



СБРАСЫВАЕМ  
**10** КГ ЗА **28**  
ДНЕЙ

# ДИЕТА

ДЛЯ

*Бестселлер #1  
по версии  
«Нью-Йорк таймс»*

# УСКОРЕНИЯ

# МЕТАБОЛИЗМА

---

**ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ**

**ТЕРЯЙТЕ БОЛЬШЕ КИЛОГРАММОВ**

---

# ХЭЙЛИ ПОМРОЙ

ДИЕТОЛОГ ЗВЕЗД ГОЛЛИВУДА, ВЕЛНЕС-КОНСУЛЬТАНТ  
совместно с ИВ АДАМСОН

**Ив Адамсон**

**Диета для ускорения метаболизма**

«Центрполиграф»

2013

## **Адамсон И.**

Диета для ускорения метаболизма / И. Адамсон —  
«Центрполиграф», 2013

Хэйли Помрой – автор уникальной методики, диетолог знаменитостей, «гуру метаболизма», как ее называют звездные пациенты, раскрывает тайны функционирования обмена веществ. С научной точки зрения она объясняет, что замедляет метаболизм и как с помощью здорового питания и умеренных физических нагрузок можно его ускорить, превратив организм в печь для сжигания жира. Благодаря этой программе за месяц вы сможете сбросить до 14 кг без голодания, подсчета калорий и изнуряющих тренировок. Вы не только станете стройнее, но и улучшите лабораторные показатели крови, снизите давление, отбалансируете гормональную систему и укрепите иммунитет. В книге вы найдете списки рекомендованных продуктов и еженедельные варианты меню, а также более 50 оригинальных авторских рецептов необычайно полезных, вкусных и вместе с тем простых блюд.

# Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
Введение	7
ГЛАВА 1	14
ГЛАВА 2	27
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Ив Адамсон, Хэйли Помрой

## Диета для ускорения метаболизма

*Посвящается моему сыну Эйланду и дочери Грэйсен*

### Предисловие

«Как вовремя мы с тобой познакомились!» Это были первые слова, которые я сказал Хэйли Помрой, диетологу, к практике которой я недавно присоединился в городе Бербанк, штат Калифорния. Рабочие графики у нас с Хэйли не совпадали, но я был наслышан об этом блестящем диетологе от своих пациентов и практикующих врачей других специальностей. Когда я наконец познакомился с Хэйли, должен был признать, что в ней действительно есть нечто-то исключительное. Не говоря уже о притягательности ее личности и о той глубокой заботе, которой она окружала своих пациентов. Меня поразила эмоциональная настройка ее пациентов; все они были такими счастливыми, довольными и на быстром пути к полному оздоровлению после значительной, даже ошеломляющей потери веса с помощью программы Хэйли. Результат диеты был налицо.

Я начал отправлять к ней своих пациентов, особо настойчиво – пациентов с ожирением, больных диабетом и гипертонией, для которых потеря веса была в буквальном смысле вопросом жизни и смерти. Они приходили ко мне на следующий прием, превознося Хэйли и натуральную, вкусную и питательную пищу, которую они начали употреблять по ее рекомендации. Все они искренне благодарили меня за то, что я направил их к Хэйли. Прежде я никогда не видел столь точного соблюдения назначений, некоторые даже делились со мной рецептами!

Поначалу, ознакомившись с достижениями клиентов Хэйли – количеством килограммов и скоростью их потери, – я подумал, что это всего лишь очередная программа нестабильного сбрасывания веса, в результате которой неизбежны разочарование и недовольство пациентов, вернувшихся к прежнему нездоровому весу. Но, когда Хэйли познакомила меня со своей программой, я понял, что был далек от истины. Методика Хэйли имеет медицинское обоснование, эффективность программы подтверждена реальной наукой, а не непроверенной теорией или случайными свидетельствами. В ней нет шарлатанства! Хэйли обладает глубоким знанием о функционировании обмена веществ, о том, как биохимические реакции, вызванные употреблением тех или иных продуктов или блюд, могут ускорить или замедлить этот процесс. Программа Хэйли Помрой действительно работает, более того – она работает быстро.

Эффективность программы заключается еще и в том, что соблюдать предложенную диету легко и приятно. Оригинальная система подбора продуктов и дробность приемов пищи тренирует и ускоряет метаболизм. Я видел, как снижается вес, падает уровень холестерина, стабилизируется сахар в крови, улучшается сон, исчезает депрессия, причем не кратковременно: эти результаты выдерживают испытание временем. Хэйли всегда говорит: «Пусть еда работает на вас». И она знает, как запустить процесс похудения даже у пациентов с избыточным весом, на которых другие диеты не действовали.

Хэйли показала свет в конце пресловутого туннеля диетического отчаяния. Я желал бы, чтобы каждый мог лично встретиться с Хэйли, потому что она, как никто, может вдохновить и мотивировать. Но так как личный контакт со всеми желающими сбросить вес невозможен, я необычайно рад, что Хэйли наконец написала книгу. Теперь любой сможет иметь доступ к ее замечательной программе, заряженной позитивной энергией ее создательницы. Хэйли, помимо прочего, отличный наставник: необходимую в некоторых случаях твердость она сочетает с юмором, не скупится на подбадривание худеющих. В комплексе это приводит к столь

радостным изменениям, о которых многие из нас и не мечтают! Поверьте мне, снизить вес, оздоровить организм и изменить собственную жизнь к лучшему можно! Я убежден в эффективности методики Хэйли и не могу дождаться, когда смогу вручить экземпляр этой книги каждому из своих пациентов.

Тот факт, что вы читаете сейчас эти слова, вполне может означать, что вам никогда больше не придется прибегать к медицинской помощи из-за разрушительного воздействия хронических заболеваний, вызванных неправильной диетой. Если я и потеряю нескольких пациентов, оттого что эти люди станут здоровее, что ж, это очень даже неплохо.

Так что поздравляю! С помощью Хэйли Помрой вы и ваш метаболизм на пути к исцелению.

