вам в программе снижения веса.

Глубокое дыхание – это способ выхода из стрессовой ситуации. Часто первой реакцией на стресс является остановка дыхания. Это снижает уровень кислорода в мозге, мышцах и внутренних органах, ослабляя способность нормально реагировать на ситуацию. Стрессовые гормоны выделяются из надпочечников, подготавливая вас к бою, либо к бегству. Основные гормоны

стресса — кортизол (стероидный гормон надпочечников) и адреналин работают на ситуацию, в которой вам необходима мгновенная физическая реакция.

Кортизол и адреналин являются сильными антагонистами действия инсулина. Существенное повышение уровня этих гормонов без реакции на него активными физическими усилиями будет вызывать устойчивость к инсулину. Стресс и стрессовая реакция неблагоприятны для программы сжигания жира из-за повышения устойчивости к инсулину и отрицательного влияния стресса на микрогормональный баланс.

Помнить о глубоком дыхании при первых признаках стресса — это возможность снизить реакцию организма на стрессовые гормоны и сохранить спокойствие, что поможет вам лучше контролировать ситуацию. Физические упражнения также помогут вам снизить ответную реакцию организма на стресс, так как целью выделения этих гормонов является подготовка тела к интенсивной мышечной активности. Если вы будете помнить о глубоком дыхании и дышать медленно и глубоко несколько раз на протяжении дня, это обеспечит вам большую ясность мышления и снизит стресс, повышая вероятность эффективной реакции в стрессовых ситуациях.



Вода

ТОДА: Самая эффективная жидкость для диеты — это вода. Очень часто жажда важнее голода, и сначала попить воды гораздо лучше, чем калорийно перекусить. Если в перерывах между приемами пищи при первых признаках голода вы будете выпивать стакан холодной воды, вы серьезно уменьшите потребление ненужных калорий и улучшите свое самочувствие.

Количество жидкости в тканях сильно влияет на физическую активность. Трехпроцентное обезвоживание клеток снижает силу на 10% и скорость на 8%.

Вода необходима для транспортировки питательных веществ в клетки и удаления из них токсинов и продуктов жизнедеятельности. Питье воды помогает достигнуть идеального внутреннего равновесия, что способствует общему хорошему самочувствию и здоровью клеток.

Стимулирующий потерю веса кофеин имеет также отрицательные качества. Это, в частности, диуретический эффект, который вызывает обезвоживание клеток и выводит электролиты. Также кофеин стимулирует секрецию инсулина, что приводит к набору веса и тяге к сладкому, как это было рассмотрено выше. Поэтому лучше ограничить потребление кофеина в период снижения веса.

Вода необходима для эффективного метаболизма жира. Вода участвует в транспортировке, переваривании и сжигании жира для получения энергии.

Выпивая минимум две кварты (2,3 литра) воды ежедневно, вы сильно улучшите активность, эффективность метаболизма и вообще хорошие самочувствие. Активное питье воды поддерживает процессы сжигания жира и помогает вам есть меньше, утоляя жажду.

ЕЛЕНА: Испокон веков вода являлась частью многих церемоний, посвящений и таинств. Ей приписывались чудотворные свойства, особенно если она была из святых или мистических мест. В древних племенах американских индейцев вода также считается символом очищения. Даже если она проявляется в виде слез, энергия воды очищает наши души, говорили они. Вода подготавливает и очищает наши тела перед церемониями или инициациями. Вызывая к дождю и грому, шаманы

имитировали лягушек, одеваясь в похожие одежды, обвешиваясь тотемами лягушек и подражая их звукам. Гроза насыщала землю дождем, освежая, и очищая ее. Так и мы можем пить воду с мыслью о том, что это древняя церемония, которая помогает нам распознать время, когда нужно освежиться, когда очиститься, а когда и наполнить нашу душу. Посмотрите на свою жизнь: если я попрошу вас описать ее, используете ли вы такие слова, как усталость, перегрузка, разочарование, вина, нервозность, опустошенность или слабость? Если да, то пришло время воспользоваться очищающей силой воды. Можно начать с распространенного и известного метода: баня, сауна. Или, если нет такой возможности, просто примите ванну. Ключом здесь будет являться визуализация того, как вы заменяете «грязь» чистой энергией. Эта простая визуализация поможет вам восстановить дух, тело и разум и даст поддержку именно тогда, когда она необходима вам больше всего. Причем, как считают местные шаманы, это относится не только к нашему телу, но и к нашей среде. Поставьте на видное место символ или статуэтку лягушки, - и она напомнит вам в трудные времена, что пришло время «сменить» энергии. Также можно «отпустить» от себя любого человека, место, привычку или вещь, которая более не служит вам.

По традициям ацтеков и майя шаманы набирали в рот воды и затем обрызгивали ею тело человека для очищения от негативной энергии. Эту церемонию проделывали, удерживая в голове образ лягушки, для исцеления и наполнения человека положительными энергиями. Кстати, нечто похожее практикуется и в России. До сих пор помню, как наша прабабушка, когда мы были маленькими, нашептывала молитву над стаканом, брала воду в рот и выплескивала ее нам в лицо. Непонимая принципов заложенных в этой церемонии это вызывало у нас сильное неприятие, помню, что я при этом чувствовала себя как оплеванная.

Согласно верованиям американских индейцев негатив притягивается к нам тогда, когда мы отказываем себе во времени и пространстве для раздумывания над новыми точками зрения. Постарайтесь найти для себя время или место, чтобы ежедневно иметь возможность побыть в энергии нового.



Священность движения

ТОДА: Если вы намерены сбросить вес и больше не набирать его, то на помощь приходит термин «термогенный». «Термо» означает тепло, «генный» - означает «создающий». Термогенез – процесс создания тепла. Когда тело создает тепло, оно сжигает горючее. Организм выбирает сжигать жир в качестве этого горючего. Чем сильнее разгорается термогенный «огонь», тем больше жира стораает. Чем выше достигнутый уровень термогенеза, тем больше калорий можно употреблять без страха набрать вес.

Щитовидная железа – главный эндокринный орган, который определяет скорость метаболизма и тепла, которое тело создает 24 часа в сутки. Количество тепла измеряется в калориях в день. Физическая активность и упражнения сжигают дополнительные калории. Это определяет количество калорий в ра-

ционе, которое можно употреблять без опасности набрать вес.

Низкая активность щитовидной железы — одна из причин, по которой люди, которые «едят, аки птичка», «склеивают» пару зерен риса в день и считают, что вес сбросить необычайно тяжело (кстати, по человеческим меркам, птицы съедают невероятные количества пищи по отношению к их весу). Даже строгая диета и активные упражнения могут оказаться бессильными в попытках достичь хоть сколь-нибудь значительного снижения веса, если не привести в порядок работу щитовидной железы.

Измерение температуры в подмышках наглядно показывает клинический недостаток активности щитовидной железы, который требует восполнения недостатка гормона тиреотропина (гормон, стимулирующий щитовидную железу). Если средняя температура за 4 дня ниже, чем 96,5 градусов Фаренгейта (35,8 градусов Цельсия), то вам необходимо обратиться к врачу. Анализ крови определит ваш уровень активности щитовидной железы и поможет выяснить, какое лечение вам необходимо для восстановления нормальной работы щитовидной железы.

Также активность щитовидной железы может быть снижена из-за недостатка в организме веществ, необ-

ходимых для секреции гормонов. Для этих целей важны два питательных вещества — йод и аминокислота L-тирозин. Щитовидная железа имеет ряд ферментов, которые преобразуют этот исходный материал в биологически активные формы гормонов. В прошлые века в областях, где почва и рацион питания были бедны йодом, люди часто болели эндемическим зобом — сильным увеличением щитовидной железы, которая выделяла слишком мало гормонов для адекватной работы организма. Эти люди имели полный набор симптомов недостатка — чувствительность к холоду, ожирение, депрессия, низкий уровень физической энергии, слабый голос и замедленные мыслительные процессы.

Поэтому, прием биологически активных добавок, содержащих йод, приводит к быстрому восстановлению работы железы и исчезновению симптомов. В настоящее время недостаток йода в организме стал редким явлением, так как йод добавляют в столовую соль. Другие причины ухудшения работы щитовидной железы решаются при поддержании тиреотропина на уровне, при котором анализы показывают норму. Анализ крови на содержание тиреотропина рекомендуется всем людям с избыточным весом и плохими результатами при регулировании диеты.

Препарат компания Гематрия «Лайт-Боди Джемс»

обеспечивает рекомендованную дневную дозу быстро усваивающихся йода и L-тирозина, поэтому организм получает возможность самостоятельно создавать гормоны. Это восстанавливает недостаток активности, вызванный недостаточным количеством предшественников гормонов щитовидной железы в рационе. Небольшой подъем может обеспечить длительный успех, делая программу легче, если снижение активности щитовидной железы было частью резистентности к метаболизму - потере веса и сжиганию жира.

Толчок к снижению веса могут дать вам другие факторы, которые могут повысить скорость метаболизма и количество сожженных за день калорий без упражнений. Добавки, которые поддерживают базовые механизмы сжигания жира и ускоряют метаболизм — это L-карнитин, Кофермент Q10, доступный для усвоения хром, катаболические аминокислоты и альфа-глутаровая кислота. Все они содержатся в формуле «Лайт-Боди Джемс». Инозит — это еще одно термогенное питательное вещество. Формула «Липо», которая способствует сжиганию жира и оптимальной работе клеточных мембран, богата не только инозитом, но и катаболической аминокислотой L-метионином.

Еще один важный фактор, определяющий скорость метаболизма — чистая мышечная масса тела. Каждый

дополнительный фунт (450 граммов) мышц вашего тела сжигает примерно 75 калорий в день, независимо от того, тренируетесь вы в этот день, или нет. В дополнение к упражнениям биологически активные добавки способствуют построению мышечной массы. Причиной всего этого является значительное облегчение в процессе сжигания жира. Это помогает удерживать однажды уже сброшенный вес. Много мышц — это красиво, это хорошее самочувствие, это повышение активности и качества жизни.

В последнее время в сознании широкой публики поднялась волна интереса к гормону роста человека в различных его формах. Гормон роста — мощный гормон омоложения, который может снизить метки маркеров биологического роста на 10-20 лет. Гормон роста выделяется из гипофиза, находящегося в центре мозга. Этот орган, обеспечивающий омоложение, отвечает за рост мышц, сжигание жира и помогает создать более молодое и тренированное тело.

Выделение гормона роста также улучшает функционирование иммунной системы и стимулирует восстановление важных внутренних органов, которые со временем ослабли. Это омолаживающее действие увеличило размер и улучшило работу печени, селезенки, почек, сердца и иммуномодулирующие железы тимуса.

Несмотря на то, что это не абсолютный источник молодости, увеличения уровня гормона роста путем приема самого гормона или веществ, вызывающих его секрецию, на данный момент является самым эффективным изученным средством против старения.

Самая эффективная аминокислота, вызывающая выделение гормона роста — это L-орнитин. Эта аминокислота работает в гипофизе, превращаясь в L-аргинин и наоборот, который является основным компонентом молекулы гормона роста. L-орнитин не только активнее, чем L-аргинин, также он не способствует обострению вируса герпеса, которое часто сопутствует приему L-аргинина. Рекомендуется принимать L-орнитин перед сном для стимуляции выделения гормона роста, которая достигает пика через 90 минут после засыпания.

Компания «Гематрия» предлагает активированную лазером форму аргинина для обеспечения лучшей естественной стимуляции секреции гормона роста. Две капсулы перед сном обеспечивают 1,5 грамма чистого L-орнитина, количество, которое резко поднимает уровень гормона роста. Для тех, кто достиг частичных результатов при таком приеме, доза может быть увеличена вдвое, чтобы достигнуть максимального эффекта. Очень важно НЕ ЕСТЬ КАК МИНИМУМ 3-4 ЧАСА ДО ПРИЕМА L-ОРНИТИНА, ТАК КАК ПРЕДРАС-

ПОЛОЖЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА К СЖИГАНИЮ ЖИРА МОЖЕТ СТАТЬ ТЕНДЕНЦИЕЙ ЗАПАСАТЬ ЕГО. Принятие пищи до этого времени ускорит ваш успех.

Недавно была изучена программа под названием «Тройное Сжигание», используя результаты базального метаболического тестирования. Программа «Тройное Сжигание», представленная в престижной клинике Scripps Clinic in La Jolla в Калифорнии, состоит из комбинации «Лайт-Боди Джемс», «Липо» и L-орнитина. Для максимального усиления воздействия на метаболизм программа сочеталась со временем приема пищи и отхода ко сну.

Результаты показали, что *средний уровень метаболизма увеличился значительно — на 16% за 10 дней. Результатом этого стало ускорение сжигания в среднем на более чем 200 калорий в день. При такой скорости человек при том же потреблении калорий будет сжигать 20 фунтов (9 кг) чистого жира в год.*

ЕЛЕНА: Священные движения танца являлись важной частью жизни любого племени и нации, начиная от полинезийских племен, народов Африки и заканчивая Чукоткой. Во все времена люди упражнялись не только во время охоты, но и во время ритуаль-

ных танцев, которые были обязательны для устоев того времени.

Надо отметить, что всегда можно найти что-то общее в движениях племен, как североамериканских индейцев, так и южно-американских, как африканских народов, так и ирландских. Потрясающими по своему глубинному смыслу для меня являются круговые движения или просто вращение по кругу, - как, например, у дервишей, хотя подобные движения проделывались практически во всех племенах. Если смотреть сверху, то во время танца образуется круг с точкой в центре. Ранее мы уже говорили о круге, а теперь добавим, что круг во время вращения создает спираль, что является древним символом рождения и перерождения. Если Вы наблюдали за маленькими детками, то, наверное, замечали, как порой они просто вращаются вокруг себя, пока голова не закружится. Считается, что таким образом они балансируют полярности своего тела или энергетические центры.



Спираль — это древний символ личной силы, которая всегда исходит из центра. В метафизике спираль является метафорой личного видения и просветления. Слева приведен символ «спирали жизни», который был обна-

ружен в руинах древнего храма бронзового века в Ирландии. Этот символ нарисован одной линией, без разрыва, без начала и конца. Он очень похож на символы кельтов, доколумбийской Америки, Греции и пр.



Этот символ был обнаружен у племен хопи в штате Аризона. У них он является собой концепцию реинкарнации, или нескольких возвращений, повторения природных циклов



Это символ Кельтов населявших Европу 3000 лет назад.

Как видно из приведенных примеров, можно с уверенностью сказать, что спираль обладала определенной силой, иначе бы ее не стали увековечивать в религиях всего мира. Известно, что американские индейцы рисовали спирали на своих телах, когда отправлялись в одиночестве в леса с целью инициации, и этот символ должен был придавать им силы, цели и видения.



Плюсы термогенного «взрыва»

Тодд: Мы часто забываем о «взрывном усилителе» - специях. Не многие специи способны усиливать ваш внутренний огонь. Карри, перцы, имбирь и острые специи существенно повышают скорость метаболизма после приема пищи. Три грамма перца чили плюс три грамма горчицы очень способствуют процессу сжигания жира. Чем больше острого вы едите, тем сильнее горит ваш внутренний огонь. Слезы из глаз, жжение во рту, судорожные поиски воды являются спутниками «взрыва» метаболизма после приема пищи.

Освежиться — это не только расслабленное состояние, но и способ повысить количество тепла, которое тело должно генерировать при пищеварении. Если пища прохладная или холодная, то организм должен нагреть ее до температуры тела. То же количество пищи, съеденное холодным, увеличивает количество калорий,

используемых для разогрева пищи до внутренней температуры тела.

Жидкости — наиболее эффективная пища, которую можно употреблять в холодном виде для активации внутреннего термостата, чтобы сжечь больше калорий. Один галлон (3,78 литра) холодной жидкости требует порядка 200 калорий для нагрева, или по 50 калорий на кварту (1,14 литра). Если вы время от времени пьете холодные напитки, то калорий, сожженных таким путем, в сумме дадут очень хороший результат.

ЕЛЕНА: В древние времена неспроста цена специй была так велика и даже в некоторых странах специи стоили больше золота. Мистические свойства специй были известны старейшиям и жрецам и были частью многих церемоний, посвящений и таинств, это знание также было утерянно. Никто больше не задумывается когда протягивает руку к перцу или соли. У гавайских племен соль является священным представителем энергией океана. Перед началом церемоний, всем кто принимает участие передается деревянная мисочка с солью, которую принимают облизнув мизинец и окунув его в эту морскую гавайскую соль. Делается это для очищения. Даже сегодня Вы можете пользоваться этой традицией у себя дома, когда чувствуете что пришло время и необходимость в дополнительном очищении,

конечно для это рекомендуется использовать настоящую морскую соль.

О волшебных качествах перца многие знают и по сей день. Считается что перец способен изгонять не только злых духов, но и помогает открывать чакры.



ВТОРАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССОР ТОДД АВОКАЙТИС «ПРОГРАММА EASE»

Данная информация может стать для вас мощным инструментом управления собственной жизнью. Современные предписания диет и двигательной активности создают тенденцию одновременно к избыточному весу и недостатку питательных веществ. Долгое следование предписаниям такого плана может привести к ухудшению здоровья, упадку жизненных сил и сокращению продолжительности жизни по сравнению с возможной.