*Брюс М. Старк, доктор медицинских наук, специалист по внутренним болезням, наркологии и возрастной медицине*

# Часть первая

## ЗНАКОМИМСЯ С СОБСТВЕННЫМ МЕТАБОЛИЗМОМ

### Введение

*Я прислушиваюсь к своему телу.*

Я знаю, почему вы не можете этого сделать, почему ваш организм больше не реагирует на неустанные диеты, оупляющие физические упражнения, низкоуглеводные диеты, диеты с низким содержанием жира и высоким содержанием белка. Я знаю, почему вы не худеете... и я знаю, как это исправить.

Я – механик тела, персональный тренер вашего обмена веществ. Я новатор, не подражатель. Меня даже обвиняли в черной магии, поскольку мой план диеты срабатывает, по-видимому, до смешного просто, а результаты бросают вызов прошлому опыту с другими диетами. Могу вас заверить: здесь нет никакой черной магии.

Я всеми силами стремлюсь революционизировать ваше пищевое поведение и пищевое мышление. Вы можете потерять 10 кг за четыре недели, употребляя настоящую еду, не считая калорий, а также восстановить и ускорить обмен веществ. Тут нет ни магии, ни обмана. Даже врачи просят у меня совета и прислушиваются к моему мнению. Мою программу копируют, перенимают систему питания и рецепты блюд, а пациенты выходят из моего кабинета, как иногда выражается моя тактичная сестра, «готовые верить каждому моему слову».

Но такая вера – это то, что действительно заставит вас стать стройным, здоровым и... совершенным, освободившимся наконец от лишнего веса. Мои пациенты не из тех, кто готов довольствоваться малоэффективной диетой или диетой, придерживаться которой слишком трудно и безрадостно. Среди моих пациентов спортсмены Национальной футбольной лиги и их жены, звезды кино и телевидения. Ко мне на консультацию прилетал даже эмир Дубая по совету своего врача из университета Джонса Хопкинса.

Я консультировала множество людей, которые не слишком знамениты, но которым нужно было похудеть, и похудеть по настоянию их врача прямо *сейчас*. В течение нескольких лет я была сосредоточена на консультировании пациентов лицом к лицу, один на один. Сотрудничала с диетологами и центрами интенсивной потери веса. Заглядывала на съемочные площадки шоу по снижению веса для крупных телевизионных компаний. По многочисленным просьбам производителей продуктов питания и рекламных агентств я анализировала их товары: от спортивных напитков для детей до комплексных программ здоровых обедов. Я консультировала Сейфвей<sup>1</sup>, давала советы кинокомпании «Уорнер Бразерс» для их мультсериала «Луни Тюнз. Снова в школу», участвовала в проекте по созданию социально значимого телефильма «Корпорация «Еда».

Я помогаю людям встать на путь здорового образа жизни и способствую реальному снижению веса. В этом мое предназначение, моя миссия. Вот кто я такая. И вот почему я могу вам помочь.

Я говорю вам все это, чтобы вы поняли, что диета для ускорения обмена веществ не является непроверенной теорией, продуктом принятия желаемого за действительное. Я назначаю

---

<sup>1</sup> Сейфвей – крупная сеть супермаркетов в США. (Примеч. ред.)

эту диету сотням пациентов и вижу, как они теряют десятки килограммов, а потому я знаю, что она работает. Она не может не работать, ведь в противном случае я потеряла бы работу. Она работает, и потому во всех моих клиниках запись на месяцы вперед. Клиенты высыпают за мной частные самолеты, чтобы я проконсультировала их на дому, летят на встречу со мной за тысячи километров.

А теперь я *ваш* личный диетолог. С помощью этой книги я познакомлю вас со своей программой. Я хочу, чтобы каждый, кто хочет сбросить вес и стать здоровым, был бы в состоянии сделать это быстро и навсегда.

Годы исследований и клиническая работа научили меня, что главное в похудении – понимание функционирования обмена веществ. Я знаю, как заставить ваш организм начать сжигание жира, который отягощает вас долгие годы. В этой книге я расскажу вам, что именно нужно сделать, чтобы запустить процесс.

Эта книга не для тех, кто садится на диету в первый раз. Эта книга для тех, кто садится на диету в последний раз. Это книга для тех, на ком старые уловки больше не срабатывают. Эта книга для тех, кто любит поесть, но кто устал от борьбы со своим аппетитом, усталостью и выдающимся животом, книга предназначена для хронических диетчиков, которые уже не мечтают, что могут выдержать диету еще раз. Если вы собираетесь отказаться от попыток достичь своего идеального веса, если вы думаете, что вам суждено быть тяжелее, чем вы хотите, то эта книга для вас. Ваша битва закончена. Настало время полюбить еду и узнать, как ее использовать, чтобы добиться реального и стабильного снижения веса.

Хроническое сидение на диетах замедляет ваш метаболизм, а диета для ускорения метаболизма снова разжигает его огонь. Метаболизм работает по простому принципу: его нужно спровоцировать, чтобы запустить с новой силой. Так же как тренировка тела позволяет улучшить спортивные показатели, тренировка обмена веществ стимулирует сжигание жира, создает и восстанавливает механизмы, чтобы максимизировать ваши усилия.

Посредством систематического чередования периодов *активного* восстановления обмена веществ и отдыха, употребления *целевых* продуктов в *определенные* дни тело трансформируется, а организм оздоравливается!

Очень скоро ваш организм с удивлением обнаружит себя сытым и оздоровленным, а со временем ваш метаболизм превратится в лесной пожар для сжигания жира, а вес наконец приблизится к идеальному. Диета для ускорения метаболизма сделает вас здоровее и легче.

Вы будете питаться тремя различными способами каждую неделю – в соответствии с фазами: Первой, Второй и Третьей. Такое чередование фаз будет продолжаться в течение четырех недель, чтобы охватить все возможные биохимические сценарии в вашем организме за 30-дневный цикл (что подходит и для женщин, и для мужчин). Вы получите от еды больше полезного, чем предполагаете, а ваш организм откроет новые возможности. С помощью питания вы начнете сжигать жир и очищать организм как никогда прежде. Вы хотите быстрых результатов, которые сохранятся надолго? Все зависит от вашего рациона.

Вы завершите чтение этой книги с пониманием того, как работает организм и почему он реагирует на ваши действия, так или иначе. Вам не придется голодать. Вы никогда не останетесь голодными. Но вы будете терять вес.

Это не пустые обещания. Вы можете это сделать. Много раз я наблюдала, как это происходит у женщин и мужчин, у 20-летних юнцов и у тех, кому за 70. Я разработала четкое меню, которое можно адаптировать для людей с любыми пищевыми привычками, аллергиков, вегетарианцев и веганов, и для тех, кто не может обходиться без мяса. Программы легко придерживаться и очень трудно удержаться, чтобы не испытать ее на себе.

Многие из моих пациентов в шутку говорят мне, что я самонадеянна и даже нахальна: когда они делятся своими диетическими страшилками, я говорю им, что они не безнадежны. Потом они начинают питаться по моей системе и говорят, что у них внутри будто спичку

зажгли. По окончании приема мне нравится говорить своим пациентам, что я с нетерпением жду, когда увижу их в меньшем объеме. И я обещаю им, что, если они будут соблюдать диету, впредь им придется беспокоиться лишь о смене гардероба. Потому что их метаболизм будет огнем, а избыток жира – топливом, которое неумолимо сгорает, вот так-то!

Будьте готовы изменить вашу жизнь, потому что еда – это и есть жизнь. Именно еда идет на построение тела, благодаря этому источнику энергии бьется сердце, кости остаются крепкими, а мышцы сильными, полезные вещества, получаемые из пищи, поддерживают здоровое состояние кожи, волос и ногтей. То, что мы едим, организм использует в качестве сырья для выработки гормонов, которые регулируют все жизненно важные процессы. Пища не просто энергия. Это жизнь. Пора перестать бояться есть, нужно научиться делать это правильно. А начинается все с розжига!

## **ЗАЖГИТЕ СВОЙ МЕТАБОЛИЗМ! О СЖИГАНИИ**

В снижении веса нет ничего сложного или загадочного. Суть похудения заключается вовсе не в подсчете калорий, граммов жира или процентов углеводов. Говорят, что для снижения веса нужно просто потреблять меньше калорий, чем вы привыкли сжигать. Калории внутрь, калории наружу... Я никогда не верила в это и на примере большинства пациентов снова и снова убеждалась, насколько вся эта калькуляция бессмысленна. Для снижения веса важнее не уменьшение объема пищи и количества калорий, а интенсивность их сжигания.

Если вы сумеете зажечь свой метаболизм, вы будете сжигать все, что едите, как на костре, даже если вы едите много. Вам встречались худые люди, которые всегда основательно заправляются? У них быстрый метаболизм. И есть люди, которые едят ничтожно мало, но при этом остаются полными. У них замедленный метаболизм, который остыл и не сжигает потребленное, как положено.

Подавляя свой метаболизм, вы превращаете его в грудку мокрых, ни на что не годных поленьев. Бросая мусор на сырые дрова, вы превращаете ваш костер в кучу сырого мусора. Разжечь огонь и избавиться от мусора вам не удастся. Когда вы забрасываете вредную пищу: сладости и все те общеизвестные бесполезные, замусоривающие продукты в «топку» организма с замедленным обменом веществ, жир не сгорает, а накапливается.

Но вам не нужен лишний жир. Вы хотите быть стройным и мускулистым. Вам нужна энергия, отлично функционирующая гормональная система, сбалансированный уровень холестерина, нормальный процент сахара в крови, сияющие волосы, кожа и ногти. Вы хотите излучать здоровье и получать удовольствие от процесса приближения к идеалу? Вы хотите выглядеть и чувствовать себя замечательно?

Нет проблем! Просто займитесь этими своими «сырыми дровами». Просушите их, плесните жидкости для розжига и поднесите горящую спичку. Разожгите свой внутренний костер, и вы сможете есть все что угодно (в разумных пределах), как «нормальные» люди, без катастрофических последствий для фигуры.

Проблема многих моих пациентов и, вполне возможно, и ваша состоит в том, что они просидели большую часть жизни на диетах, чтобы держать вес под контролем. Вы полагаете, что постоянное ограничение тех или иных продуктов, жизнь впроголодь помогают вам бороться за стройность? Нет! В действительности это причиняет вам вред. Длительные хронические диеты ослабляют ваш метаболизм, ваш внутренний огонь, медленно превращая его в эту самую грудку отсыревших дров. Чем меньше вы едите, тем быстрее ваш метаболизм остывает и тем меньше съеденного вы будете в состоянии «переработать» завтра.

Именно в угасании метаболического огня кроется причина невозможности похудеть. Машина обмена веществ остановилась, остыла, переработка топлива прекратилась.

Однако ее можно перезапустить. Ей нужен резкий старт.

Эта книга поможет вам грамотно осуществить перезапуск собственного обмена веществ. Диета для ускорения метаболизма – это именно то, что вам нужно.

## **КАК РОДИЛАСЬ ДИЕТА ДЛЯ УСКОРЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА**

Все началось с пары овец. Я не шучу! Видите ли, я – агги, то есть я получила образование в области сельскохозяйственных наук. Я с энтузиазмом участвовала в FFA (Future Farmers of America<sup>2</sup>), я повернута на науку, и степень бакалавра получена мной вовсе не в области диетологии, как вы могли бы предположить. Она по животноводству. Вот где я впервые начала понимать, что пища может быть использована, систематически и целенаправленно, для формирования тела. Пища подобна скульптору, превращающему комок глины в фигуру.

Меня с детства интересовало, как все это работает, особенно то, как функционирует организм, физиология. Кроме того, я обожаю животных, поэтому в юности я решила стать ветеринаром. Мне казалось, что эти два увлечения, словно детали из разных наборов мозаики, будучи объединенными, образуют нечто совершенно новое и удивительное, что позволит взглянуть на насущные проблемы под другим углом.