Предложенная программа является кратким изложением ключевых моментов, описывающих легкий

способ снижения веса и поддержания спортивной формы. Использование этой информации поможет вам прекрасно выглядеть и чувствовать себя намного лучше. Вооружившись этими знаниями, вы сможете разработать план, идеально применимый к вашему стилю жизни, даже если ранее другие программы для вас не работали.

Чтобы помочь вам, здесь включена система оценки своих успехов, которая называется EASE*. E (Eating patterns) – правила питания, A (Activities) – упражнения, S (Supplements) – биологически активные добавки, E (Excellent Endeavors) – дословно «Прекрасные Усилия», это небольшие перемены в образе жизни, которые ведут к малозаметным действиям с видимым успехом. Система EASE позволяет оценить ваш стартовый уровень, а затем подправить ваши действия для достижения ваших целей.

Если вы постоянно и последовательно используете эту систему, то с большой вероятностью достигнете успеха. Настоятельно рекомендуется оценивать себя по системе как минимум 21 день. Это необходимо, что-

бы создать новые привычки, которые упростят процесс снижения веса и позволят удерживать полученный успешный результат.

Вы можете не только уменьшить объем своей талии и улучшить состояние здоровья, вы также можете помочь другим. Ваш собственный успех может стать лучшей поддержкой для ваших близких. Вдохновение, которое исходит от вас, поможет им предпринимать действия, которые будут для них полезны.

*EASE – здесь употребляется игра слов. EASE – название системы управления весом Тодда Авокайтиса, with ease – с легкостью (прим. переводчика).



Как без особых усилий придать новую форму своему телу

Несмотря на то, что прием биологически активных добавок может обеспечивать, поддерживать и упрощать процесс сжигания жиров, образ жизни оказывает значительное влияние на то, насколько быстро и насколько качественно тело будет приобретать новую форму. Время приема пищи, ее качество и количество, уровень и тип физических нагрузок, другие привычки сильно влияют не только на снижение веса, но и на обретение более тренированного тела и хорошего самочувствия. К этому можно добавить, что иметь более стройное и тренированное тело, означает -жить более активной и полной жизнью.

В программе EASE много полезной информации о метаболизме жиров и энергии в организме, полученной из разных источников. Она основана на знании того,

как управлять своей физиологией, используя представленные здесь простые правила. Эта полная программа описывает, как оценивать свои достижения из недели в неделю, чтобы достичь поставленных целей. Вы сможете сделать программу индивидуальной, что позволит вам максимально сочетать ее с планом, составленным в соответствии с вашими личными предпочтениями и целями.

Ключевые элементы этой системы представлены как части плана EASE. E (Eating) – это питание, включающее в себя время приема и состав вашей пищи и потребляемой жидкости. Эта часть является основой этой программы. A (Activity) – активность, физические упражнения, которые ускоряют процесс сжигания жира и повышают общую тренированность. S (Supplements) – биологически активные добавки к пище, которые важны для инициации процесса сжигания жира. Также они упрощают достижение ваших целей по потере веса. Следующая E (Endeavors) – усилия, это изменение привычек и мысленных установок, которые упростят и ускорят потерю веса.

Система EASE впервые в вашей жизни предлагает способ действительно снизить вес без изнурительного голодания и бесплодных попыток удерживать вес. Несмотря на то, что система EASE требует дисциплиниро-

ванности и целеустремленности, гораздо проще создавать формы тела, работая в гармонии с естественными циклами и гормональным балансом своего организма. Если вы работали с другими программами, от которых вы постоянно чувствовали недомогание, голод и усталость, вы легко набирали вес заново, знайте, что программы находились в противоречии с работой вашего организма. Эта система создана так, чтобы предоставить вам все преимущества с учетом особенностей работы организма, включая гормональные сдвиги. Этого легко достичь, обладая некоторыми знаниями и прилагая к этому усилия.

Основные условия системы EASE в применении к этому плану:

1. *Возможность прогресса с минимумом усилий, подразумевающая способность к быстрой и уместной адаптации.* Эта программа дает вам систему подсчета очков, используя которую, вы сможете повысить или изменить скорость сжигания жира и создания форм тела так, как пожелаете.

2. *Простота достижения, получаемая при понимании простых принципов.* Первое, что нужно забыть — поступать о том, что жиры в процессе похудения — это плохо, а углеводы — это хорошо. При использовании диеты с высоким содержанием углеводов с потреблением

1000 калорий в день потери веса будут минимальными, а чувство голода — постоянным и сильным. Для сравнения, использование диеты с высоким содержанием жиров с потреблением 1000 калорий в день на 88 процентов более эффективна для похудения, и чувство голода при ней отсутствует.

3. *Пища должна быть вкусной и приносящей удовольствие.* Совершенно необходимо, чтобы пища была разнообразной, вкусной и приносящей удовлетворение. Это важно, чтобы составить план питания на долгое время, который приятно соблюдать.

Цель этой программы — дать вам мощную комплексную систему сжигания избытка жира, построения и укрепления мускулатуры и повышения общей тренированности тела. Сначала изучается время приема, состав пищи и ее качество, так как неправильные установки в этом отношении могут требовать наибольших усилий для преодоления. Затем мы рассмотрим, как аэробные упражнения (сочетание физических и дыхательных упражнений) способствуют сжиганию жира и повышают аэробную способность, и насколько сильно анаэробная (интенсивные силовые упражнения с ограничением поступления кислорода) тренировка мышц ускоряет сжигание жира и упрощает поддержание достигнутых результатов. Кроме того, мы часто ис-

пытываем недостаток в питательных веществах, что необходимо исправить до начала интенсивного сжигания жиров. Легче всего это сделать направленным приемом биологически активных добавок к пище. В конце мы рассмотрим, как использовать свое мышление, ментальные образы и настрой, которые завершают цикл и делают программу полной.

При создании этого обзора использовалось множество источников, несколько тысяч страниц из медицинских текстов, известных книг и многочисленных статей.

В течение первого года моего обучения в Медицинской Школе в Университете Джона Хопкинса я посещал факультативный курс по вопросам питания. На втором курсе я получил привилегию посещать семинары доктора Симеона Марголисом - одного из авторитетов в США в области метаболизма жира и холестерина. Я был изумлен, когда из опытов на кроликах узнал, что вещество, которое является самым опасным для артерий и повышает риск развития артериальных болезней — это сахарная фруктоза, а не жиры. По мере того, как я узнавал об обширном распространении «напитков здоровья», вкус которых создается большим количеством концентрированного сиропа фруктозы, становилось ясно, что исследования в области питания долгое время могут оставаться в тени, пока в один пре-

красный момент не будут раскрыты разоблачительные факты. Цель этой брошюры — дать вам информацию уже сейчас, чтобы достичь своих целей в построении тела и фитнесе гораздо быстрее, не ожидая какого-то счастливого случая.

Основой данного краткого руководства является опыт интенсивной работы по консультированию в клинике, убеждения и призывов к пациентам снижать свой вес, чтобы держать под контролем и улучшать свое здоровье. Все это было тщетным до начала использования данной информации. Нет ничего лучше, чем увидеть, как полный провал сменяется успехом, чтобы переосмыслить убеждения о способах потери веса. Успешный контроль веса — один из самых мощных способов снизить риск возникновения заболеваний, продлить жизнь и улучшить качество уровня жизни.

Мое личное понимание гормональных факторов, регулирующих увеличение и уменьшение веса, стало более полным во время моей учебы в медицинской интернатуре. На третьей неделе практики в Университете Джорджтауна я насчитал больше 120 часов, проведенных мною за работой, а после этого сбился со счета. На 11 месяце этой программы при простом наклоне вперед из моих брюк с треском вылетела молния!

Пытаясь разобраться в этой шокирующей ситуа-

ции, я впервые с начала обучения в интернатуре встал на весы и обнаружил, что стал тяжелее почти на 10 кг. Позже я подсчитал, что возникновению моей проблемы могло способствовать употребление более 12 банок кока-колы в день, которые помогали мне поддерживать работоспособность днем и ночью. Одно только то, что я перестал пить слишком сладкую классическую колу, позволило мне похудеть почти на 5 килограмм. Простая смена способа потребления сахара, которая привела к столь сильным изменениям в моем теле, стала отправной точкой того, чем я делюсь сейчас с вами.



Искусство управления весом Управление гормонами: пути достижения

Мой собственный опыт употребления сахара (примерно 50 граммов с каждой банкой колы) и огромное количество информации из литературы показывают, что именно употребление сахара, а не жира, является главным фактором набора веса и невозможности его потери. Причиной того, что сахар так сильно влияет на набор и потерю веса является его воздействие на уровень инсулина в крови, а именно — повышение уровня инсулина. Употребление углеводов, либо сложных, таких как картофельный крахмал, из которого сахар высвобождается медленно, либо простых сахаров, таких как сахароза в кока-коле, заставляет поджелудочную железу выделять инсулин, и именно инсулин дает команду клеткам организма запасать жиры, осо-

бенно самим жировым клеткам.

В этом разделе говорится о том, что для управления своим телом и весом необходимо контролировать уровень инсулина. Вы можете достичь этого, сочетая диету и другие элементы системы EASE. Когда уровень инсулина в крови придет в норму, это сбалансирует общий гормональный уровень и даст прекрасные результаты в достижении отличного состояния здоровья и полноты жизненных сил.

Если у вас проблемы со здоровьем, то вам следует проконсультироваться со своим врачом, прежде чем начинать новую программу. Необходимо пересмотреть количество принимаемых медикаментов, потому что их дозировки для регулирования артериального давления, уровня инсулина и дозировки мочегонных средств могут снизиться или необходимость в таких лекарственных средствах отпадет совсем, когда начнутся активные процессы сжигания жиров. Для достижения наилучших результатов ваши врачи должны наблюдать за вами как можно тщательнее.

Если вы годами боролись с лишним весом, тяжело и болезненно теряя вес и набирая его заново, эта информация принесет вам облегчение. Она может спасти вам жизнь и продлить ее, изменяя особенности вашего питания и снижая факторы риска путем контроля вашего

телосложения и веса. Это описание покажет пути, с помощью которых вы будете изящно, легко и непринужденно терять вес с полноценной программой, наполняющей вас жизненными силами, повышающей уровень тренированности и улучшающей ваше самочувствие.

Исходя из информации об употреблении углеводов и уровне инсулина в организме, мы изучим, как пища влияет на гормональное равновесие в организме. Особое внимание мы уделим отложению/сжиганию жиров. Гормоны — это молекулы, которые выделяются клетками для мощного контроля над деятельностью других клеток. Программа EASE позволит восстановить гормональное равновесие и привести ваш вес к желаемому уровню.

Практически любое ожирение является следствием метаболических факторов. Зачастую тучные люди не переедают, но набирают вес, потребляя меньше калорий, нежели люди с нормальным весом. Все популярные низкокалорийные и безжировые диеты обеспечивают потерю веса лишь на 3-5 процентов.

Проще говоря, **именно углеводы во всех формах, а не жиры, являются более важной причиной увеличения веса, сложностей с его потерей и быстрым возвратом веса после его потери.** Употребление большого количества простых углеводов вы-

зывает выделение большого количества инсулина поджелудочной железой. Инсулин — это гормон, который используется организмом для обеспечения доставки сахара в клетки, и, если уровень его слишком высокий, то это может привести к разрушительным последствиям.

Очень высокий уровень инсулина в крови приводит к тому, что слишком большое количество сахара из крови переходит в клетки, вызывая слишком сильное снижение уровня сахара в крови. Это называется гипогликемией (hypoglycemia: «hypo» — очень маленький, «glyc» - сахар, «emia» - кровь). Так как мозг нуждается в определенном минимальном уровне глюкозы в крови, гипогликемия может вызвать неожиданные симптомы истощения. Обычные симптомы гипогликемии: неуверенная походка, апатия, головная боль, чрезмерная усталость, голод и сильный «сахарный голод». Обычно это исправляется принятием сахара в организм или сильным гормональным стрессом, при котором уровень глюкозы в организме повышается.

Если съесть что-то сладкое, инсулин опять выделяется в избытке, чтобы повторить цикл гипогликемии и реакции организма на нее. Если же уровень сахара в крови повысился из-за выделения гормонов стресса, то возникает состояние резистентности к инсулину. Это означает, что необходимый для получения клет-

ками глюкозы в достаточном количестве уровень секреции инсулина в организме должен быть выше. Оба механизма приводят к увеличению уровня инсулина в организме с повышением резистентности к инсулину. Если вовремя не прекратить этот процесс, то он может привести к сахарному диабету со всеми опасными последствиями.

Проблем, связанных с избытком инсулина в крови, огромное множество. Колебание уровня инсулина и степени резистентности к инсулину может значительно затруднить регулирование уровня сахара в крови. С усилением гормонального дисбаланса уровень глюкозы в крови может меняться от чрезмерно высокого до симптоматически низкого.

Основные последствия высокого уровня инсулина в крови таковы: развитие высокого артериального давления, повышение уровня холестерина и триглицеридов в крови, развитие диабета. Все эти факторы повышают риск сердечнососудистых заболеваний. Избыток углеводов в диете гораздо опаснее для сердца, мозга и кровеносных сосудов, нежели жир.

Кроме того, дисбаланс инсулина может нарушить работу других гормонов (это детально описано в книге д-ра Барри Сирса — «*Антивозрастная зональная диета*»). Он придает особое значение ухудшению точной

микрого르몬альной настройки класса мощных гормонов под названием эйкозаноиды. Ухудшение точной настройки этих гормонов приводит к снижению эффективности работы половых гормонов, способствует возникновению сексуальных расстройств, ослаблению работы гормона роста, ускоряет процесс старения и приводит к сдвигу химического равновесия в суставах (что может стать причиной артрита). Работа иммунной системы также может существенно нарушиться. Было обнаружено, что высокий уровень сахара в крови сам по себе снижает подвижность белых кровяных телец, уменьшая их способность проникать сквозь ткани и уничтожать чужеродные клетки и отмершие ткани.

Эпидемия сердечнососудистых заболеваний в настоящее время связана со значительным увеличением количества потребляемого рафинированного сахара за последние 100 лет. В 1828 году в США среднее потребление сахара составляло порядка 12 фунтов (5,4 килограмма) в год. К 1990 году это количество возросло до 137,5 фунтов (62 кг) в год!

Сердечнососудистые заболевания были практически неизвестными до начала XX века. В 20-е годы считалось, что диабет и болезни сердца были крайне редкими заболеваниями до появления рафинированного сахара. Через 20 лет после появления рафинированного

сахара частота диабетов и сердечнососудистых заболеваний резко возросла.

Опасность рафинированного сахара в том, что он лишен питательных коферментов — сопутствующих элементов, таких как витамины, минералы и микроэлементы. Изначально эти коферменты присутствуют в растении, из которого добывают сахар. Эти сопутствующие элементы помогают организму компенсировать воздействие сахара. Без них сахар усваивается слишком быстро, что является причиной сильного выброса инсулина. Необходимые коферменты изымаются в результате других процессов обмена веществ в организме, так как без них полное усвоение сахара невозможно.

В США взрослый человек ежедневно потребляет около 450 граммов углеводов, при этом около 35% - в форме простых сахаров. Это и есть тот самый рафинированный сахар, который создает столь серьезные проблемы обмена веществ.

Другая форма углеводов, которая есть в крахмале и волокнистых овощах, состоит из простых сахаров, соединенных в длинные сложные цепочки - сложные углеводы. В процессе пищеварения длинные цепочки разделяются на звенья — простые сахара. Этот процесс вызывает замедление всасывание сахара в кровь и уменьшает скорость и количество вырабатываемого

инсулина. Сложные углеводы лучше для организма, чем простые. Уместнее добавить именно их в свой рацион.

Термин «гликемический индекс» подразумевает скорость, с которой употребляемые углеводы всасываются в кровь в виде простых сахаров. Чем выше скорость и чем больше количество сахара, который поступает в кровь, тем выше гликемический индекс продукта и тем выше количество избыточного инсулина.

Наиболее высокий гликемический индекс (ГИ) у простых рафинированных сахаров. Это обычный столовый сахар и кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Затем идут сладкие фрукты – в них много простых сахаров, но они содержат также и коферменты, которые балансируют метаболизм сахара. Самый низкий гликемический уровень у сложных углеводов. Средний уровень ГИ у овощей, содержащих много крахмала – картофель, например. Самый низкий уровень ГИ в овощах, в которых много клетчатки и в зелени – брокколи и цветная капуста.

Чем меньше ГИ потребляемого продукта, тем меньший скачок инсулина происходит при его усвоении. При вышеприведенном количестве потребляемых ежедневно углеводов увеличение доли продуктов с низким ГИ будет способствовать стабилизации уровня сахара в крови и снижению резистентности к инсулину.

Это препятствует понижению и повышению концентрации сахара в крови и снижает угрозу здоровью из-за избытка инсулина.

Самый мощный метод приведения инсулина к оптимальному равновесию и основная идея этой программы построения тела – ограничение на углеводы. Снижение количества потребляемых углеводов приводит к понижению уровня инсулина и решению проблем, связанных с нарушением регулирования инсулина. Снижение уровня инсулина в организме приводит к долговременному снижению веса, способствует улучшению состояния при сердечнососудистых и прочих заболеваниях. Симптомы гипогликемии исчезают, что дает возможность организму получать более стабильную физическую и ментальную энергию и пополнять эмоциональные запасы на протяжении всего дня.