В колледже моя выпускная работа была посвящена зоологии. Моим научным руководителем и личным наставником был Тэмпл Грандин – автор бестселлеров, профессор зоологии и известный специалист в области животноводства. Я посещала занятия по производству баранины, говядины, животноводству и кормлению скота. Я работала помощником ветеринарного хирурга, и после колледжа перед поступлением в высшую ветеринарную школу я проходила стажировку по вопросам кормления в штате Колорадо. Все это помогло мне сформировать особый взгляд на питание. Чем больше я узнавала о кормлении животных, тем больше я думала о том, как можно применить те же концепции к людям. Я поняла, что некоторые приемы откорма крупного рогатого скота можно с осторожностью применять и в диетике человека. С помощью этих принципов можно решать проблемы обмена веществ и бороться с ожирением.

### **Будьте скаковой лошадкой**

Я люблю лошадей и восхищаюсь красотой этих благородных животных. Я езжу верхом и изучаю лошадей. Я также думаю, что они могут помочь нам разобраться в тонкостях нашего метаболизма.

Одних лошадей мы называем «легкими в содержании». Их легко прокормить, они набирают жирок даже на небольшом количестве фуража. Другие являются живой иллюстрацией выражения «не в коня корм». Вы можете кормить и кормить их, но им с трудом удастся сохранять свой вес.

В чем же разница? В метаболизме лошади. В зоотехнике есть понятие, называемое коэффициент корм/привес (отношение количества корма к набранному весу). Как нужно откармливать бычка, чтобы получить высококлассное мясо – мраморное, с идеальным распределением жира? Как следует кормить лошадь, в зависимости от того, требуется ли вам лошадь для скачек на короткие дистанции, для которой важна быстрая сокращаемость мышечных волокон, чтобы со старта развивать необычайно высокую скорость, или ваша цель получить выносливое животное, предназначенное для продолжительных забегов, для которого важна медленная сокращаемость мышц. Применение разных принципов кормления, как для скота, так и для индустрии скачек, – миллиардный бизнес. Так почему бы не применить знания

---

<sup>2</sup> Будущие Фермеры Америки (англ.). (Примеч. ред.)

из ветеринарии для регуляции веса человека? Это революционное открытие! Так вот, именно это открытие я дарю вам.

И какой лошады вы хотите быть? Покрытой жирком, «легкой в содержании» или худой и изящной «прорвой»? Вы стремитесь попасть на дерби в Кентукки или собираетесь пастись на пастбище?

Я решила сосредоточиться на оздоровлении, а не на болезнях. Что, если я смогу помочь сохранить людям здоровье, применив свое знание зооанатомии? А что, если я смогу сделать все это с помощью полной интеграции моего увлечения с диетикой? Все это заставило меня изменить курс профессиональной подготовки.

В 1995 году оздоровительный консалтинг только набирал популярность. Чтобы стать сертифицированным консультантом по оздоровлению, требовалось окончить ряд учебных курсов, в том числе по анатомии и физиологии, физкультуре, диетологии, управлению стрессом, а также иметь сертификат по оказанию первой помощи и доврачебным реанимационным действиям. Мне это показалось привлекательным, поэтому я погрузилась в учебу. Я хотела иметь возможность оценивать состояние здоровья человека и давать по-настоящему полезные, компетентные рекомендации по правильному питанию, физическим упражнениям и управлению стрессом.

Я стала сертифицированным консультантом по оздоровительной медицине, специализирующимся на комплексной коррекции здоровья, питания, физических упражнениях, управлении стрессом. Но тогда я не могла остановиться и продолжала учиться! Помимо обязательного минимума я получила десяток дополнительных сертификатов. Я вошла во вкус и... нашла свое призвание! Я открыла частную практику в качестве диетолога и консультанта по оздоровительной медицине и не успела оглянуться, как у меня открылось несколько велнес-центров<sup>3</sup> и оздоровительных клиник. Моя первая клиника, комплексный центр по охране здоровья, открылась в Форт-Коллинз, штат Колорадо, вторая – вдохновленная философией дзен, с особой умиротворяющей атмосферой – в Беверли-Хиллз, третья – оживленная клиника в Бербанке, по соседству со студиями «Уорнер Бразерс» и «Дисней», и Лос-Анджелесский конный центр. Еще одна клиника открылась в городе Ирвин, штат Калифорния, там упор делается на мою систему питания с выверенным списком продуктов и блюдами по авторской рецептуре, в этой клинике я помогаю людям похудеть быстро и навсегда (предложенные мной продукты можно заменять, но придерживаться списка удобнее).

Я никогда не рекламировала своих услуг, но благодаря людской молве мой бизнес стал процветать почти с самого начала. Почему? Благодаря уникальной методике использования пищи для формирования тела. Когда вы получаете результаты, вести об этом распространяются быстро.

Многие пациенты обращались ко мне по рекомендации врачей, знакомых с моей программой и доверяющих ей. Многие из этих пациентов имели хронические проблемы со здоровьем, такие как диабет, целиакия, заболевания щитовидной железы, артрит, болезни сердца или гормональные проблемы. Многие боролись за возможность родить ребенка. Все они нуждались в общем оздоровлении организма, чтобы сражаться с более серьезными недугами. Ведь пациенты со здоровым весом исцеляются быстрее. Помимо улучшения самочувствия и настроения, лабораторные показатели моих пациентов улучшаются. Уровень холестерина и сахара в крови нормализуется, кровяное давление и другие показатели анализов приближаются к норме.

---

<sup>3</sup> Wellness (*англ.*) – от be well – «хорошее самочувствие». Концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек. (*Примеч. ред.*)

Показатели менялись в лучшую сторону, и пациенты продолжали приходить. По мере продвижения моей карьеры дела шли отлично, но чем больше распространялись слухи, тем больше пациентов хотели видеть меня лично. Моя практика всегда была персонализированной – один на один. Пациенты приходили ко мне на прием еженедельно или раз в две недели, и по мере прогресса я адаптировала программу под их потребности. Однако с постоянно увеличивающимся количеством пациентов личное консультирование становилось затруднительным.