Начальная форма ожирения, связанная с избытком инсулина, когда избытки жира накапливаются вокруг талии, может быть снижена ограничением количества потребляемых углеводов. Этот не чисто косметический эффект. Это так называемое «ожирение средней части тела» приводит к повышению риска серьезных сердечно-сосудистых заболеваний.

Эксперименты, описанные в книге доктора Аткинса «**Новая революция в диете**», показали, что ско-

рость потери веса у более 25 000 человек, соблюдавших диету с низким содержанием углеводов, повысилась на 90%. В своей кардиологической клинике доктор Роберт Аткинс наблюдал исчезновение симптомов болезней сердца более чем у 85% пациентов с избыточным весом. Больные диабетом, принимавшие лекарственные средства, получили отличные результаты, причем 98% пациентов, принимавших лекарственные средства перорально (через рот), смогли полностью отказаться от медикаментозного лечения. Даже 50% инсулинозависимых диабетиков полностью перестали нуждаться в инсулине. Также предполагается, что ограниченное потребление углеводов снижает риск возникновения онкологических заболеваний, так как клетки опухоли питаются преимущественно сахаром.

Прежде чем мы начнем изучать информацию о снижении количества потребляемых углеводов и том, какую выгоду это приносит для обмена веществ, важно запомнить, что оптимальное здоровье и хорошее самочувствие — это не только сжигание излишков жира, но и наращивание мышечной массы, и обеспечение физической выносливости. Наилучший способ снизить вес — полностью изменить свое телосложение.

Снижение веса на 10 фунтов может быть вызвано потерей 15 фунтов жира и набором 5 фунтов мышеч-

ной массы. Это гораздо лучше, чем сжечь 5 фунтов жира и потерять 5 фунтов мышечной массы, что в сумме дает те же 10 фунтов. Поэтому важно не просто снижение веса, а изменение строения всего тела.

Для контроля этого очень удобно использовать электронные весы, которые в дополнение к массе тела показывают, сколько процентов жира в теле. Это простой и удобный способ узнать, сколько вы сожгли жира, и каков прирост мышечной массы.

Если потери веса примерно равны количеству набранной мышечной массы, то вес держится примерно на одном уровне. Если мышцы становятся сильнее и находятся в тонусе, то лишние сантиметры жира очень быстро исчезают. Так происходит, потому что мышцы плотнее, чем жир. Цель — потерять лишние сантиметры, а не килограммы. Вы можете использовать точный и безотказный метод, чтобы узнать, насколько вы продвинулись. Время от времени (например, раз в неделю) измеряйте и записывайте объем талии, груди и бедер и предплечий. Также вы можете узнать о своем прогрессе, если одежда начинает сидеть на теле более свободно или для вас становится удобен меньший размер.

Доктор Аткинс сообщает об исследовании молодых мужчин с избыточным весом. Результаты этого исследования наглядно продемонстрировали важность сниже-

ния количества потребляемых углеводов для сжигания жира и наращивания мышечной массы. Все участники потребляли 1800 калорий в день. Те, кто потреблял не более 104 граммов углеводов день, за неделю теряли 2,7 фунта (более 1 килограмма), при этом сжигалось 2 фунта жира. Те, кто ограничивался 60 граммами углеводов день, теряли 3 фунта в неделю (2,5 – жира). Те, кто принимал меньше всего углеводов – 30 граммов – теряли 3,73 фунта в неделю, и почти 100% из этого составлял жир. Итак, при одинаковом потреблении калорий уменьшение количества потребляемых углеводов не только удвоило количество сжигаемого жира, но и свело к нулю потери мышечной массы.

Бенуа в своих исследованиях сравнил результаты строгого поста (0 калорий) и низкоуглеводной (10 граммов углеводов в день) диеты с употреблением жирных продуктов (1000 калорий в день). Те, кто постился, теряли в среднем 21 фунт веса (9,5 кг) за 10 дней, но лишь 7,5 фунтов (3 кг) из этого количества составляли потери жира. Несмотря на то, что общий результат снижения веса весьма привлекателен, потери мышечной массы составили целых 13,5 фунтов (6 кг). Группа, потреблявшая 1000 калорий в день, употребляя жиры и 10 граммов углеводов, в среднем теряли 14,5 (6,4 кг) фунтов за 10 дней, но 14 фунтов (6,3 кг) из этого количества

составлял жир. Итак, сравнивая 1000 калорий с нулем калорий, мы получаем удвоение количества сожженного жира и сильное снижение количеств потерянной мышечной массы. Итак, отказ от углеводов – гораздо более мощный инструмент для сжигания жира, чем отказ от калорий.

Подводя итог экспериментов, можно сказать, что безуглеводная диета позволяет сохранить мышечную массу. Это ключевой аспект достижения хорошего здоровья и самочувствия. Мышцы и другие белки организма обеспечивают хорошую тренированность, функциональность и потенциал жить более полной жизнью.

Мышечная масса – это биологический маркер, показатель биологического возраста организма. Потери мышечной массы приводят к старению организма, а наращивание и укрепление мышечной массы – путь к замедлению процесса старения и даже обращению его вспять. Низкокалорийная диета с высоким процентом углеводов в ней приводит к бесполезной трате мышечной массы и делает вас безжизненным человеком с впалыми щеками и землистым цветом лица.

«Антивозрастная зональная диета» напоминает нам, что диеты с низким содержанием углеводов и идеальным балансом белков и жиров обладают мощными свойствами. Это омоложение, сохранение мышеч-

ной массы и оздоровление. Автор, доктор Барри Сирс утверждает, что такая диета способствует увеличению жизни человека и открытию его мощного потенциала в жизни. При этом происходит не только увеличение продолжительности жизни, но и обретение прекрасного здоровья, функциональности и работоспособности на долгие годы. Состав диеты — краеугольный камень данной программы, включающей в себя упражнения, изменение стиля жизни и отношения к жизни.

Оптимальная низкоуглеводная диета должна быть дополнена качественными белками, овощными салатами и овощами с минимальным содержанием крахмала. Жиров можно употреблять мало, среднее количество или много, важно то, что их будет больше, чем в диете с большим количеством углеводов и низким содержанием жира. Многочисленные эксперименты, описанные доктором Аткинсом, показывают, что *диеты с малым количеством потребляемых углеводов эффективны в понижении уровня холестерина и особенно триглицеридов*, что снижает риск заболеваний сердца и сосудов.

Важнейшая особенность диеты с малым употреблением углеводов состоит в том, что она снижает количество инсулина. Это приводит организм в такое биохимическое состояние, когда тело начинает сжигать жир, избавляясь от него. При этом употребляемые жиры

начинают использоваться как горючее для организма, а не откладываться в теле (и в том числе в кровеносных сосудах). Также, ткани тела становятся менее резистентными к инсулину, более чувствительными, что убирает потребность в обильной секреции инсулина. Следствие этого — снижение риска избыточного выделения инсулина.

По мнению доктора Аткинса, сорока процентам 40% женщин среднего возраста необходимо снизить количество потребляемых углеводов до 30 граммов в день, чтобы начать сжигать жир. Большое блюдо пасты или риса, приправленное тертым сыром или маслом — не лучший способ снизить вес. Избыток углеводов в рационе делает достижение оптимального веса почти невозможным.

Методика д-ра Аткинса оказалась наиболее полезной для меня лично и для моих пациентов среди множества диет. Методика д-ра Барри Сирса включает много хороших идей, но лишена простых хитростей методики д-ра Аткинса. Большинство остальных диет являются вариациями на тему «как есть меньше жирного» и непригодны для долгого применения.

Чтобы инициировать состояние сжигания жира, д-р Аткинс рекомендует двухнедельный период побуждения организма. В этот период потребление угле-

водов не должно превышать 20 граммов в день. Это три чашки салата, либо две чашки овощей без крахмала – брюссельской или цветной капусты, брокколи, либо 2 кусочка хлеба. Необходимо на две недели отказаться от крахмалистых овощей – картофеля и кукурузы, хлеба, мучного, риса, фруктов и сладостей.

Простота этой программы в том, что все остальные продукты можно есть без ограничений. Можно употреблять в пищу: *любое мясо, рыбу, моллюсков, яйца, рулеты и сыры с низким содержанием углеводов, масло, сливки, зелень и специи. Напитки: вода, напитки без кофеина, травяные чаи, содовая и минеральная вода.* Ограниченно, но обязательно нужно употреблять в пищу салатные овощи и овощи без крахмала. Их следует употреблять в пределах 20 граммов, как описано в программе.

Вышеперечисленные продукты можно принимать без ограничений по следующим трем причинам:

1. Жирная и белковая пища ограничивает избыточное ее потребление. После третьего-четвертого съеденного вареного яйца, они уже не кажутся такими аппетитными. Для сравнения, многие из нас могут съесть большую порцию торта или пирога, или пачку сладкого шоколадного печенья за один прием пищи.

2. Низкое потребление углеводов приводит орга-

низм в состояние сжигания жира, что уменьшает аппетит.

3. Избыточный жир не откладывается, а выводится, если в организме мало инсулина. Состояние, когда в организме мало инсулина, приводит к липолизу («lip» - жир, «lysis» - растворяю) или активному сжиганию жира из жировых клеток. Длинные цепочки молекул жирных кислот делятся на меньшие частицы, называемые кетоновыми телами. Если они не сжигаются в процессе метаболизма, то выводятся из организма с мочой и калом. Лабораторные исследования показали, что выделение несожженных калорий повышается с 10% (при обычной диете) до 36% (при диете с малым потреблением углеводов). Это является основной причиной более интенсивного сжигания жира при безуглеводной диете – больше несожженных калорий выходит из организма.

Состояние повышенного содержания кетоновых тел в крови при безуглеводной диете с нормальным количеством калорий называется «благоприятный диетический кетоз» или BDK (benign dietary ketosis). Животные в состоянии BDK выделяют с мочой так называемый «гормон мобилизации жира» (FMS). Если гормон FMS выделить и ввести животному, которое не находится в состоянии голодания, то оно начинает сжи-

гать жир и худеть, как если бы оно голодало.

Через 48 часов большинство людей, потребляющих очень малое количество углеводов, входят в состояния липолиза. Физические и психологические плюсы этого состояния заключаются в том, что уровень сахара в крови стабилизируется и пропадает «сахарное голодание». *Большинство испытуемых отметили понижение аппетита.* Отмечалась тенденция к уменьшению количества съеданной пищи без последующего чувства голода, с учетом того, что никаких ограничений на вышеперечисленные допустимые продукты не было. Метаболизм перестроился с процесса сжигания сахаров и запасания жира на высвобождение и сжигание жира. Пищевые аллергии и переедание также стали реже.

Чтобы узнать, когда организм переходит в состояние липолиза, используется тест-полоска на определение количества кетоновых тел в моче. Положительный результат указывает на то, что жир эффективно сжигается. Это позволяет следить за интенсивностью липолиза. Лучшее время для этого — ранний вечер до ужина, так как в это время процесс наиболее интенсивен.

После двухнедельного процесса инициации состояния липолиза вы можете изменить программу по вашему выбору. Уровень кетонов в моче можно использовать, как показатель скорости сжигания жира.

Он позволит определить влияние изменения количества потребляемых углеводов на процесс. Еще вы можете измерять свой вес, процент жира в теле от массы и окружность талии и бедер, чтобы выяснить, все ли правильно.

Также рекомендуется делать тесты на содержание сахара, триглицеридов, ЛПВП и ЛПНП («хороший» и «плохой» холестерин), общее содержание холестерина в крови, чтобы удостовериться в своем успехе. Диета с ограниченным содержанием углеводов обычно приводит к тому, что уровень «плохого» холестерина и триглицеридов падает, а «хорошего» (ЛПВП) остается на прежнем уровне. Другие элементы программы EASE будут способствовать дальнейшему снижению уровня «плохого» холестерина и триглицеридов и повышению уровня ЛПВП.

Д-р Аткинс называет первые две недели своей программы периодом индукции. На протяжении дальнейшего периода будет происходить постоянное снижение веса. В этот период углеводы постепенно вводятся в рацион, при этом продолжает снижаться вес, и выделяются кетоны. Человек со средним уровнем метаболизма в процессе индукции теряет 2-4 фунта (0,9 – 1,8 кг) в неделю. В период стабильного снижения веса необходимо каждую неделю повышать количество употребля-

емых за день углеводов на 5-10 граммов. То количество углеводов, при котором прекращается снижение веса – это и есть тот критический уровень, ниже которого следует держаться.

Определив критический уровень, вы можете регулировать интенсивность и скорость потери веса. Для этого следует повышать или понижать количество углеводов, но обязательно оставаться ниже этого уровня. Применяя другие элементы программы EASE, вы добьетесь ускорения сжигания жиров при том же количестве употребляемых углеводов, то есть повысите эффективность программы. При этом ваш критический уровень употребления углеводов также увеличится. Важно не то, как быстро вы сжигаете жир, важны принципы питания, которых вы будете придерживаться долгое время. Важно наличие цели, которой вы хотите достичь, что поможет вам придерживаться именно той скорости, которая наиболее подходит для вас.

Вы можете выбрать более «свободный» вариант диеты, с большим количеством потребляемых углеводов (прогресс при этом будет медленнее), или же терять вес быстрее. Важно, чтобы вам нравилась пища, которую вы едите. Не менее важно ваше хорошее самочувствие и полнота сил в процессе снижения веса.

Вы удивитесь тому, что пропадет чувство голода и

сильное стремление к сладкому. Энергичность и ясность мышления будут вашими спутниками, чего не было во время других диет. Исчезнут смены настроения и уровня энергии, которые могли вас беспокоить до начала работы с программой. Некоторые проблемы со здоровьем (боли и т.п.), которые вы никак не связывали со питанием, исчезнут насовсем. Диабетики могут отметить, что уровень сахара в крови позволяет принимать меньше лекарств (обязательно под наблюдением врача) или полностью отказаться от медикаментов. Артериальное давление придет в норму, что позволит гипертоникам также отказаться от лекарств (по согласованию с лечащим врачом). Врачебный контроль очень важен при столь серьезных проблемах со здоровьем.

Программу нельзя применять во время беременности, а лицам с дисфункцией почек или печени следует быть очень внимательными. Некоторые практикующие могут чувствовать истощение из-за избыточного выделения кальция и магния в процессе липолиза. В таком случае необходимо уменьшить интенсивность снижения веса и увеличить количество употребляемых углеводов в виде салатных овощей и овощей с низким содержанием крахмала. Это важно для восстановления минерального баланса и баланса электролитов в организме.

Когда вы приближаетесь к поставленной вами цели, важно снизить скорость. Лучше всего сбрасывать последние 5-10 фунтов избыточного веса на протяжении минимум 4-8 недель. Д-р Аткинс называет это завершающим периодом или периодом перед установленным режимом питания. Дальнейший режим питания будет соблюдаться на протяжении всей жизни.

В этот предпоследний период количество углеводов необходимо повысить до уровня, при котором снижение веса будет происходить очень медленно. Это поможет вам определить то количество углеводов, употребление которого поможет вам сохранять полученные результаты длительное время.

Количество углеводов, которое вы употребляете в этот последний период для достижения своего долгожданного веса близко к количеству углеводов, которое допустимо для долговременного удержания неизменного веса.

Когда вы все-таки достигнете долгожданного веса — устройте праздник! Аплодируйте себе за каждый сброшенный килограмм и каждую отметку на вашем пути. Постепенно повышайте количество углеводов, пока не достигнете уровня, выше которого ваш вес начинает увеличиваться. Этому уровню и следует придерживаться в дальнейшем.

«Новая революция в диете» д-ра Аткинса и «Антивозрастная зональная диета» содержат много информации о количестве углеводов в том или ином продукте. «Борьба с сахаром» также даст информацию о содержании углеводов и более подробную информацию о гликемическом индексе — индикаторе того, как углеводы влияют на уровень глюкозы в организме. «Сила белка» повествует о преимуществах белковой диеты, а «Антивозрастная зональная диета» — какие плюсы для здоровья приносит создание баланса инсулина и других гормонов с помощью диеты.

Очень важно отметить, что даже однократное потребление большого количества углеводов может отбросить на неделю назад все ваши успехи. Один единственный скачок уровня углеводов приведет к скачку уровня инсулина до уровня, при котором начинается накопление жиров. Это снизит количество углеводов, которое вы способны усвоить и остановить процесс сжигания жира.

Для каждого из нас снижение или увеличение веса прямо пропорционально количеству потребляемых углеводов. Если это количество ниже критического уровня, то тело сжигает жиры естественным образом, так как уровень инсулина в организме снижен. Превышение этого уровня приведет к увеличению веса. Уро-

вень, когда происходит такой переход, очень индивидуален и зависит от особенностей метаболизма (а именно – от резистентности). Человек с высокой резистентностью набирает вес даже при небольшом количестве потребляемых углеводов.

Программа потери веса, которая эффективно снижает уровень инсулина, способна также снизить и уровень резистентности к метаболизму. Резистентность к метаболизму значительно снижается при коррекции дефектов питания. Сочетание пищи, время приема пищи, термогенные (создающие тепло и сжигающие жир) питательные вещества, аэробные и анаэробные нагрузки, привычки и внутренний настрой – все это помогает снизить резистентность к метаболизму.

Степень резистентности к метаболизму очень важна для достижения и сохранения идеального телосложения и веса. Повторимся, количество потребляемых углеводов и способность к усвоению этого количества – это секрет понимания того, где находится ваш индивидуальный уровень в этом спектре.

Люди с высокой резистентностью – это, чаще всего, люди с сильным избытком веса, или люди, которые с трудом теряют и легко набирают вес. Рамки потребления углеводов для них очень узкие. Для таких людей ограничение количества углеводов должно быть очень

строгим, для возможности сжечь даже малую часть жира. Стабильный вес достигается в этом случае только при соблюдении узких рамок и низкого количества углеводов. Критический уровень потребления углеводов для этих людей очень низок, и они легко набирают вес при его превышении. Это классический случай человека, который «ест, аки птичка» и получает переизбыток веса.

У людей со средней резистентностью к метаболизму больше свободы в диете. Не столь сильное ограничение количества углеводов способно инициировать сжигание жира, а если это количество возрастает, то вес остается на прежнем уровне. Однако если человек со средним уровнем устойчивости переходит через критический уровень и начинает набирать вес, то это приводит к повышению уровня резистентности.

Люди с низкой резистентностью к метаболизму (также это называется высоким уровнем метаболизма) могут выбирать из широкого спектра возможностей. Они могут употреблять в пищу достаточно большое количество углеводов и сохранять вес, или же снизить это количество и легко достигнуть желаемого веса. Сбросить вес для них легко даже с нежесткими ограничениями в диете. Люди с высоким уровнем метаболизма могут съедать большие количества еды и с легкостью оставаться

стройными и в хорошем физическом состоянии. Цель в том, чтобы добиться такого состояния организма или максимально приблизиться к нему. Низкая резистентность к метаболизму имеет много плюсов.

Полная программа EASE включает в себя множество способов снижения резистентности к метаболизму, снижения веса, сохранения и развития мускулатуры и обеспечения хорошего физического состояния. Также вы сможете приобрести такие бонусы, как, например, изменения в биохимии крови, что связано с уменьшением количества рисков для здоровья и увеличением продолжительности жизни, ростом ментальной и физической энергии, обретением прекрасного внешнего вида и самочувствия, которого вы ждали долгие годы.

Ежедневный подсчет очков в программе дает приблизительную оценку вашим усилиям, которые снижают уровень инсулина (и повышают чувствительность инсулиновых рецепторов), уменьшают аппетит и «сахарный голод», повышая скорость метаболизма.

Подсчет очков даст вам оценку состояния вашего метаболизма. Если вы легко создали желанное телосложение с низким количеством набранных баллов, то вы обнаружите, что для вас так же легко поддерживать это состояние. Если вы решите увеличить количество очков, чтобы поднять уровень сжигания жира и потери

килограммов (или сантиметров), то вы получите набор инструментов для ускорения вашей программы и достижения результатов. Также вы сможете установить соотношение между вашими действиями и целями, которых вы намерены достигать еженедельно, чтобы сделать ваш прогресс предсказуемым. Далее вы обнаружите, что после того, как вы достигли своей цели, менее жесткий режим питания позволит вам сохранять достигнутые идеальный уровень веса и тренированности.

Тем не менее, вам следует быть внимательным, чтобы не превышать критический уровень. По д-ру Аткинсу максимальное для поддержания результатов количество потребляемых углеводов для людей с высокой устойчивостью — не более 25-40 граммов в день, со средней — 40-60 граммов и для людей с низкой устойчивостью — 60-90 граммов в день. Если сравнить это количество и среднее количество углеводов, потребляемых за день жителем США (450 граммов), то станет ясно, что такой избыток углеводов является угрожающим. Это напрямую связано с растущим количеством людей с избытком веса.

«Антивозрастная зональная диета» приводит значение идеальных пропорций жиров, белков и углеводов в диете, необходимое, чтобы сбалансировать инсулин с другими гормонами. Автор рекомендует, чтобы

калории, получаемые с пищей, распределялись так: 30% от жиров, 30% от белков и 40% от углеводов. Среди положительных сторон такого распределения не только снижение веса, но и увеличение продолжительности жизни, обращение вспять процессов старения, повышение устойчивости к болезням и улучшение общего состояния здоровья. Несмотря на то, что автор утверждает, что «процентное распределение влияет на все», оптимизация плана в зависимости от индивидуальной устойчивости дает лучшие результаты, позволяя найти «зону», которая лучше всего подходит именно для вас. В частности, для людей с высокой резистентностью к метаболизму степень ограничения количества углеводов может оказаться недостаточной для эффективного снижения веса, особенно, если работать над улучшением метаболизма только посредством диеты.

Каждый из дальнейших пунктов будет описывать способы, применение которых дает дополнительные баллы. Многие из них — очень простые перемены в себе, которые помогут создать сильные перемены в вашем внешнем виде и самочувствии. Они влияют не только на создание вашего идеального веса и телосложения, они влияют на то, как долго и счастливо вы будете жить свою жизнь. Выбирайте, каждый дополнительный пункт поднимает вас на более высокую ступень успеха.



Возможность выбора пищи

Если только вы не из числа самых экстраординарных и дисциплинированных людей в мире, то для вас есть много удобств. Возможно, наличие под рукой правильной пищи в любой момент, когда вы захотите перекусить — это наиболее легкий путь следования программе.

Вас наверняка удивит, что снизив количество сахара и крахмала, которое вы употребляете, вы сделаете свою диету настолько здоровой, что вам трудно это представить. Если вы урежете количество углеводов, то наверняка заметите, что некачественная пища уходит из вашего рациона. Фастфуд часто содержит много жира и углеводов, поэтому вы можете снизить избыток съедаемой жирной пищи, отказавшись от фастфуда. Если вы наполните свой рацион зеленью, овощами с минимумом крахмала, орехами, сырами, растительными мас-

лами и качественными мясом, рыбой и моллюсками, то ваш праздник питания будет здоровым.

Вкусная пища, приносящая удовольствие — важнейший пункт для создания программы, которой вы можете придерживаться долгое время. Имеется широкий выбор интересной пищи, деликатесов и меню, которые отвечают вашему вкусу и повышают вероятность успеха.

Всегда наполняйте любимой пищей ваш холодильник, буфет, машину, сумку, офис, гимнастическую сумку, карманы и все, куда вы можете ее положить. Создание среды, в которой всегда присутствует хорошая пища (особенно, если нет плохой еды), позволит вам долгое время следовать своему плану достижения цели снизить вес.

Питание качественными продуктами, которые улучшают ваше самочувствие и энергию, очень важно. Большинство приготовленной пищи теряет жизненную силу и питательные коферменты. Этот неживой, нездоровый, поднимающий уровень инсулина сахар, жиры и химические консерванты доставляют только вкусовое удовольствие. Их употребление в пищу приводит к тому, что телу приходится извлекать коферменты из других химических реакций организма только для того, чтобы провести это месива через «возмущенный»

пищеварительный тракт.

Идеальной пищей является свежая, качественная, необработанная, не содержащая вредных химических соединений и гормонов, органически выращенная на почве, богатой минералами и микроэлементами. Чтобы определить, является ли пища, которой вы питаетесь, богатой, необходимо отметить, есть ли у вас склонность к перееданию, которая является реакцией на недостаток питательных веществ. Так вы пытаетесь восстановить то, чего телу не хватает. Планирование уберезет вас от случайного голода и ситуаций, когда вы сможете съесть только то, что не следовало бы. Если вам предстоит мероприятие, где будет угощение, спросите, будет ли там пища, которая сочетается с вашим планом, и, если нет, то узнайте, можно ли изменить меню, или поешьте то, что вам нравится до или после события. Во время перелетов в самолете попросите о специальном меню или возьмите с собой что-нибудь перекусить, как альтернативу разносимой в самолете пище (соленые и сладкие жареные орешки не являются сбалансированной и качественной пищей, даже если ваш сосед поделился ими).

Качественное планирование рациона питания наполнит вас уверенностью, что ваш буфет полон пищи, которая поддерживает вашу программу. По данной

программе питаться очень легко, более того, вы поймете, что создавая свое меню дома, вы повышаете качество своей пищи и понижаете расходы на нее. Когда вы начнете более сознательно относиться к своему рациону и осознаете выгоду этого, вас будет посещать все большее вдохновение, которое поможет создать действительно долгосрочную программу.



Вред от длительного голодания

Возможно, вы раньше соблюдали множество диет, которые учитывали каждый грамм съеданной пищи, и вы чувствовали себя совершенно не удовлетворенными после приема пищи и очень голодным перед приемом. Эти методики лишения создают такой метаболизм, что вы быстро набираете вес сразу после того, как прекратили соблюдать диету. Тело реагирует на программу голодания биохимическими изменениями, которые приводят к запасанию как можно большего количества калорий, как только вы переходите к нормальному рациону. Такие программы редко успешны в долгосрочной перспективе из-за постоянного чувства сильного голода, которое неотрывно им следует.

Результат всего этого – кажущийся парадокс, который заключается в том, что голод сильнее всего мешает сжиганию жира и формированию тренированного

тела. Дальнейшие две главы подтвердят важность этого принципа. Любой план, который предлагает постоянное голодание и истощение, не только может рухнуть в любой момент, но это еще и не весело, его тяжело придерживаться, а результаты очень неутешительные.

Самый удивительный сюрприз в диете, который вы получите — снижение аппетита из-за строгого ограничения потребления углеводов. Вы можете есть, что хотите и сколько хотите, на протяжении всего времени, пока вы потребляете мало углеводов (или же не потребляете вообще). Через два первых дня на диете, когда тело переходит в метаболическое состояние сжигания жира, вы с удивлением обнаружите, что чувство голода на протяжении всего дня стало намного слабее. Исчезнет чувство голода, а также нехватка энергии и плохое настроение, которые вы могли испытывать при других диетах. Чувство, что вы успешно придерживаетесь программы, придаст вам новых сил, которые помогут вам создать новое тело и придерживаться вашего идеала, однажды достигнув его. После достижения желаемого веса необходимо постепенно повысить количество углеводов в рационе. Употребление сложных углеводов с низким гликемическим индексом поможет избежать скачков уровня сахара и инсулина в крови, поддерживая устойчивый баланс. Чем больше вы совершенствуете-

те ваш уровень метаболизма, тем меньше будет вред, причиняемый организму простыми сахарами. Это особенно справедливо в том случае, если вы добавите в свой рацион белки и жиры в количестве, рекомендованном книгой «Зональная диета» для уменьшения количества потребляемого сахара и снижения риска скачков уровня инсулина.

Фрукты очень непредсказуемы, как вам предстоит выяснить в процессе диеты. С одной стороны, они, чаще всего, очень питательны и богаты витаминами и питательными коферментами для лучшего усвоения. С другой стороны, они содержат множество простых сахаров, которые очень быстро усваиваются. В начале программы, особенно, если вам предстоит долго работать над своим телом, лучше отказаться от фруктов. После того, как вы достигнете желаемого веса, можно постепенно ввести фрукты в рацион. Это следует делать осторожно, лишь в качестве легкой закуски по отношению к другим блюдам.

Искусственные подсластители сравнимы с метаболическим обоюдоострым мечом. Они создают «взрыв» вкуса без поступления углеводов в организм, но имеют некоторые нежелательные эффекты. Они не только могут усиливать чувство голода, но и увеличивать секрецию инсулина. Более того, они могут понижать уровень

серотонина в мозге, что приводит к «сахарному голоду», усилению чувства голода, сонливости и плохому настроению. Также предполагается, что аспартам плохо влияет на здоровье, его влияние в данный момент до конца не изучено. Лучше всего воздержаться от подсластителей.

Поэтому лучше всего пересмотреть свое отношение к применению искусственных подсластителей как основного вкусового компонента. Тем, кто любит сладкое, рекомендуется использовать сироп агавы и стевии, которые являются хорошей заменой сахару.



Время приема пищи

Связь пищеварения с естественными сдвигами в метаболизме организма — мощный инструмент для улучшения статуса метаболизма. Ранний прием пищи имеет более серьезное преимущество над поздним приемом пищи, чем могло бы казаться. Пища, съеденная поздно вечером, имеет большую тенденцию к запасанию в виде жира, чем пища съеденная днем при одинаковом количестве калорий. Этот феномен наглядно объясняется изокалорийными исследованиями.

«Изокалорийное» означает исследование, в котором все испытуемые потребляют равное количество калорий ежедневно. В ключевом опыте был выбран свободный уровень в 2000 калорий в день. Разница между группами испытуемых была только в том, что одна группа употребляла их в раннее время, а другая — в позднее. Группа, которая прекращала прием пищи ран-

ним вечером (рацион в 2000 калорий), теряла вес. По сравнению с ней, группа, которая питалась преимущественно поздно вечером, набирала солидный избыток веса при том же рационе питания. Разница в потере веса между испытуемыми, которые питались в раннее время и теряли вес, и теми, кто питался поздно, была очень большой и составила 2,3 фунта (около 1 кг) в неделю. На основе одинакового потребления калорий, питание днем преимущественно приводит к потере веса, а поздние приемы пищи приводят к увеличению веса.

Кстати, пропускать приемы пищи тоже не рекомендуется, так как это приводит к снижению скорости метаболизма и идет вразрез со стратегией потери веса. Особенно это относится к пропусканию завтрака, так как это создает тенденцию к потреблению большего количества калорий в позднее время, что также создает состояние накопления жира телом. Более того, обильный прием пищи поздним вечером приводит к снижению аппетита утром, усиливая желание пропустить завтрак и создавая цикл времени приемов пищи, который предрасполагает к прогрессирующему набору веса.

Пропуск ленча или ленч в позднее время создает такую же тенденцию в организме к питанию в позднее время и в большом количестве. Если голод становится

частым или длительным, организм переходит в состояние, подобное голоданию, когда он накапливает жир и создает гормонально регулируемую тенденцию к перееданию. Ваша мама была права – нужно есть завтрак и обед.

Оптимальное время чтобы сесть ужинать – от 5 до 6 часов вечера. Постоянные приемы пищи в раннее время поддерживают организм в состоянии сжигания жира, нежели накопления его. Чувство голода – то, что делает приемы пищи редкими и мешает процессу снижения веса.



Переедание ведет к проблемам

Обильные приемы пищи тоже приводят к сдвигам в физиологии, и тело начинает накапливать жир. Следует употреблять не более 700 калорий с одним приемом пищи для предотвращения скачков инсулина и переедания с последующим накоплением веса. Своевременные перекусы также важны для борьбы с длительным голодом на протяжении дня, как и маленькие порции принимаемой пищи.

В программах с ограничением углеводов строго рекомендуется что-нибудь съесть, как только возникает чувство голода на протяжении всего дня. Уменьшение аппетита вследствие ограничения углеводов уменьшает порции пищи. Важно дополнить, что переедание, которое легко происходит при большом количестве потребляемых углеводов (печенье, мороженое, пироги), никогда не происходит, если в вашем рационе много

белков. Большинство из нас способно съесть лишь то количество индейки или яиц вкрутую, которое не будет избыточным, при условии, что в пище нет сахара. При малом потреблении углеводов насыщение происходит до того, как будет съедено огромное количество пищи. Даже если съесть порцию, которая кажется большой, при малом количестве углеводов вы никогда не почувствуете, что объелись.

Фастфуд обычно представляет собой сочетание продуктов, которое лучше подходит для ускорения набора веса. Картофель фри или другая очень жирная пища запивается содовой или коктейлем, где содержится много рафинированного сахара. Это приводит организм в состояние избытка инсулина, в то время как избыток жира быстро запасается в жировых клетках. Калорий в такой пище множество, и избыток сахара приводит к быстрому появлению чувства голода сразу после бурного процесса усвоения, когда повышенный уровень инсулина приведет к резкому снижению уровня сахара в крови.

Сильное снижение аппетита при диете с очень низким потреблением углеводов (по системе д-ра Аткинса или «Диете из Саус Бич») помогает проще достичь желаемого веса и телосложения, чем при более высоком потреблении углеводов, предложенном в книге

«Зональная диета». Для людей с высокой резистентностью к метаболизму потребление углеводов в зональной диете может оказаться чрезмерно высоким для легкого снижения веса. После того, как желаемое снижение веса достигнуто, и уровень резистентности к метаболизму понизился, баланс пищи по системе д-ра Аткинса может примерно соответствовать зональным уровням в 30% жиров, 30% белков и 40% углеводов. **«Новая революция в диете»**, серия **«Зональная диета»** и **«Супердиета без жиров»** описывают прелести легких перекусов. Легкий перекус перед сном помогает избежать чувства голода и поддерживает тело в состоянии сжигания жира, а не накопления его. Полдник придаст телу «второе дыхание», когда организм уже начинает уставать. Это поможет поддерживать уровень метаболизма на высоком уровне и избежать обильного ужина, который вполне может откинуть ваши успехи назад на неделю.

Лучшие закуски – белковые продукты или же овощи без крахмала, в которых много клетчатки, а также зелень. Такие закуски помогут вам поддерживать лучший физиологический уровень метаболизма жиров.