Я принимала пациентов, прилетающих ко мне на прием за сотни, даже тысячи километров, или сама летела к ним, чтобы помочь. Нередко вместе с пациентами я ходила на прием к их врачам и даже готовила с ними на их кухнях (я и сейчас делаю это для некоторых своих пациентов). Я люблю личный контакт, но со временем я начала сожалеть, что рядом нет еще одной Хэйли.

Я не могла быть сразу и везде, а люди, которые отчаянно хотели встретиться со мной, не всегда могли добраться до меня. Я поняла, что нужно найти способ быть с ними, даже когда я не могу физически присутствовать рядом. Мне нужно было выработать систему быстрого, эффективного, ощутимого и стабильного снижения веса, которую я могла бы разослать по всему миру. Поэтому я взяла концепции и методы, которыми пользовалась в индивидуальной практике, и стала излагать их в книге. Я сделала это, чтобы кто угодно и где угодно мог следовать моей диете и добиваться результатов. Быстро и кардинально.

Но есть одна хитрость в этом «сногшибательном эффекте снижения веса»: вы должны делать то, что я говорю. На протяжении следующих четырех недель вы в моей власти, и вы должны это признавать. Если вы действительно хотите похудеть, вы должны позволить мне командовать. Вы должны подчиняться.

Пища может сделать для вас очень много. Отныне и на протяжении следующих нескольких недель она должна занять особое место в вашей жизни. Еда сменил амплуа. Теперь это ваш инструмент, а не способ порадовать гостей. И она определенно не ваш враг. Она вам слуга, а вы – ее хозяйин. Вы должны заставить ее работать на вас, и работать усердно. Через 28 дней вы почувствуете большую разницу.

Говорят, что я настойчивая. Даже властная. Однако я настойчива с вами не ради собственного удовольствия. Я не хочу быть одной из тех, кто призывает вас изменить вашу жизнь туманными вдохновляющими рекомендациями. Я покажу вам, *как именно это сделать*. Это книга действий, а не теорий. К счастью, это не так уж сложно. Программа насытит вас, как физически, так и эмоционально. Она даст вам энергию, откроет новые возможности и, что самое важное, улучшит ваше здоровье.

Я могу быть жесткой, когда дело доходит до соблюдения программы, но жесткость – следствие моей любви к вам. Я забочусь о вас. Я забочусь о вашей жизни и о вашем здоровье. Я здесь, чтобы помочь вам. Соблюдение диеты для ускорения метаболизма не требует подсчета калорий, граммов жира или чего-нибудь еще. Вы хотите худеть, а не заниматься математикой, верно? Все, что вам нужно сделать, – это есть: вкусную и настоящую – живую еду, в определенном порядке и так, как я вам скажу. Дайте мне четыре недели – и я разожгу ваш метаболизм.

## **Я БЫЛА ТАКОЙ И ЗНАЮ, ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ**

Просто на случай, если вы все еще сомневаетесь, должны ли вы пойти на пресловутый риск и довериться моей системе. Позвольте мне вас заверить: я сама прошла через все это. Я не понаслышке знаю, что такое лишний вес, усталость, разочарованность и готовность сдаться. Я сама была такой. Как и многие из вас, свои переживания и проблемы я заедала чем придется. Я знаю, что это такое – пережить развод и быть матерью-одиночкой. Я знаю, что это такое – пытаться похудеть, находясь в сильнейшем стрессе, болеть, чувствовать себя брошенной и бессильной.

Но я также знаю, что это такое – почувствовать себя лучше, сбросить вес, вылечиться, обрести надежду и найти свой путь. Я прошла по этому пути. Я сделала свою «домашнюю работу». Я помешана на информации, и, когда мои пациенты хотят знать *почему*, я тоже хочу знать почему. Я потратила годы, читая книги по эндокринологии, посещая передовые медицинские семинары, изучая иммунологию и гормоны, узнавая о разновидностях пищевой аллергии и фитотерапии. Если пациент хочет узнать, какую воду нужно пить, я посещаю семинар по воде, чтобы дать ему или ей компетентный ответ. Я окружила себя плеядой специалистов для поддержки моей практики, среди них сотрудники женского госпиталя имени Питера Бента Брайхема, Кливлендской клиники, клиники Хольтдорфа, детской больницы, клиники Майо, даже из клиник Германии и Мексики. Перечисляя все эти лечебные заведения, я обращаю ваше внимание на то, что моя программа основана на серьезной платформе и поддерживается медицинской наукой.

Близкий друг однажды спросил меня, почему я выхожу так далеко за пределы своей отрасли. Я пошутила, что в этом мое призвание, именно так я удовлетворяю страсть узнавать новое и получать ответы на свои «почему». В действительности я делаю это для *вас*, ради ваших результатов. Именно к этому я стремлюсь. Я страстно забочусь обо всех своих пациентах и обеспечиваю им наилучшие результаты. Я хочу, чтобы каждый из моих пациентов, в том числе и вы, был счастливым, здоровым и успешным.

Теперь вы знаете, что я написала эту книгу для вас. Мои читатели – это и мои пациенты тоже, и больше всего я хочу помочь вам совершить серьезные перемены в жизни. Я хочу, чтобы вы ощутили благотворные последствия от гармонизации химии собственного организма и увеличения внутренней скорости сжигания. Я хочу, чтобы с помощью этой книги вы стали знатоком своего метаболизма. Пища делает в организме разные вещи: одни компоненты используются для построения мышц, другие способствуют накоплению жира или увеличению сахара в крови, третьи обеспечивают нас быстрой энергией. Диета для ускорения метаболизма ускоряет метаболизм с помощью целевых функциональных продуктов питания, предназначенных для употребления в разные фазы, чтобы вызвать конкретные физиологические изменения в организме.

Во время каждой из фаз диеты для ускорения метаболизма вы заметите, что действительно *ощущаете* эти изменения в своем теле. К концу программы вы почувствуете, как ваш организм реагирует на ту или иную пищу, и будете знать, как ускорить ваш метаболизм.