Выбор жиров в рационе

Несмотря на то, что многие из нас только выиграют, сбросив лишние килограммы, очень важным является понимание того, что жир не является врагом. Телу необходимы некоторые типы жиров, без которых организм не может существовать. Решением является сохранение оптимальных пропорций жира в правильных местах; только идеальный баланс позволяет достичь идеального здоровья и самочувствия.

Многое о жире недостаточно хорошо известно. Следующий блок вопросов предлагает вам проверить уровень ваших знаний о физиологии жиров. Ответы на эти вопросы дадут вам целый набор инструментов, который поможет вам использовать жиры в рационе на собственное благо.

- Какие жиры жизненно необходимы?
- Какие типы жиров способствуют потере веса?

- Недостаток какого необходимого жира чаще всего бывает в рационе?
- Какие жиры лучше всего подходят для приготовления пищи?
- В каком количестве холестерина нуждается тело?
- Какие жиры наиболее вредны для здоровья?
- Как вы можете объяснить вашу чувствительность к жирам в рационе?

Книга д-ра Роберта Эрдманна **«Жиры, которые могут спасти вашу жизнь»** содержит прекрасное описание жира в рационе с научной точки зрения. Ответы на первые три вопроса относятся к одному классу жиров, известные как жирные незаменимые кислоты (ЖНК). Это жиры, которые тело не может создавать само, и без которых тело приходит в дисбаланс и не может нормально функционировать.

Более 60% жира в мозге составляют ЖНК. Два главных класса ЖНК — это Омега-3 и Омега-6. В рационе есть множество источников жиров Омега-6 — овощи, орехи, мясо и другие. Однако существует лишь небольшое количество продуктов, богатых жирными незаменимыми кислотами Омега-3, при это организм для оптимального функционирования нуждается в пище с соотношением 1 к 1 жирных кислот Омега-3 и Оме-

га-6. Многие, если не все американские диеты предлагают рацион с недостатком жирных кислот Омега-3.

Льняное масло является самым богатым природным источником жирных кислот Омега-3. Оно содержит больше всего жирных кислот Омега-3 по отношению к кислотам Омега-6, примерно на уровне 3 к 1. Это помогает сбалансировать избыточную долю Омега-6 в большинстве других продуктов, в которых соотношение между Омега-3 и Омега-6 может составлять 1 к 10-50. Другой хороший источник Омега-3 — пресноводная рыба, живущая в холодных водах (это лосось, пикша и треска). Соотношение между Омега-3 и Омега-6 кислотами в лососе составляет 1,5 к 1. Другие хорошие источники кислот Омега-3 — это грецкие орехи, семечки подсолнечника и тыквы.

Важные для организма жирные кислоты в большой степени ненасыщенные. Степень ненасыщенности зависит от количества двойных связей в длинной углеродной цепочке жирной кислоты. ЖНК содержат как минимум две двойные связи и могут содержать до 6 двойных связей в цепочке примерно из 18-22 углеродных атомов. Чем больше количество двойных связей, тем ниже температура плавления и тем меньше вероятность, что жир перейдет из жидкой в твердую форму в каком-нибудь неподходящем месте, в артериях,

например. ЖНК помогают организму поддерживать жидкую форму жиров и помогают снизить уровень триглицеридов.

ЖНК используются в организме для выработки очень мощных гормонов. Оптимальное соотношение Омега-3 и Омега-6 помогает поддерживать идеальный баланс этих гормонов, которые регулируют тонус кровеносных сосудов, диаметр бронхов в легких, иммунитет и много других функций. ЖНК необходимы для улучшения мозговой деятельности и называются «суперпитанием» для мозга.

Д-р Джоанна Бадвиг, одна из лучших ученых в области разработок химии ЖНК, предполагает, что некоторые люди едят слишком много жирной пищи, пытаясь восстановить недостаток жирных незаменимых кислот. Она обнаружила, что многие люди начинают терять вес, если давать им по 1-2 столовых ложки льняного масла ежедневно. При артрите и прочих заболеваниях она использовала большие дозы для лечения. Она предлагает смешивать льняное масло с половиной чашки нежирного творога или йогурта, для обеспечения поступления богатых серой аминокислот в организм для оптимизации результатов.

Мононенасыщенные жиры имеют одну двойную связь в структуре. Даже одна двойная связь снижает

температуру плавления растительных масел при комнатной температуре. Примерами мононенасыщенных жиров может являться масло оливы, канолы (разновидность рапса) и макадамии. Употребление в пищу диетического оливкового масла, как это принято в средиземноморских блюдах, снижает риск сердечных заболеваний. Если вы жарите пищу, то мононенасыщенные жиры обеспечивают наилучший баланс жидкости и устойчивости для готовки.

Полиненасыщенные жиры очень реакционноспособны, так как многочисленные двойные связи легко объединяются с кислородом и другими молекулами. Эта реакционноспособность очень важна для их высокой биологической активности и ценности. С другой стороны, они очень уязвимы к окислению свободными радикалами при избыточном нагревании, на свету и воздухе. Чтобы получить максимум пользы от потребления жирных незаменимых кислот, убедитесь, что они вырабатываются путем холодного отжима, дальнейшего охлаждения и хранения в воздухонепроницаемой непрозрачной упаковке. Также рекомендуется принимать их с витаминами А и Е для предотвращения окисления перед тем, как организм использует их для достижения лучших результатов.

Льняное и другие полиненасыщенные масла могут

быть использованы для заправки салатов и как пищевые добавки, если они хранятся в холодильнике и употребляются сразу после приготовления пищи. Их не следует использовать в процессе приготовления пищи, так как они очень подвержены окислению. Оливковое масло первого отжима — лучшее, что можно порекомендовать для приготовления пищи из мононенасыщенных масел.

Со всеми красными флагами, заботой о здоровье и выступлениями против холестерина часто забывается, что холестерин необходим для здоровья и является ключевым компонентом клеточных мембран. Холестерин — это компонент желчи, которая вырабатывается в печени и выделяется из желчного пузыря. Желчь играет важную роль в процессе пищеварения и ассимиляции употребляемых жиров. Холестерин также является исходным строительным материалом в синтезе таких важных гормонов, как эстроген, прогестерон и тестостерон.

Холестерин настолько важен в основной клеточной биологии, что организм вырабатывает в печени 1-2 грамма холестерина в печени ежедневно. Если какое-то количество холестерина попадает в организм с пищей, то печень снижает количество вырабатываемого холестерина до уровня, который может усваиваться орга-

низмом ежедневно.

Проблемы со здоровьем из-за холестерина больше связаны с проблемами метаболизма, чем с уровнем потребления холестерина. Две основные формы холестерина крови — это ЛПНП (липопротеиды низкой плотности) и ЛПВП (липопротеиды высокой плотности). Термин «липопротеиды» относится к форме транспорта в крови, который включает в себя жир (Липо-) и холестерин с белковой матрицей.

ЛПНП — это форма холестерина, которая циркулирует в крови и способна накапливаться на стенках артерий в зависимости от метаболического состояния. Если уровень ЛПНП сильно завышен, то это увеличивает риск сердечных и сосудистых заболеваний. ЛПВП, также называемый «хорошим» холестерином, который способен очистить артерии от холестерина, уравновешивает и противостоит вредному воздействию ЛПНП. Чем выше уровень ЛПВП и чем ниже уровень ЛПНП, тем меньше вероятность развития сердечнососудистых заболеваний. Исследования показали, что сердечнососудистые заболевания излечиваются, если уровни холестерина и их соотношение приходят в норму.

Содержание инсулина — наиболее контролируемый фактор оптимального метаболического состояния холестерина. Повышенный уровень инсулина приводит

к повышению уровня ЛПНП (плохого холестерина) и предрасполагает к нарушению соотношения между ЛПНП и ЛПВП. Избыточное потребление углеводов (особенно простых сахаров) представляет больший риск для здоровья, чем потребление жиров и холестерина.

Диеты с ограничением углеводов приводят к снижению общего уровня холестерина и ЛПНП, снижая риск сердечных заболеваний. Физические упражнения – это не только способ снизить общий уровень холестерина и ЛПНП и повысить уровень благоприятного ЛПВП холестерина, это еще и возможность снизить уровень инсулина и нормализовать чувствительность тканей к инсулину.

Насыщенные жирные кислоты не содержат в своей структуре двойных связей, поэтому при комнатной температуре они твердые. Это делает их устойчивыми, что может отрицательно влиять на здоровье. Им свойственно объединяться в скопления, которые могут откладываться в неподходящих местах, например на стенках кровеносных сосудов. Коротким цепочкам жирных кислот в организме обычно свойственно находиться в жидком состоянии, что уменьшает вероятность возникновения проблем со здоровьем. Масляная кислота, например, имеет небольшую длину цепи – всего 4 ато-

ма углерода. Сливочное масло, которое дало название этому соединению, состоит в основном из коротких цепочек масляной кислоты (она обычно жидкая в организме). Сливочное масло – самый простой продукт для метаболизации в организме из всех насыщенных жиров. А устойчивость при нагревании делает сливочное масло лучшей альтернативой мононенасыщенных жиров в приготовлении пищи.

Если вы вводите в рацион сливочное масло, то необходимо проявлять физическую активность. Организм охотно использует его в качестве источника энергии. Если же масляная кислота не переработана организмом в качестве источника энергии, то она переходит в состояние более длинной цепочки насыщенных жиров в организме.

С удлинением цепочки у жиров появляется тенденция к более твердому состоянию при температуре тела. Типичная насыщенная жирная кислота, содержащаяся в красном мясе – стеариновая кислота. Она содержит в цепи 18 атомов углерода, у нее высокая температура плавления и низкая текучесть. Обычные насыщенные жиры в клеточной мембране и жировых клетках содержат 16-20 атомов углерода в структуре. Ненасыщенные жиры должны присутствовать в клеточной мембране для компенсации излишней жесткости, которая

ухудшает функционирование клетки и ее способность к регенерации. Они необходимы для улучшения здоровья клеток.

Триглицериды – форма хранения жиров в жировых клетках. «Три-» говорит о наличии трех жирных кислот в молекуле. Термин «глицерид» означает основную молекулу соединения – трехатомный спирт глицерол, который присоединяет к себе три жирные кислоты. Триглицериды обеспечивают высокоэнергетическую форму хранения жира, которая содержит 3500 калорий на каждый фунт жировой ткани в организме.

Употребление большого количества насыщенных жиров может повысить уровень триглицеридов в крови и риск сердечных заболеваний. Опасность этого может быть снижена ограничением количеств углеводов в рационе и физическими упражнениями. Избыток съеданной углеводистой пищи также сохраняется в организме в форме триглицеридов. По этой причине при диете с минимумом жиров, но с углеводами в рационе, уровень триглицеридов может по-прежнему возрастать.

Жиры, которые являются опасными для здоровья – это прогорклые ненасыщенные жиры, которые, окислившись, стали насыщенными. Поэтому ЖНК и полиненасыщенные жирные кислоты не должны подвергаться нагреву и должны храниться в условиях по-

ниженного окисления и образования свободных радикалов. Полезность ненасыщенных жиров теряется при нагреве, освещении и окислении воздухом.

Самые опасные жиры, которые вы можете употребить в пищу – частично гидрогенизированные жиры. Таких жиров много в маргарине и других заменителях сливочного масла, как и в пище, подвергшейся интенсивной обработке. В процессе частичного гидрогенизации ненасыщенные жиры подвергаются сильному нагреву и прочим неблагоприятным условиям. Это изменяет форму двойной связи в цепочке с полезной на вредную для организма. Эти изменения приводят к ненасыщенные жиры в клеточных мембранах в состоянии, в котором они не могут выполнять определенные биологические функции. Результатом этого становится повышение жесткости клеточной мембраны, ухудшение процесса метаболизма жиров и увеличение уровня холестерина. От частично гидрогенизированных жиров лучше держаться подальше.

Некоторые люди, придерживающиеся низкоуглеводной диеты, могут быть чувствительны к усвоенным жирам в рационе. Это выражается в повышении уровня триглицеридов и нежелательных видов холестерина. Тест на уровень липидов с вашим врачом до и через 3-6 недель после начала диеты поможет вам понять, есть ли

у вас такая чувствительность. Если это так, то стоит перейти на вариант этой программы с дополнительным ограничением уровня жиров в рационе. В некоторых случаях при более серьезных проблемах с метаболизмом или гормональным равновесием может потребоваться дополнительное медицинское вмешательство. В этих редких случаях, когда программа не приносит положительных результатов, необходима консультация лечащего врача. Это важно для определения состояния, которое поможет решить проблемы.



Понятие об употреблении алкоголя

Алкоголь в форме этилового спирта употребляют во многих формах. В больших количествах он оказывает ярко выраженное токсическое воздействие на мозг, печень и другие органы. Организм может находиться в одном шаге от токсичного влияния при медленном и умеренном приеме алкоголя.

Алкоголь, как компонент рациона, является гибридом сахара и жира, что может сделать любую программу снижения веса намного более сложной. Чем сильнее превышение допустимого уровня употребления алкоголя, тем сложнее сбросить вес. Для пребывания в равновесии, а тем более, для снижения веса в такой ситуации потребуется более жесткое следование другим компонентам программы EASE.

Калорийность алкоголя – 7 калорий на грамм. Это

сравнимо с углеводами, которые содержат 4 калории на грамм, и с жирами — 9 калорий на грамм. Выпить одну унцию алкоголя означает примерно то же, что и съесть 1 унцию углеводов и половину унции жиров. С учетом того, что в одной унции 28 граммов, одна унция алкоголя вносит в организм хорошую порцию простых сахаров и жира в эквивалентном количестве.

Одна порция алкоголя — это обычно 1,5 унции ликера, 4 унции вина или 12 унций пива. Исследования показали, что употребление двух или более порций алкоголя приводит к заметному скачку уровня инсулина в крови. Увеличение числа «алкогольных» калорий тесно связано с накоплением лишнего веса, этот тип жиров приводит к повышению уровня инсулина и увеличивает риск для здоровья. Употребление алкоголя в количестве, превышающем очень малое, грозит крахом любой программе снижения веса.

Медицинский журнал Новой Англии приводит статью, в которой сообщается об еще одной важной причине проблем со сжиганием жира, если принимаются сколь-нибудь значительные количества алкоголя. Выпитые три или более унции алкоголя снижают уровень метаболизма жиров на очень ощутимые 33 процента. Вернуться к сжиганию жира при более чем единичном приеме алкоголя становится очень сложно.

Исследования, проведенные в клинике Майо, показали, что прием алкоголя вместе с пищей повышает количество калорий, получаемых от пищи на 350 калорий. Большое количество калорий в совокупности с высоким уровнем инсулина приводит к быстрому набору веса.

Суммируя вышесказанное: прием алкоголя создает три серьезные проблемы для снижения веса. Две или более порции алкоголя являются источником большого количества простых сахаров, которые повышают уровень инсулина. Это ухудшает метаболизм и повышает общее количество калорий, полученных с пищей. Поэтому принимать алкоголь следует с осторожностью, особенно в период сжигания жира и формирования телосложения в вашей программе. Когда ваши цели достигнуты, можно добавить в рацион алкоголь. Делать это следует внимательно, желательно, чтобы алкогольные напитки приносили пользу для здоровья, как красное вино, например.



Полезная клетчатка

Клетчатка — полная противоположность алкоголю, который замедляет метаболизм и ухудшает состояние многих органов. Она улучшает внутренние функции организма. Нормальное функционирование кишечника может быть причиной сильного облегчения некоторых проблем со здоровьем. Клетчатка — самое лучшее средство для нормализации работы кишечника.

Зелень и волокнистые овощи с малым содержанием крахмала — это отличные источники клетчатки. Фрукты, особенно виноград, и крахмалистые овощи также являются источниками клетчатки, но при этом являются источниками большого количества углеводов по сравнению с количеством клетчатки; при употреблении этих продуктов важно учитывать граммы углеводов, чтобы придерживаться нормальной скорости снижения веса.

Если кишечник функционирует нормально, то пища проходит через желудок и тонкий кишечник до толстой кишки и конца желудочно-кишечного тракта за 24 часа. Если это занимает больше времени, то содержимое кишечника начинает гнить. Это создает токсины, которые впитываются в кровь. Замедленное прохождение пищи через кишечник вследствие недостатка клетчатки в рационе может привести к запорам.

Клетчатка полезна для кишечника потому, что она очищает кишечник, не позволяя пище задерживаться в желудочно-кишечном тракте. Клетчатка также удерживает жидкость, чтобы предотвращать запоры в конце путешествия пищи сквозь кишечник. Клетчатка «выметает» содержимое кишечника, что позволяет поддерживать его чистым и снижает риск возникновения опухолей и полипов.

Пища с высоким содержанием клетчатки имеет низкий гликемический индекс в отношении потребления углеводов. Непереваренная пища с большим количеством клетчатки замедляет всасывание сахара в кровь, чаще всего являясь источником коферментов, необходимых для правильного усвоения углеводов. Повышение количества клетчатки в рационе связано со снижением риска сердечных заболеваний и уровня холестерина.

Клетчатка действительно создана для того, чтобы питаться ею. Она весьма полезна. Клетчатка – источник полезнейшей формы углеводов для пищеварения, она снижает уровень холестерина и избавляет от множества кишечных заболеваний. При диете с большим количеством белков и малым количеством клетчатки в рационе увеличивается риск проблем со стулом. Поддержание нормальной работы кишечника овощами с высоким содержанием клетчатки или добавкой к пище под названием «Metamucil» - лучшее, что можно сделать для своего кишечника.



Информация о приеме Биологически Активных Добавок (БАД)

Хорошая программа приема БАД (биологически активных добавок к пище) может стать самым сильным вашим союзником в программе снижения веса и улучшения телосложения. Все клетки вашего организма для наилучшего функционирования ежесекундно участвуют в миллионах химических реакций. Этими реакциями клетка обеспечивает свою специфическую биологическую активность.

Если необходимые компоненты химических реакций отсутствуют, то клетка теряет жизнеспособность, способность сопротивляться заболеваниям, ухудшается способность клетки к регенерации. Для полноценных химических реакций требуется множество факторов. БАД обеспечивают необходимый уровень питательных

веществ, предоставляя легкий путь к успеху по сравнению с длительной работой по усовершенствованию метаболизма.

Наибольшей проблемой в героических попытках снизить вес является недостаток в рационе питательных компонентов, необходимых для процесса сжигания жира. Эти ключевые компоненты должны присутствовать хотя бы в минимальных количествах, так как без них даже строгое ограничение себя в пище и физические упражнения не способны снизить показания весов или обхват талии. Когда эти элементы попадают в организм, становится возможным быстрое снижение веса.

«Лайт-Боди Джемс» — продукт компании «Гематрия», специально созданный для восполнения недостатка веществ, необходимых для сжигания жира и потери веса. Например, примерно у половины обследованных людей содержание в организме коферментов Q10 недостаточное. Кофермент Q10 необходим в ферментативном комплексе, который сжигает жиры для получения энергии. Просто при строгой диете снижения веса у людей с недостатком кофермента Q10 не происходило, пока они не начинали принимать БАД, восполняющие его дефицит. «Лайт-Боди Джемс» обеспечивает поступление кофермента Q10 в организм в

необходимых количествах.

«Лайт-Боди Джемс» также обеспечивает поступление в организм таких необходимых для сжигания жира веществ как L-карнитин, L-глицин и биологически доступный хром. L-карнитин — специфическая молекула, которая переносит жир из цитоплазмы (клеточной жидкости) в митохондрии, где жир сжигается. Жир проходит первичную обработку в клеточных структурах подобных батарееке. Они называются митохондрии и присутствуют во всех клетках тела. При недостатке L-карнитина жир переносится и сжигается неправильно.

Недостаток L-карнитина, как и недостаток кофермента Q10 типичен для людей, страдающих ожирением и имеющих проблемы со снижением веса даже при строгом ограничении количества пищи и активных физических упражнениях. Так как L-карнитин является ключевым элементом переноса жира к месту метаболической обработки, особенно необходимо его поступление в организм с БАД для обеспечения достаточного его количества в процессе сжигания жира. Для тех, кто хочет особенно сильного и быстрого старта в программе сжигания веса и создания хорошего телосложения, компания Гематрия предлагает формулу «Дуал Карнитин». «Дуал Карнитин» снабжает тело L-карнитином и

Ацетил-L-карнитином (ALK) в сбалансированном соотношении. ALK – это транспортная форма L-карнитина, которая наиболее удобна для доставки L-карнитина в мозг и сердце. Это увеличивает количество энергии в мозге и сердце и обновляет органы. Исследования данных форм карнитина показали, что они воздействуют на организм следующим образом: улучшается метаболизм, снижается вес, увеличивается выносливость при физических нагрузках, повышается уровень ментальной и физической энергии, усиливается функционирование сердца, улучшается иммунитет, память и обучаемость, омолаживается мозг и кожа и увеличивается продолжительность жизни.

Глицин – самая простая аминокислота с наименьшим весом. На вкус она очень сладкая, и ее недостаток очень часто испытывают люди с избыточным весом. Доказано, что любовь к сладостям – реакция организма на недостаток глицина, при этом тело пытается возместить недостаток глицина избыточным потреблением сахара. Поступление глицина в организм приводит к ослаблению тяги к сладкому, повышает количество энергии и улучшает работу мозга.

Хром – элемент, необходимый организму в микроконцентрациях, очень важен для нормальной активности инсулина. Принятие добавок, содержащих хром,

повышает чувствительность клеток к инсулину и помогает снизить риск возникновения сахарного диабета. Оптимальная активность инсулина позволяет снизить его уровень и помогает решить проблемы, возникающие из-за высокого уровня инсулина и несбалансированного уровня сахара в крови. Ежедневное принятие 200 микрограммов хрома в день помогает привести в норму уровень сахара в крови, улучшить процессы сжигания жира и ускорить рост мускулатуры. «Лайт-Боди Джемс» обеспечивает поступление в организм 200 микрограммов хрома, связанного с витамином В3 – формы, которая лучше всего усваивается и используется организмом.

Аминокислоты – основные питательные элементы, которые нужны для построения тела, функционирования и энергии. Аминокислоты – это маленькие строительные блоки, соединяющиеся в организме в длинные цепи, и образующие все белки, ферменты и антитела. Без аминокислот жизнь, какой мы ее знаем, не возможна. Аминокислоты в «Лайт-Боди Джемс» подобраны для оптимального построения тела и восстановления тканей в процессе сжигания жиров, а также для ускорения процесса сжигания жиров.

Вся белковая пища содержит аминокислоты. В процессе пищеварения аминокислоты могут разделяться

на еще меньшие составляющие, перед тем как быть использованными в качестве полноценных аминокислот. Ценность добавок к пище, способствующих синтезу белка и ферментов, состоит в том, что аминокислоты в них уже находятся в готовой для построения белков форме. Они не требуют дополнительного переваривания для усвоения организмом и быстро попадают в кровоток для поддержки и регенерации тканей.

Компания «Гематрия» дополнительно повышает эффективность компонентов в своих формулах, используя запатентованную на мировом уровне технологию активации лазером. Лазер изменяет частоту вибрации каркаса молекул, в результате молекулы вытягиваются и выпрямляются, образуя более схожие между собой формы. Такая форма намного эффективнее для работы ферментов. Чем больше форма молекулы схожа с той молекулой, с которой только что работал фермент, тем с большей легкостью фермент с ней реагирует.

Когда аминокислоты доставляются в ткань, они используются для построения тканей, либо в неизменном виде, либо разделяются на более простые составляющие. Под воздействием лазера аминокислоты приобретают гораздо более схожую между собой форму, что позволяет использовать их для построения и восстановления тканей вместо неспецифичного раз-

ложения на компоненты, как происходит с обычными аминокислотами. Посредством этого процесса определенное количество усиленных лазером аминокислот обеспечивает значительно больший биологический эффект, нежели такое же количество неусиленных аминокислот.

Некоторые аминокислоты напрямую подавляют аппетит, особенно L-фенилаланин и L-тирозин. Две этих аминокислоты образуют гормоны, которые снижают аппетит и повышают уровень ментальной и физической энергии. В отличие от многих стимуляторов, которые кратковременно повышают уровень энергии путем истощения биохимии организма, употребление этих аминокислот создает резервы молекул, обеспечивающих энергию. Кроме того, L-фенилаланин стимулирует выработку желудочного гормона холецистокинина. Этот гормон сигнализирует о насыщении, сообщая мозгу, что пора прекратить принимать пищу, так как желудок полон.

Аминокислота L-триптофан образует гормон серотонин в мозге. Серотонин не только снижает чувство голода, но и уменьшает тягу к сладкому. L-триптофан преобразуется в 5-гидрокси-L-триптофан, а затем — в серотонин. В формуле «Лайт-Боди Джемс» использован намного более активный 5-гидрокси-L-триптофан, ко-

торый эффективно помогает снизить аппетит, прекратить избыточное потребление сахара и поднять настроение. При этом проходит желание съесть что-нибудь сладкое, особенно в состоянии упадка сил.

L-глутамин — аминокислота, которая необходима именно для снижения тяги к сладкому. Как и глюкоза, L-глутамин напрямую питает мозг. Также L-глутамин помогает очистить мозг от накопления токсичного аммиака. L-глутамин — мощный союзник, который поможет сбалансировать потребление углеводов, особенно, если вы потеряли контроль в этой области. «Лайт-Боди Джемс» обеспечивает поступление в организм всех этих соединений с необходимыми коферментами, которые помогают сделать их более эффективными. В частности, это необходимые минералы и витамины группы В.

Для людей с высокой резистентностью к метаболизму, которые нуждаются в более мощном способе снизить аппетит и тягу к сладкому, формула «ДжемБаланс» обеспечивает большее количество заряженного лазером DL-фенилаланина, L-тирозина и L-глутамина. Добавление D-фенилаланина является причиной повышения уровня эндорфина в мозге. Эндорфины — это молекулы, от которых зависит чувство внутреннего подъема, влюбленности и удовольствия от съеденного шоколада. Одна или две капсулы перед каждым прие-

мом пищи в зависимости от уровня, который контролирует аппетит, дадут вашей программе дополнительный толчок, который ускорит и облегчит ваш прогресс, особенно, если у вас устойчивые проблемы с весом.

Также «ДжемБаланс» может дать вам те же приятные ощущения и эйфорию, что и шоколад, без поднятия уровня сахара. Это естественный способ поднять настроение и восстановить энергию. «ДжемБаланс» с 5-гидрокси-L-триптофаном (5НТР) повышает настроение, помогает сделать ваш сон более спокойным и снизить аппетит (действие 5НТР). Для тех, кто не принимает лекарства, взаимодействующие с серотином (ингибиторы селективного обратного захвата серотонина — антидепрессанты типа «Прозак»), эта заряженная лазером формула может стать отличным аминокислотным регулятором аппетита.

Одной из главных проблем диет с ограничением углеводов является то, что потребление углеводов способствует переносу L-триптофана в мозг. Недостаток L-триптофана приводит к снижению выработки серотонина. Это, в свою очередь, вызывает раздражительность, депрессивное настроение, проблемы со сном и тягу к сахару, что усложняет следование программе. Прием «ДжемБаланс» или других добавок, содержащих 5НТР, обеспечивает больше предшественников

серотонина, что помогает справиться со этими сложностями и способствует дальнейшему прогрессу построения красивого тела.

Катаболические аминокислоты — аминокислоты, которые стимулируют тело разрушать жир и разлагать старые ткани, поэтому могут формироваться обновленные ткани. Для людей с медленным метаболизмом, для которых избыточный вес стал постоянной привычкой, употребление этих аминокислот — это возможность привести тело в состояние сжигания жира. Согласно книге д-ра Эрдманна **«Революция аминокислот»**, такими ускоряющими метаболизм питательными веществами являются L-метионин, L-цистеин, L-таурин, L-аспарагин и L-глутаминовая кислота. Эффект усиливается, если эти аминокислоты принимать в то время, когда тело находится в катаболическом состоянии — примерно от 4 часов дня до 10 часов вечера. Чтобы уложиться в эти идеальные временные рамки, рекомендуется принимать по одной капсуле «Лайт-Боди Джемс» перед завтраком и обедом, и две — перед временем ужина (независимо от того, будете ли вы есть или нет). Это приводит к сильному подъему уровня «горючего» для сжигания жира, совпадающему с естественным ритмом тела.

Липотропные питательные вещества ускоряют

сжигание жира, вызванное катаболическими аминокислотами. «Липо-» означает жир, «-тропный» — направленный. Липотропные питательные вещества селективно входят внутрь жиров и делают их более текучим, помогая процессу сжигания жира. Согласно книге д-ра Эрла Минделла «Библия витаминов», липотропные вещества обеспечивают метаболизм жира и холестерина; они помогают убрать аномальный жир из печени и артерий; они мощно нейтрализуют накопленные тяжелые металлы, токсины, сигаретный дым, смог, а также уменьшают вред, наносимый радиацией. Липотропные вещества обеспечивают возможность восстановить здоровье в случаях, когда человек не может сбросить вес из-за накопленных токсинов.

Компания «Гематрия» предлагает препарат «Липо», который содержит формулу, рекомендуемую д-ром Минделл для получения пользы липотропных веществ. Формула содержит холин, инозит, L-метионин и гидрохлорид бетаина. Холин — это компонент лецитина, который выделяется в кишечник, способствуя пищеварению и разжижению употребляемых жиров. Холин также переходит в форму ацетилхолина — основного химического вещества в мозге, способствующего лучшему запоминанию и мыслительным функциям. Инозит также способствует расщеплению жиров и

осуществляет термогенный эффект, резко повышая скорость метаболизма для ускорения сжигания жира. L-метионин — это не только липотропный агент, но и катаболическая аминокислота.

В период сжигания жира рекомендуется принимать препарат «Липо» по одной капсуле перед завтраком и обедом и две — перед ужином. Гидрохлорид бетаина — вещество, которое способствует пищеварению и более эффективной работе липотропных агентов.

Продукция компании «Гематрия» активирована лазером, что поднимает эффективность липотропного действия формул на более высокий уровень. Уже на ранних стадиях приема формулы «Липо» пациенты, имеющие серьезные проблемы с холестерином, отмечали значительное улучшение состояния. Уже за шесть недель употребления формулы общий уровень холестерина у пациентки снизился с 339 единиц до 219. Ее лечащий врач был так впечатлен результатом, что увеличил время приема с нескольких минут до получаса, чтобы узнать, как ей удалось достичь столь значительного улучшения без медикаментов. Другой пациент, принимавший «Липо», достиг снижения уровня холестерина с 198 единиц (высшая граница нормы) до 141 единицы, что обеспечивает здоровое функционирование сердца. Более того, уровень его ЛПНП («плохого» холестерина)

снизился со 132 до 77 единиц, а уровень «хорошего» холестерина остался на уровне 50 единиц — минимальный уровень риска для сердца.

Формула «Липо» может использоваться не только для поддержания программы сжигания жира, но и для долгосрочного применения для очищения от токсинов и поддержания здорового метаболизма жиров и холестерина. Ранние результаты лишь предположительные. Дальнейшие контролируемые и продолжительные исследования позволят узнать, насколько повышается продолжительность жизни и улучшается здоровье при длительном применении.

Большинство аминокислот — анаболические или используемые для построения тканей. «Лайт-Боди Джемс» содержит полный спектр анаболических аминокислот для поддержания синтеза жизненно важных ферментов и тканей в период сжигания жира. Многие люди обнаружили, что они теряют лишние сантиметры, а не килограммы. Причиной является то, что сжигаемый жир уравнивается приростом мышечной массы — это лучший путь совершенствования телосложения.

Чтобы достичь оптимальных результатов при приеме аминокислотных формул, полезно принимать коферменты и витамины совместно с аминокислотами. «Лайт-Боди Джемс» содержит полный набор витами-

нов и минералов, все, что необходимо для более эффективного использования аминокислот, представлено в универсальной системе. Это позволяет питательным веществам обеспечивать наибольшую жизнеспособность и эффективность сжигания жира. Прием добавок в такой сбалансированной форме позволяет организму не изымать коферменты из других реакций для полноценного усвоения питательных веществ и максимальной эффективности создания идеального телосложения.

Витамины В1, В2, В3 и В6 принимают участие в метаболизме белков, жиров и углеводов. Более того, они обеспечивают эффективное использование аминокислот. Витамин С необходим для основного метаболизма, он помогает восстановить коллаген в коже и кровеносных сосудах и выступает в качестве антиоксиданта.

Минералы и микроэлементы играют важнейшую роль в качестве коферментов для важных функций ферментов. В отсутствие этих коферментов ферменты не могут работать, пища неправильно переваривается, что приводит к ухудшению работы организма. Важно отметить, что тело по-разному усваивает и использует минералы и микроэлементы в зависимости от формы, в которой они поступают в организм. Добавки к пище, в которых содержатся миллиграммы неорганических минералов, безусловно, намного эффективнее, чем по-

едание несколько камней.

Более того, если минералы усвоились, это еще не значит, что организм их использует эффективно. Минералы, поступающие в неправильной форме, не выполняют своих биологических функций и могут накапливаться в тканях в качестве токсичных отходов. Многие минералы, лежащие на прилавках магазинов здорового питания, плохо всасываются и еще хуже усваиваются тканями.

Решением для эффективных добавок стало обеспечение организма минералами в органической форме. Лучшие формы – минералы, соединенные с аминокислотами или другими сильными хелатными агентами. Термин «хелатос» означает «клешня» - минерал покрывается оболочкой, которая распознается клетками в качестве переносчика – не только в кишечнике для всасывания, но и в остальных клетках для эффективного использования.

«Лайт-Боди Джемс» и другие продукты компании «Гематрия» используют высококачественные хелатные формы минералов и микроэлементов, способствующих наилучшему биологическому функционированию. Предоставление минералов в такой форме снижает антагонизм между разными минералами при их всасывании, который мог бы стать причиной ненадежности

обеспечения организма минералами. Хелатные формы – элегантное решение проблем всасывания несочетающихся минералов.