Это диета полна удовольствий, а не ограничений. Я направлю вас на путь активизации вашего «отсыревшего» обмена веществ, благодаря чему вы сможете наслаждаться пищей, а не отказываться от нее или довольствоваться крошечными порциями. С диетой для ускорения метаболизма вам не придется сталкиваться с неприятными побочными эффектами. Голодание не допускается! Вы правильно перезагрузите свой метаболизм, что приведет к увеличению соотношения мышц к жиру, а также к улучшению состояния здоровья и приливу энергии. Вас ожидает ни много ни мало – любовный роман с пищей!

Вот что такое диета для ускорения метаболизма.

Так что следуйте моим рекомендациям, наслаждайтесь едой и своим обновляющимся телом. Это будет интересно для нас обоих. Следуйте правилам – и вы ощутите, как разгорается пламя вашего обмена веществ. Вы не будете первопроходцем. Знаменитости, спортсмены и рок-звезды доверяют моей диете. Доверяют ей и люди с хроническими заболеваниями. А главное, ей доверяют врачи. Вы тоже можете ей доверять.

Так что добро пожаловать в мой кабинет. Присаживайтесь, теперь я ваш диетолог, и спустя четыре короткие недели я увижу вас в заметно уменьшившемся объеме.

*Хэйли Помрой,  
бакалавр естественных наук*

## ГЛАВА 1

### Как мы дошли до такой жизни?

В современном мире мы требуем от нашего организма больше, чем в любую другую эпоху в истории цивилизации. Мы заставляем его довольствоваться продуктами питания гораздо более низкого качества, чем когда-либо, из-за обилия химических добавок, консервантов и сложной обработки. Мы накачиваем себя сахаром и искусственными подсластителями, молочными продуктами, избыточными гормонами, генетически модифицированными продуктами, такими как пшеница, кукуруза и соя. Удивительно, как мы вообще все это перевариваем! Мы живем в мире с истощенной почвой, загрязненным воздухом и водой, в среде, насыщенной химикатами. Мы едим и пьем из пластиковых емкостей, выделяющих токсичные вещества в еду и напитки. И мы подвергаемся стрессам, которые разрушают и подавляют нас.

Учитывая все это, неудивительно, что вы не чувствуете себя великолепно. Вы постоянно ощущаете усталость, слишком часто болеете, вас отягощают лишние килограммы, а то и десятки килограммов... Каждый день я вижу пациентов, которым необходимо изменить свою жизнь. Одни больны, другие еще не заболели, но движутся в этом направлении. И все они нуждаются в снижении веса, чтобы их организм мог функционировать лучше. И откладывать это не следует. Худеть нужно срочно. Не стоит терять драгоценное время – дни, часы и минуты. Время, которое жаль тратить на болезни. Время, которое они... *вы*... можете посвятить себе и близким, быть здоровыми, энергичными, сильными и живыми.

Вы устали сражаться с лишним весом, беспокоиться о том, что показывают ваши весы по утрам. Возможно, когда-то в прошлом вам удавалось сбрасывать вес – на 10, 20, 50(!) кг, но он постепенно набирается снова, и вы паникуете. Вас удручает сама мысль о диете, и вопреки всему вы надеетесь, что когда-нибудь изобретут способ, при котором можно *есть* и при этом терять вес.

Если бы вы знали, как на самом деле работает ваше тело, вы бы понимали, что всеми процессами, в том числе связанными с питанием, управляет химия вашего тела, а не вы сами. Стресс загоняет нас в замкнутый круг, из которого нет выхода, вы сердитесь или пребываете в подавленном состоянии, опасаетесь за свое здоровье... Я укажу вам выход!

Пища, которую вы едите, так же как и образ жизни, который вы выбираете, должны восстанавливать силы и давать энергию, а не усталость, ожирение, болезни, отчаяние и отвращение к себе. Метаболизм, замедлившийся от постоянного сидения на жестких диетах, нелегко вернуть к норме. Когда вы морите себя голодом, организм приспосабливается, чтобы существовать на небольшом количестве калорий, замедляя метаболизм. Это означает, что всякий раз, когда вы перестаете придерживаться диеты, вы, вероятно, набираете вес с лихвой. Ваше тело просто пытается спасти вас от будущего голода.

Когда вы находитесь в состоянии сильного стресса, ваш организм выделяет гормоны кризиса, сигнализирующие о необходимости сохранения жира и сжигания мышц. Когда вы перегружены химикалиями, пестицидами и загрязняющими веществами, организм создает новые жировые клетки для хранения этих токсинов, чтобы вы не подверглись отравлению. При употреблении продуктов, лишенных питательных веществ или содержащих искусственные красители, ароматизаторы и подсластители, организм делает все возможное, чтобы вывести чужеродные вещества, и замедляет обмен веществ с целью минимизировать ущерб для организма в целом. Мир, в котором мы живем, и современный образ жизни в целом способствуют замедлению обмена веществ.

Мы собираемся изменить все это. Пора перешагнуть разочарованность и безынициативность, неприятие собственного тела и двигаться в будущее. Ваш организм нуждается в обновлении, перезагрузке. Вы по-новому взглянете на пищу – как на инструмент для ремонта повре-

ждений и восстановления здоровья. Вы *полюбите* фрукты, зерновые, белки и здоровые жиры. Вы научитесь понимать свой организм и распознавать его реакции на определенную пищу и стратегические продукты питания. Вам будут доступны все ресурсы и инструменты для снижения веса и поддержания хорошей формы.

Вы нуждаетесь в обновлении, и мы начинаем этот процесс уже *сейчас*. Это потребует определенных усилий, но вы вполне в состоянии с этим справиться. Я не требую, чтобы вы морили себя голодом. Даже если вы привыкли жить впроголодь, на этом придется поставить точку. Отныне пища не враг, отныне пища – лекарство. Даже если у вас от 10 до 20 кг лишнего веса, вы нуждаетесь в этом лекарстве. Вам предстоит узнать, как унять стресс, **разблокировать** жир и **подстегнуть** ваш метаболизм.