Помимо хрома (последнего достижения в области технологий), «Лайт-Боди Джемс» содержит хелатные формы магния, марганца, цинка и селена. Они необходимы для обеспечения функций многих важных ферментов, обеспечивающих пищеварение и восстановление тканей. Они обеспечивают оптимальную работу мышц и сердца, поддерживают активность эндокринных желез, повышают эффективность метаболизма, повышают антиоксидантные свойства организма и поддерживают тело при сжигании жира. Если в вашем организме есть недостаток какого-либо из этих компонентов, то преимущества малых порций высококачественных добавок для вас очевидны.

Экстракты живой пищи тоже могут стать хорошей помощью для восстановления уровня питательных микроэлементов в организме. Синезеленые водоросли – наилучший природный источник разнообразных минералов и микроэлементов в той форме, которая прекрасно используется организмом. Криогенно высушенные синезеленые водоросли и другие концентрированные натуральные продукты помогут бороться с истощающим влиянием «неживой» пищи, прошедшей

сложную обработку.

Некоторые лекарственные препараты могут отрицательно реагировать с биологически активными добавками к пище. Основное предостережение – не принимать фенилаланин или тирозин с ингибиторами моноаминоксидазы (МАО). Ингибиторы МАО применялись для лечения депрессии и активно заменяются новыми и более безопасными альтернативными препаратами. Принимающим эти препараты рекомендуется избегать переедания и совместного применения их с вышеперечисленными аминокислотами, так как это создает риск сильного повышения кровяного давления и других проблем.

Прозак и другие ингибиторы селективного обратного захвата серотонина (антидепрессанты) могут усиливать влияние 5НТР (5-гидрокси-L-триптофана) на выработку серотонина. Литий может влиять на йод, входящий в состав «Лайт-Боди Джемс».

Каждый человек, который принимает медикаменты при серьезных сердечных или других проблемах со здоровьем, должен проконсультироваться у своего лечащего врача перед приемом аминокислотных биологически активных добавок. Также беременным и кормящим грудью женщинам не рекомендуется использование БАД даже в качестве альтернативы меди-

каментов до выяснения всех обстоятельств с лечащим врачом.

Подводя итоги, свободные формы аминокислот с правильными витаминами и коферментами являются богатой базовой формой подпитки организма, которое восстанавливает и наполняет тело многими способами. При корректном использовании БАД являются намного более естественными или биологически созвучными способами повышения уровня самочувствия и здоровья человека. Материалы компании «Гематрия» предоставляют вам подробный обзор предостережений, что позволяет с уверенностью принимать добавки для получения наилучших результатов.



Создание сбалансированной программы

Программа EASE подразумевает образ жизни, который позволит вам сбросить вес, поддерживать его и приспособить план под ваши предпочтения и вкусы. Есть множество программ, которые помогут сбросить вес за короткое время, но если они не изменяют образ жизни, при котором был набран избыточный вес, то велика вероятность того, что вы снова наберете вес, причем еще больше, чем он был (реакция организма на состояние истощения). Чтобы достичь длительного успеха с программой EASE, необходимо, чтобы вы 21 день подряд и далее до достижения целей постоянно оценивали себя. Регулирование типов и количества употребляемых углеводов — ключевая идея программы. Добавки к пище помогут вам быть уверенным в том, что вы сожжете жир, если снизите употребление угле-

водов. Физическая активность, биологически активные добавки к пище и полезные привычки будут способствовать снижению резистентности к метаболизму, сжиганию жира и возможности употреблять больше углеводов в вашей программе в процессе достижения снижения веса.

Более того, программа разработана с целью помочь вам достичь лучшего физического состояния и хорошего самочувствия. Эта программа может быть идеально сбалансирована с вашим стилем жизни и вкусами. По мере того, как изменяются ваши нужды и жизненные ситуации, вы сможете выбрать тот путь, на котором необходимо сконцентрироваться для поддержания своей цели. Возможно, самым полезным в программе будет то, что по мере снижения веса и резистентности к метаболизму вам будет проще удерживать новый уровень веса и совершенствовать вашу жизнь во всех направлениях.

Если объединить все элементы программы EASE, то вы сможете достичь высокого уровня активности метаболизма, которая позволит сделать ваш рацион более свободным в процессе достижения успехов в построении собственного тела. Комбинация всех элементов программы сделает возможным употребление большого количества углеводов без увеличения веса по сравне-

нию с их употреблением в рамках диеты.

Изменение вашего окружения для поддержания прогресса может стать самым важным фактором, который поможет с легкостью достичь успеха. В вашем окружении существует множество схем питания или других действий и эмоций, которые вы можете изменить. Порой лучше всего убрать из зоны досягаемости все то, что может заставить вас сорваться, если это доступно. Подумайте о том, чтобы заменить их на вещи, который вам нравятся и которые лучше соответствуют программе.

Самое сильное влияние на вас оказывают те, кто многое для вас значит. Если вы заручитесь поддержкой членов семьи и включите их в программу, вам будет значительно проще придерживаться вашего режима. План можно адаптировать так, чтобы он включал почти всех членов семьи. Если кто-то не заинтересован в том, чтобы присоединиться к вашей программе, то просто попросите их поддержать вас.

Отслеживание результатов жизненно важно в поддержании вас на верном пути и движении к вашим целям. Некоторые авторы рекомендуют взвешиваться не чаще раза в неделю. Это аргументируется тем, что вес может немного флуктуировать в зависимости от дня, и более точные результаты получаются, если вы взвеси-

ваетесь реже.

Эта аргументация звучит правдиво, но я обнаружил, что это работает довольно слабо. Вес может флуктуировать также и в дни взвешивания, и однократное взвешивание может быть ложным по отношению к истинному направлению изменения вашего веса. Самым важным является то, что более частое взвешивание выступает в роли стимула придерживаться программы, ведь вы принимаете пищу чаще раза в неделю. Если ваш вес стал больше в какой-то из дней, это сигнал быть более требовательным к себе в этот день. Целый набор постоянных маленьких толчков приводит к одному сильному толчку в направлении той формы тела, которую вы хотите иметь.

В общем, чем чаще вы взвешиваетесь, тем сильнее контроль, осуществляемый вами. Это так же справедливо для отправки космических кораблей на Луну и совершенствования актерского искусства, как и для избавления от лишних килограммов и последующей стабилизации веса. Каким бы ни был ваш метод, лучше всего взвешиваться в одинаковое время дня, что позволит учесть естественные флуктуации веса на протяжении дня как часть общего цикла. Это даст вам более справедливый индикатор изменения веса изо дня в день.

Вес не является лучшим способом определения ва-

шего прогресса, но это самый доступный метод. Самые точные результаты, которые определяют изменения в телосложении — это отношение жира к общей массе тела. Лучший способ определения этого отношения — иммерсионный тест. Он включает в себя измерения в воде и вне воды, и это самый точный доступный тест. Суть способа — измерение толщины складки тела специальным измерителем, что требует времени, но дает очень точный результат.

Прорывом в технологиях измерения веса стал новый тип весов, которые используют электронную технику. Пропуская слабый ток через тело (настолько слабый, что это совершенно незаметно), весы определяют вес тела и процент жира от этого веса с точностью примерно равной иммерсионному тесту. Этот метод более доступный и дает вам точные показания того, как изменяется ваше телосложение.

Эти измерительные устройства можно найти в «Sharpreg Image» или других каталогах, которые доступны во многих магазинах розничной торговли. Цена на такие устройства приемлемого качества составляет около 50 долларов. Такое устройство дает более точное понятие о вашем прогрессе, чем только вес.

Снижение процента жира и сохранение (и увеличение) мышечной массы — это требуемый результат.

Получив показания веса и процента жира от веса, просто умножьте ваш вес на этот процент. Это даст вам общую массу жира в теле. Если вы отнимете от общей массы тела массу жира, то получите чистую массу тела. Вам необходимо придерживаться такого варианта программы, который будет давать вам снижение веса и сохранение или увеличение мышечной массы до достижения вашей цели в создании идеального телосложения. Затем вы сможете определить программу, которая позволит вам сохранять полученные результаты наиболее приятным или эффективным способом.

При невозможности проводить измерения телосложения точно, для вас могут быть полезны косвенные измерения, если проводить их тщательно. Отличительным признаком прогресса в увеличении мышечной массы и снижении веса является потеря сантиметров, а не килограммов. Измерения груди, бедер, плеч и талии дадут вам хорошее понятие о вашем прогрессе. Если же вы хотите пойти по пути наименьшего сопротивления, то обратите внимание на то, как на вас надевается ваша одежда. Это даст примерную оценку успеха вашего продвижения в желаемом направлении. Если больше ничего нет, посчитайте количество свободных дырочек на ремне и старайтесь, чтобы число их росло.

Чтобы достичь наилучших результатов в программе

EASE, необходимо применять систему подсчета баллов постоянно. Система разработана так, чтобы ежедневно оценивать ваши усилия по продвижению в направлении собственных главных целей. После того, как вы достигнете цели, вы сможете определить поддерживающий план, который будет поддерживать результат наиболее подходящим для вашего стиля жизни способом.

Эта программа дает много возможных способов оценить результат сжигания жира. Также в ней присутствуют действия, которые снизят количество набранных баллов. Это обеспечивает широкий спектр средств, выбирая из которых, вы сможете привести тело в устойчивое состояние сжигания жира. В зависимости от степени вашей резистентности к метаболизму, количество необходимых баллов может быть выше или ниже, чем у кого-то другого.

В общем, менее интенсивная программа поможет вам поддерживать достигнутый результат, особенно потому, что снижение веса приводит к снижению резистентности к метаболизму. Ключ к устойчивому успеху в том, чтобы создать долгосрочные изменения в особенностях рациона, упражнений, приема добавок к пище и использования вашего разума. Если вы еще не достигли цели, то правила, которых вы придерживались, не

работали для вас.

В разделе подсчета баллов приведены различные пункты работы с весом. Каждый пункт может оказывать более сильное или слабое воздействие на вашу способность сжигать жир и не набирать его. Эти пункты основаны на оценке того, насколько каждое действие снижает уровень инсулина или улучшает метаболизм сахаров, подавляет аппетит или «сахарный голод», или повышает скорость метаболизма. С повышением количества опыта, получаемого в применении программы, система может быть подвергнута модификациям и улучшениям, основанным на сделанных наблюдениях.

Если вы действительно хотите, чтобы программа работала для вас, вам настоятельно рекомендуется снизить количество потребляемых углеводов в программе настолько, насколько это возможно. Если вы начнете с ультранизкого количества, рекомендованного Д-ром Аткинсом — всего 20 граммов углеводов в день на протяжении первых двух-трех недель — вы с большой вероятностью получите настолько быстрые результаты и настолько сильное снижение аппетита, что дальнейшая часть программы окажется очень легкой для вас. Особенно важно снизить потребление простых сахаров на ранних стадиях создания новых форм тела.

Подразумевается, что вы начнете программу с высо-

ким уровнем баллов — от 180 до 360. Вы всегда сможете перейти на более легкий уровень, если выберете постепенное снижение веса или решите определить свой постоянный уровень для поддержания полученных результатов. Применение вспомогательных биологически активных добавок — простой путь к увеличению количества набранных баллов. Физическая активность, которая вам нравится и способствует созданию желаемого телосложения, станет сильным подспорьем для сжигания жира и движения «на всех парах».

После того, как вы начали программу вне зависимости от уровня, важнее всего иметь представление о реакции вашего метаболизма. Когда вы изучите, как ваши действия и подсчет баллов обеспечивают результат, вы получите платформу для совершенствования тонкостей программы. Вы определите критические уровни, на которых вы начнете терять вес и уровень, который будет поддерживать достигнутый вес.

Если вы хорошо продвинулись в программе и вдруг обнаружили, что опять набираете вес, то лучше всего вернуться к очень ограниченному потреблению углеводов. Это очень быстро меняет тенденцию к набору веса на противоположную. Если вы достигли желаемого веса и снижаете интенсивность вашей программы, будет разумным очень тщательно следить за своим весом. Вы

можете не обращать внимания на небольшие колебания веса, но определите для себя критический уровень, достигнув который, вы, сделав программу более интенсивной, вернетесь обратно к цели — определенному вами весу. Целью всего этого является создание нового долгосрочного способа питания, который будет поддерживать вас на выбранном уровне.

В использовании биологически активных добавок к пище рекомендуется начинать от небольшого количества до умеренного, оценить результаты и определить уровень, необходимый для желаемого эффекта. Если результаты достигнуты лишь частично, то вы можете увеличивать прием БАД почти до предела, до тех пор, пока не почувствуете побочных эффектов. Добавки к пище, употребление которых вы можете повысить до рекомендованной максимальной дозы, обеспечивают сжигание жира, совершенствуют телосложение и снижают чувства голода.

Другие типы добавок к пище могут поддерживать вас на протяжении всей программы. Чеснок, например, не только очищает кровь и препятствует возникновению опухолей, употребление его может снизить уровень холестерина. Корица обладает не только приятным вкусом и ароматом, доказано, что употребление 1-2 чайных ложек корицы в день способствует улучше-

нию регуляции уровня сахара в крови. Существуют новые виды гомеопатических препаратов, как, например, гомеопатический сбор, полезный для снижения веса. Специалисты-нутрициологи и специалисты по лечению травами могут предложить вам ряд альтернатив.

Структура индивидуальной программы, которая одновременно включает в себя все основные разделы, представляет собой совокупность благоприятных эффектов. Например, низкий уровень инсулина и состояние сжигания жира в организме, достигнутое снижением количества употребляемых углеводов, повышает количество сжигаемого жира при данном уровне физической активности.

Сердцем программы EASE является возможность разумно и чутко уменьшать количество употребляемых углеводов. Достаточно высокое потребление углеводов может свести на нет любые другие действия элементов программы. С экстремально сильным «спартанским» ограничением потребления углеводов любой сможет легко снизить вес. Привычка тщательно отслеживать количество потребляемых углеводов, поддерживаемая приемом добавок к пище на протяжении всей программы — это верный путь к большому успеху.

Тем, у кого есть серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой, диабет и другие проблемы со здо-

ровьем, рекомендуется обследоваться у своего лечащего врача и советоваться с ним. Для некоторых людей необходимо тщательно скорректировать прием медикаментов. После того, как вес взят под контроль, часто требуется меньше лекарств для регуляции проблем с сердцем, диабетом и кровяным давлением. В других случаях следует изменить изначальную программу и строго придерживаться нового варианта. Физические нагрузки необходимы при любом новом режиме здоровья.

Программа EASE дает вам общую информацию о многих аспектах физиологии и процессов начального и устойчивого снижения веса. Вам рекомендуется найти и прочитать литературу, на которую ссылается автор, для приобретения более полного и детального понимания пользы от достижения и поддержания снижения веса, совершенствования физического состояния и хорошего самочувствия. Чем больше вы понимаете и применяете принципы, тем быстрее, лучше и длительнее будут предполагаемые результаты.

Так как оценку результатов проводят совершенно разные люди разных поколений, акценты в программе и ее сложность могут изменяться со временем. Как минимум, она обеспечивает вам начальную точку для индивидуального плана, который полностью подходит

именно для ваших целей в совершенствовании телосложения.

Приветствуются любые успехи в дополнении и персонализации этого плана. Мы предлагаем вам поделиться с нами, каких результатов программа помогла вам достичь, а также любыми советами по ее усовершенствованию. Желаем вам легко и непринужденно достичь ваших целей. Обернитесь назад и удивитесь, как вы могли быть кем-то другим, а не стройным и красивым обновленным человеком.

Таблица приема БАД

Цель	Вещества, входящие в состав	ФОРМУЛЫ «ГЕМАТРИЯ»
Сжигание жира	Ацетил-L-карнитин Кофермент Q10 (CoQ10) Хром L-карнитин L-глицин	Лайт-Боди Джемс Дуал Карнитин
Подавление аппетита	L-тирозин L-фенилаланин	ДжемБаланс ДжемБаланс 5 Лайт-Боди Джемс
Снижение «сахарного голода»	5 НТР (5-гидрокси-L-триптофан) L-глутамин L-глицин	Лайт-Боди Джемс ДжемБаланс 5
Липотропные препараты (растворяющие жир)	Холин Инозит L-метионина бетаина гидрохлорид	ЛИПО ХартДжемс
Улучшение пищеварения и метаболизм белков, жиров и углеводов	Витамины B1, B2, B3 и B6 Витамин С Хелатный марганец, магний, цинк, селен	Лайт-Боди Джемс

Подсчет очков

Дата:

Общее количество баллов в программе EASE

Питание.....

Физическая активность.....

Прием БАД.....

Полезные привычки.....

Общее количество баллов.....

Общее количество вычтенных баллов.....

Итого.....

Текущие измерения

I. Вес.....

II. Процент жира от веса тела.....

Вес жира.....

Вес тела.....

III. Другие измерения

Объем талии.....

Объем бедер.....

Объем предплечий.....

Размер одежды.....

Количество свободных дырочек на ремне

(используется один и тот же ремень).....

Как сидят джинсы.....