Вы не станете пытаться ремонтировать телевизор или машину, не понимая, как они сделаны или как функционируют, и это справедливо и по отношению к удивительному биологическому шедевру, коим являетесь вы. А потому давайте разберемся, что же такое метаболизм и для чего он нужен. Затем мы рассмотрим некоторые распространенные заблуждения относительно питания и снижения веса, которые, возможно, сдерживали вас в прошлом.

## ЧТО ТАКОЕ МЕТАБОЛИЗМ?

Эта книга о восстановлении метаболизма<sup>4</sup>, но что же такое метаболизм? Метаболизм – это процесс, а не предмет. В частности, метаболический процесс, или процесс обмена веществ, – это совокупность химических реакций, которые происходят в клетках всех живых организмов для поддержания жизни. Это изменение или трансформация пищи либо в тепло и топливо, либо в субстанции (мышцы, жир, кровь, кости). В любой взятый момент ваш метаболизм – это либо сжигание, либо хранение, либо создание.

У вас есть метаболизм, потому что вы живете, а жизнь требует энергии. Нам всем нужна энергия, чтобы жить, дышать, двигаться, думать и реагировать, и единственный способ получения этой энергии – потребление и обмен веществ, то есть трансформация продуктов питания. Мудро! Нам нужно топливо, и нам нужны вещества. Здоровый метаболизм в избытке наделяет нас энергией, кроме того, он хранит достаточное количество готовой к использованию резервной энергии, а в случае сверхзатрат восполняет эти запасы, а также метаболизм поддерживает функционирование сильной и стабильной структуры (тела).

## ВАШ ВНУТРЕННИЙ КОСТЕР

Перед тем как мы приступим к знакомству с механизмом диеты для ускорения метаболизма, рассмотрим, почему ваш метаболизм может замедляться и почему вам так непросто снизить вес.

Помните, ваш метаболизм – это система для работы с энергией, которую вы получаете, употребляя пищу. Метаболизм распределяет эту энергию в различных направлениях, по назначению, в соответствии с тем, что вы едите и что вы делаете. Прелесть метаболизма в том, что им можно манипулировать. То, как и сколько вы едите, двигаетесь и живете, влияет на распределение: сколько процентов от съеденного сохраняется в качестве балластного жира, сколько используется в качестве энергии и сколько тратится на создание и поддержание структуры, которая является вашим телом.

---

<sup>4</sup> В наиболее употребительном значении термин «метаболизм» равнозначен обмену веществ и энергии (чему и посвящена книга Хэйли Помрой); в более точном и узком смысле метаболизм означает промежуточный обмен, то есть превращение веществ внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов. (БСЭ. – *Ред.*)

Манипулирование – это именно то, что я узнала, когда изучала зоологию. Промышленное животноводство использует знания о сохранении и структуре энергии для разведения домашнего скота. Коэффициенты воспроизводства скота для продовольственных целей и затраты на его разведение соразмерны и идеально выверены, так как на них зиждется продовольственная безопасность и прибыль корпораций.

Необдуманное или ошибочное манипулирование механизмами метаболизма у человека опасно тем, что можно спровоцировать обратный эффект и получить в лучшем случае нежелательные очертания или вес. А игнорирование принципов здорового питания – приверженность к радикальным диетам, употребление продуктов малой питательной ценности, жизнь в состоянии постоянного стресса – замедляет метаболизм.

Когда вы набираете вес, ощущаете недомогание и даже заболеваете хроническим заболеванием – все это является механизмами адаптации, которые создает ваш организм в ответ на ваши действия или влияние окружающей среды. Случается, что в загрязненном болоте лягушки вырастают с тремя лапками. Так же и характерные выпуклости нашего тела – попа, живот – могут стать сильно выступающими из-за очень загрязненной, эмоционально и биохимически, экосистемы, в которой вы живете.

### **МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ФАКТ**

Метаболизм, повинувшись вашему пищевому поведению и образу жизни, создает тело, способное выживать в условиях, в которых он существует.

## **ТАЙНЫ T<sub>3</sub> И RT<sub>3</sub>**

Одной из причин, из-за чего хронические диеты замедляют ваш метаболизм, является то, что организм воспринимает экстремальную диету как голодание. Голодание усиливает работу надпочечников, что, в свою очередь, вызывает цепочку химических реакций и, как следствие, подавление выработки гормона щитовидной железы, который способствует сжиганию жира – T<sub>3</sub>, при этом усиливается продуцирование другого гормона щитовидной железы – RT<sub>3</sub>, который способствует накоплению жира. Это, конечно, сильное упрощение, но, в сущности, этот способствующий накоплению жира гормон, RT<sub>3</sub>, блокирует сайты гормональных рецепторов по всему вашему организму, особенно на животе, бедрах и попе, как вратарь, защищающий ворота от мяча. Сжигающие жир гормоны (T<sub>3</sub>) не могут попасть туда и сжечь тот жир.

RT<sub>3</sub> – необходимый гормон. Без него нам пришлось бы есть каждые 2 часа, чтобы не умереть от голода. Этот гормон секретируется, чтобы сообщить вашему организму, чтобы он не сжигал те 500 калорий, полученные за завтраком или за ужином слишком быстро. Он говорит организму: «Осторожно, это может быть все, что ты получишь» или «Не сжигай весь этот ужин, ты не получишь ничего существенного до завтрашнего обеда!». Это как если бы кто-то сказал вам, что у вас есть четыре чашки риса и две чашки фасоли, чтобы прожить весь следующий месяц. Вы бы наверняка разделили эту еду на порции, чтобы выжить. Вы не стали бы есть все это в первый же день. Постоянная угроза голода – это то, что «видит» RT<sub>3</sub>, когда вы находитесь в состоянии слишком большого стресса или едите недостаточно.