Сбрасывайте килограммы с EASE

Подсчет баллов программы EASE

Программа питания EASE

1. Контролируйте количество потребляемых углеводов
Если меньше 20 граммов в день, прибавьте **60 баллов**.
Если 20 – 40 граммов в день, прибавьте **40 баллов**.
Если 40 – 60 граммов в день, прибавьте **30 баллов**.
Если 60 – 80 граммов в день, прибавьте **15 баллов**.
Если 80 – 120 граммов в день, прибавьте **5 баллов**.
2. Ужинайте рано, насколько возможно.....
Если ужин заканчивался до 6 часов вечера, **прибавьте 15 баллов**.
Ужин заканчивался в промежутке от 6 до 7 часов, **прибавьте 10 баллов**.
Ужин заканчивался в промежутке от 7 до 7.30 часов, **прибавьте 5 баллов**.
3. Вы съели завтрак, обед и ужин.
Если начали с утра, то **прибавьте 10 баллов**.....
4. Закусите, если вы проголодались (в течение 1 часа). Если вы боретесь с длительным чувством голода, **прибавьте 5 баллов**
5. Ограничьте употребление сахара. Если вы съедаете меньше 5 граммов рафинированного сахара, **прибавьте 5 баллов**

6. Ешьте острую пищу со специями для повышения скорости метаболизма.
Если вы съели хоть что-то острое, **прибавьте 5 баллов**.....
7. Ешьте высококачественные белковые продукты.
Если вы съели хотя бы две порции рыбы, птицы, мяса, соевого белка, молока или яиц, **прибавьте 3 балла**
8. Ешьте свежую зелень и овощи без крахмала.
Если вы съели хотя бы чашку в пределах вашего употребления углеводов в рационе, то **прибавьте 3 балла**.....
9. Откажитесь от неживой, прошедшей сложную обработку пищи.
Если вы не съели никакой сложно приготовленной или частично гидрогенизированной пищи, **прибавьте 3 балла**.....
10. Ешьте пищу, богатую незаменимыми жирными кислотами.
Если вы съели хоть одну порцию льняного масла, лосося, другой рыбы холодных рек, семечек подсолнечника, грецких орехов или принимаете добавки к пище со сбалансированными жирными кислотами
Омега-3 и -6 (EPA/DHA), то **прибавьте 3 балла**
11. Пейте холодные напитки (предпочтительнее вода). Если вы выпиваете хотя бы кварту (1,14 литра) в день, то **прибавьте 5 баллов**.....
12. Пейте много воды. Если вы выпиваете хотя бы 2 кварты воды (2,28 литра), то **прибавьте 3 балла**



Физическая активность

1. Накапливайте минуты аэробных нагрузок.

За каждую минуту активных оживленных упражнений прибавьте

1 очко (максимум 25 баллов)

2. Делайте анаэробные упражнения (для наращивания мышц)

Если вы тренировались 45 минут или более

за день, **прибавьте 25 баллов.**

Если 30-45 минут за день, **прибавьте 20 баллов.**

Если 15-30 минут за день, **прибавьте 10 баллов.**

Если 7-15 минут за день, **прибавьте 5 баллов.**

Если 3-7 минут за день, **прибавьте 3 балла.**

3. Делайте упражнения через полчаса после еды. За каждые 5-10 минут упражнений через полчаса после еды прибавьте **5 баллов, максимум – 15 баллов.**

4. Мягко подпрыгивайте, чтобы стимулировать лимфатический ток
Если вы прыгаете 10 минут в день или больше,
то **прибавьте 10 баллов.**

Если вы прыгаете 5-10 минут в день, то **прибавьте 5 баллов**.....

5. Делайте тяжелоатлетические упражнения рано утром.

Если вы способны тренироваться в период с 2 до 4 часов утра,

на пике роста мышц, то **прибавьте 3 балла**

6. Разогревайте мышцы перед нагрузками.

Если перед растяжкой вы несколько минут делаете легкие

аэробные упражнения, то **прибавьте 3 балла**

7. Делайте растяжку для мышц перед сильной нагрузкой.

Если вы тянетесь после разогрева мышц, то **прибавьте 3 балла**

8. Повышайте интенсивность, насколько состояние

позволяет. Если ваше физическое состояние позволяет

даже немного повысить продолжительность или интенсивность

упражнений, то **прибавьте 3 балла**

9. Для лучшего баланса бегайте кросс.

Если вы делаете больше одного типа аэробных упражнений

за один день или в последующий день, то **прибавьте 3 балла**



Прием БАД

Термогенные вещества, обеспечивающие сжигание жира и ускоряющие метаболизм:

1. L-карнитин для транспортировки и сжигания жира. Если в день вы принимаете 500-1000 миллиграммов (входят в состав «Лайт-Боди Джемс» и «Дуал Карнитин»), то **прибавьте 10 баллов**

2. Кофермент-Q10, клеточный «двигатель» сжигания жира и создания энергии. Если в день вы принимаете хотя бы 20-25 миллиграммов (входят в состав «Лайт-Боди Джемс»), то **прибавьте 9 баллов**

3. Другие термогенные «ускорители». Если в день вы принимаете хотя бы какие-то из термогенных веществ (инозит в составе Липо, пируват или альфа-липоевая кислота), то **прибавьте 5 баллов**

4. Катаболические аминокислоты для повышения

уровня метаболизма. Если вы принимаете метионин, таурин, цистеин, аспарагин и глутаминовую кислоту в период от 4 до 10 часов вечера (все представлены в «Лайт-Боди Джемс», метионина много в «Липо»), то **прибавьте 3 балла** за каждый день.

5. Вещества, увеличивающие уровень тиреоидных гормонов для поддержки и ускорения метаболизма. Если вы принимаете йод, тирозин и марганец (в составе «Лайт-Боди Джемс»), то **прибавьте 3 балла** за день.

6. Аминокислоты, ускоряющие выработку гормона роста для сжигания жира, построения тела и омоложения. Если перед сном вы принимаете хотя бы 1,5 грамма L-орнитина или L-аргинина, то **прибавьте 3 балла**

Специальные добавки, рекомендованные для снижения аппетита и избавления от «сахарного голода»:

7. Подавляющие аппетит аминокислоты. Если вы принимаете 250-500 миллиграммов фенилаланина или тирозина перед приемом пищи один раз в день или более (в составе всех формул «ДжемБаланс»), то **прибавьте 10 баллов**

8. Аминокислоты, снижающие чувство «сахарного голода». Если вы принимаете 50-100 миллиграммов 5НТР перед едой один раз в день или более (входит в состав «ДжемБаланс 5»), то **прибавьте 10 баллов**



Особые «Блестящие Усилия»

1. Если вы голодны, то выпейте воды.
Если вы выпили достаточно воды, чтобы утолить жажду перед тем, как перекусить, то **прибавьте 10 баллов**.
2. Мыслите позитивно. Если вы обнаружите, что примерно половина ваших мыслей положительна, то **прибавьте 10 баллов**.
3. Включайте яркий свет сразу после пробуждения.
Если вы включаете яркий свет или принимаете солнечные ванны 15 минут после пробуждения, то **прибавьте 5 баллов**.
4. Будьте активны после подъема.
Если вы быстро ходите или делаете активные упражнения на протяжении получаса после подъема, то **прибавьте 5 баллов**.
5. Меньше укрывайтесь.
Если вы укрываетесь лишь в степени, достаточной для сна, то **прибавьте 5 баллов**.
6. Меньше смотрите телевизор.
Если вы смотрите телевизор меньше 1,5 часа в день, то **прибавьте 5 баллов**.
7. Слушайте медленную мягкую музыку во время еды.
Если во время большинства приемов пищи вы слушаете спокойную музыку или едите в тишине, то **прибавьте 5 баллов**.
8. Медленно и осознанно смакуйте пищу.
Если вы едите осознанно, наслаждаясь качествами вашей пищи, и едите медленно, то **прибавьте 5 баллов**.
9. Создайте в сознании образ себя, достигнувшего желаемого телосложения. Если вы делаете это хорошо, то образа может быть достаточно для достижения ваших целей. Если хотя бы дважды в день вы глубоко расслабляетесь и видите себя в идеальной форме и полном жизни, то **прибавьте 10 баллов**.

Пункты программы, снижающие очки.

1. Большое количество углеводов в рационе.
Если хоть за один прием пищи вы съели более
180 граммов углеводов, то **вычитите 60 баллов.**
2. Избыточное употребление алкоголя.
Если вы выпили 2 порции алкоголя
за 1 прием пищи, то **вычитите 30 баллов.**
Если вы выпили 3 порции алкоголя
за 1 прием пищи, то **вычитите 45 баллов.**
Если вы выпили 4 порции алкоголя или более
за 1 прием пищи или в общем за день, то **вычитите 60 баллов.**
3. Поздние ужины.
Если вы начали ужин после 8 часов вечера,
то **вычитите 20 баллов**
Если вы начали ужин после 9 часов вечера,
то **вычитите 30 баллов.**
Если вы начали ужин после 10 часов вечера,
то **вычитите 45 баллов.**
4. Если вы ничего не пьете и не едите, когда проголодались.
Если вы голодаете 2 часа или больше, но ничего
не съели за это время, то **вычитите 15 баллов.**

Биография профессора Тодда Авокайтиса



Доктор Тодд Авокайтис (или Доктор Тодд, как его называют) получил академическое образование в Северо-Западном университете Эванстона, штат Иллинойс, он был лучшим студентом среди 1800 человек на курсе со средним академическим баллом 4.0. После обучения в Северо-Западном университете он был принят в Медицинскую школу Университета Джонса Хопкинса на обучение по ускоренной комплексной программе высшего образования, которая давала степень бакалавра и звание доктора медицины. В госпитале Джорджтаунского университета Доктор Тодд про-

шел обучение в интернатуре и резидентуре по лечению внутренних заболеваний, а затем дальнейшее усовершенствование по более узкому направлению избранной специальности — пульмонологии и интенсивной терапии.

В Джорджтаунском университете доктор Тодд принимал участие в исследованиях иммунных функций Т-клеток после отбора лимфоцитов из легких при помощи волоконно-оптической бронхоскопии. Кроме того, во время обучения доктор Тодд занимался интенсивным лечением людей, страдающих ВИЧ инфекциями, так как при падении иммунитета обычно в первую очередь страдают легкие. Прекрасно понимая, насколько ограничено применение традиционных методов лечения ВИЧ-инфекции, Доктор Тодд приступил к поиску менее инвазивных способов. Отправной точкой разработки новых способов развития технологий молекулярного резонанса стала концепция использования тонких различий в генетической организации геномов вируса и человека. В соответствии с этой концепцией незначительные различия в показателях резонанса геномов вируса и человека могли использоваться для выборочного обнаружения и устранения пораженных участков клеток, не оказывая при этом вредного воздействия на нормальные неинфицированные клетки.

После изучения теоретических работ по воздействию электромагнитной радиации на живые организмы доктор Тодд предложил одному из своих коллег дать свое заключение в отношении разработки и создания принципиально новой технологии электромагнитного резонанса. Эта новая лазерная оптическая технология получила международные патенты U.S. #6,064,500 (worldwide patent WO97/22022) и U.S. #6,811,564,B1 (worldwide patent WO02/02187). Изобретение доктора Тодда в настоящее время применяется для активации питательных веществ и обещает альтернативной медицине очень хорошие перспективы.

Биография Елены Брежневой



Елена Брежнева — писатель, лектор, спикер, целитель, практик многих инновационных методик, основатель программы по модификации поведения детей с психиатрическими диагнозами в США, создатель международной образовательной программы «Интегральный Человек,» инструктор методики «Активация ДНК и Тета-исцеление», «Исцеление Сигнатурной Клетки», «Брейн Джим» («Гимнастика для Головного Мозга») и пр.

Елена основатель и главный редактор метафизического журнала «Пробуждение Сознания», целительского центра «Алоха», организатор международной

конференции в Москве «КРАЙОН И ЕГО КОМАНДА В РОССИИ», канал «Ассамблей 144 Мастеров». Своей работой она помогает распространять информацию, в виде книг, виде и аудио которые помогают исцелению планеты.

Она также является организатором мероприятий для духовного авангарда планеты в лице потрясающих людей, как медиума Каху Фреда Стрелинга и Мастера Гида Кираэля, Пепер Льюис и Духа матери земли Гайя, профессора и изобретателя единственной квантовой машины на земле Тодда Авокайтиса, который известен как лемурийский ученый «Яви».

Целью работы Елены является вклад в развитие индивидуальных способностей каждого, кто проявляет желание идти по непростому пути самосовершенствования и раскрытия своих способностей, талантов и забытых даров.

«Духовное, физическое и эмоциональное исцеление и есть путь к совершенствованию, само-развитию и познанию самого большого секрета на земле — кто ТЫ есть на самом деле? Занимаясь своим личным поиском и само-развитием и делюсь своими пониманиями, открытиями с другими».

Брежнева Елена

ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ БРЕЖНЕВОЙ ЕЛЕНЫ

www.elena-brezhneva.com

Брежнева Елена – учитель метафизики, основатель журнала «Пробуждение сознания», целительского центра «Алоха». Родилась и выросла в России, затем переехала в США, где и проживает в настоящее время. Несколько раз в год она приезжает в Россию с лекциями и тренингами. Является специалистом, практиком и преподавателем многих целительских методик в области энергетического целительства интегрального направления, настоящая женщина Новой Эры. Деятельность Елены направлена на просвещение и помощь людям в раскрытии личного потенциала для духовного роста и самоисцеления.

Вы можете пройти он-лайн курс по Международной Программе «Интегральный Человек» и получить права на преподавание данного курса.

Вы также можете посмотреть все ее лекции, семинары на ее сайте и оставить комментарии в секции «Блог».

Эксклюзивные эзотерические, духовные туры для души и тела на сайте www.elena-brezhneva.com

«ГЕМАТРИЯ» – НАУКА БУДУЩЕГО УЖЕ ЗДЕСЬ!

www.gematriaru.com

(САЙТ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ)

Умные препараты доктора и профессора Тодда Авокайтиса обновят Ваше ДНК, продлят жизнь и омолодят. Это реальность о которой пишет Крайон: световая обработка препаратов, активирует наше межпространственное ДНК, позволяя расширить восприятие, сознание и способности! Активированное данными препаратами ДНК передает программу здоровья каждой Вашей клетке! Для покупки настоящих препаратов, пользуйтесь только эксклюзивным дистрибьютером «AGY International». Знания древней Лемурии доступны и Вам, через профессора Авокайтиса.

ГЕМАТРИЯ. Позаботьтесь о вашем микрокосмосе!

ГЕМАТРИЯ - ВЫБОР ВАШЕЙ ДНК!

ЗАКАЗ В ЦЕНТРЕ «АЛОХА»: +7-495-645-012 ИЛИ +7-495-585-9429

E-mai: gematriaru@yahoo.com

«ПРОБУЖДЕНИЕ СОЗНАНИЯ» НЬЮ-ЭЙДЖ ЖУРНАЛ БРЕЖНЕВОЙ ЕЛЕНЫ

www.gematriaru.com
(САЙТ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ)

Международный проект с 2006 года, присоединяйтесь и Вы! Вам не грозят финансовые затруднения, карьера идет в гору, прекрасные отношения в семье, эмоциональный и физический комфорт, вы уверены в своих силах. Это – фантазия? Нет. Это - «Пробуждение Сознания»! «Пробуждение Сознания»- Журнал для творцов собственной жизни!

АУДИО-ВИДЕО ЧЕННЕЛИНГИ И ЛЕКЦИИ ПО САМО-РАЗВИТИЮ

С Вами делится своими секретами и знаниями Брежнева Елена — международный специалист в области метафизики и Нью-Эйдж. Теперь Вы можете заниматься собой не выходя из дома, в удобное для Вас время, приобретя наши диски. Все для Вашего индивидуального роста, раскройте свой потенциал и начните жить лучше, мы Вам поможем: www.elena-brezhneva.com

ЗАКАЗ : (495) 645-0112

Э-ПОЧТА: gematriaru@yahoo.com / E-mai: gematria@gematriaru.com

«ЛУЧ СВЕТА» - ВАШ ТРЕНЕР ЖИЗНИ

www.brejneva.com
(САЙТ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ)

Брежнева Татьяна — Целитель, психолог, консультант.

Предлагает частные сеансы и тренинги-обучение.

Учитель Учителей методики Пегги Дубро, описанной
в 7-ой книге Крайона EMF Balancing Technique.

Сертифицированный практик EMF. Ченнелинг космической
энергии для исцеления — это “луч света” в вашей жизни!

Возможен проезд в Ваш город с семинаром или тренингом, пишите.

Контакты: +7-903-615-3130

E-mail: tatianakryon@yahoo.com

ЦЕЛИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АЛОХА»

www.aloharu.com

(САЙТ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ)

Алоха! Добро пожаловать в центр альтернативного исцеления!

Сеансы, которые мы проводим ведут работу на четырех уровнях: физическом, ментальном, эмоциональном и духовном. Именно поэтому мы помогаем всем, кто к нам приходит.

«Алоха» - означает отношение и привязанность и предлагает теплоту заботы, без обязательного возвращения ее. «Алоха» - это сущность отношений, в которых каждый человек является важным каждому, Хотите ли Вы проработать физические недуги или психические нарушения, эмоциональные расстройства, пройти био -резонансное диагностическое обследование или ищите духовного роста и повышения уровня сознания, вы найдете это у нас.

Мы любим вас! Ждем в Центре Алоха!

+7-495-645-012

+7-495-585-9429

E-mai: aloha@aloharu.com