Когда ваш организм вырабатывает слишком много RT<sub>3</sub>, он начинает накапливать жир, вместо того чтобы сжигать его, даже когда у вас и так уже слишком много жира на борту. Как я говорила выше, RT<sub>3</sub> в отношении рецепторов T<sub>3</sub> действует как вратарь, блокируя удар мяча (T<sub>3</sub>). Ваш мозг, однако, обнаруживает присутствие большого количества гормонов щитовидной железы, независимо от того, какого вида гормоны циркулируют, так что он снижает выработку гормонов щитовидной железы по всем направлениям. В ответ ваш метаболизм замедляется, и тогда вы начинаете запасать *все*, что вы едите, в виде жира, даже здоровые продукты.

Единственный способ прервать и отбалансировать этот процесс – подстегнуть ваш метаболизм и отказаться от ошибочных убеждений относительно еды, которые буквально прибавляют вам вес.

Итак, давайте развенчаем некоторые мифы о метаболизме, которые стоят на вашем пути, а в следующей главе мы обсудим пять основных принципов снижения веса, которых мы должны будем точно придерживаться для ускорения метаболизма, прежде чем доберемся до вкусностей... еды!

## **МИФ О МЕТАБОЛИЗМЕ № 1:**

### **«ЕСЛИ БЫ Я СМОГ ПРОСТО МЕНЬШЕ ЕСТЬ, Я В КОНЦЕ КОНЦОВ СБРОСИЛ БЫ ВЕС...»**

Это заблуждение – одно из самых распространенных. Я регулярно слышу от пациентов, что они похудели бы, если могли бы есть меньше. В действительности все совсем наоборот. Вместе с тем другие пациенты с избыточным весом говорят, что потребляют не более 1200–1400 калорий в день. Зачастую они также занимаются физическими упражнениями от пяти до семи раз в неделю. Но все равно не теряют в весе. Они говорят что-то вроде «Клянусь, это все, что я ем!» и «Уверяю вас, я не обманываю!», как будто я собираюсь отправить их в кабинет директора из-за подделки дневника приема пищи.

Я им верю. Почему? Потому что чем меньше вы едите, тем сильнее усугубляете ситуацию! Если у вас замедленный метаболизм, даже листья салата без заправки отложатся у вас в виде жира. На днях я объясняла пациентке, что из-за слабого реагирования ее гормональной системы даже сложные углеводы, находящиеся в натуральной зелени, которой она питалась, использовались в качестве средства для запасания жира. Шокирующая несправедливость, не правда ли? Даже самая здоровая пища может делать подобное, если ваша система метаболизма нуждается в ремонте.

Эта пациентка думала, что поступает правильно, питаясь салатом, но за годы диеты и настойчивого употребления исключительно диетических и обезжиренных продуктов, экстремального стресса, нерегулярного питания и того, что я считаю чрезмерными физическими нагрузками, ее организм стал настолько резистентным к углеводам, что абсолютно все углеводы, в том числе и те, что были в салате, превращались в сахара и запасались в виде жира, а не метаболизировались. Каково?!

Также у меня есть пациенты, которые не ели до 2 часов дня, а потом, в период с обеда до отхода ко сну, потребляли около 4500 калорий. Пропустив оба завтрака, их организм входил в режим голодания, а когда дело доходило до еды, он в панике не мог остановиться и насыщался на всякий случай, про запас!

Почему же их организмы так бурно реагировали, запуская столь агрессивное потребление пищи? Только представьте: вы просыпаетесь, встаете с кровати, принимаете душ, одеваетесь, думаете, ведете машину, работаете или даже занимаетесь физическими упражнениями – и все это, когда топливо на нуле! И вы еще говорите об агрессии...

Догадайтесь, что еще происходит, когда вы не даете своему организму топлива? Есть причина, почему вы не падаете замертво, когда ничего не едите: отчаявшись, ваше тело начинает получать пищу из другого источника – из вашей мышечной ткани! Доказано, что тело в режиме голодания сначала использует в качестве топлива мышцы, а не жир. Так что, если вы не кормите ваш организм, для продолжения процесса жизнедеятельности он питается вашими мышцами.

Осознание того, что мышечная масса, придающая нам форму и позволяющая с легкостью двигаться, чтобы сжигать жир, сгорает в первую очередь, сбивает с толку и обескураживает, не так ли?

### **ФАКТЫ БЫСТРОГО МЕТАБОЛИЗМА**

Голодание производит ужасающий эффект на ваши мышцы. Вам знакомо ощущение, когда вы голодны, но по какой-то причине не садитесь за стол? В какой-то момент вы перестаете ощущать голод, верно? Наверняка перестаете, но не потому, что вы ничего не едите. Вы едите. Ваш организм превращает собственные ткани в топливо.

Вот было бы здорово, если бы ваш организм просто каннибализировал излишки жира в тех местах, где вы не хотите, чтобы он был. Вместо этого организм сначала принимается за мышцы. Поскольку жир запасается на случай чрезвычайной ситуации, ваше тело предпочитает закусывать собственной мышечной тканью. Как вкусно, бутерброд с бицепсом!

Да, мышцы считаются наиболее расходуемыми. Ваше тело просто делает то, что оно считает лучше всего для поддержания процесса жизнедеятельности. Однако результат может быть разрушительным для того, кто пытаетесь сбросить жир и нарастить мышцы одновременно. Не было бы лучше реально перекусить?

Действительно ли ради этого стоит пропустить обед?.. И неужели обед из одного лишь салата стоит того, чтобы впоследствии сидеть на одном салате всю оставшуюся жизнь?

### **МИФ О МЕТАБОЛИЗМЕ № 2:**

#### **«ЕСЛИ Я ЛЮБЛЮ ЧТО-ТО СЛИШКОМ СИЛЬНО, ОНО НЕ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗЫ НИ МНЕ... НИ МОЕЙ ТАЛИИ».**

Классическая диета подразумевает воздержание путем уменьшения порций, запрещение конкретных видов продуктов, сокращение количества приемов пищи или изменение времени. Большинство моих клиентов с ожирением – жертвы экстремальных диет – никогда не получают удовольствия от трапезы. Они едят легкую пищу и повторяющийся однообразный набор продуктов; зачастую так называемые «диетические продукты» лишены питательных веществ, повышающих выработку в организме гормонов, вызывающих положительные эмоции, которые делают нас довольными и оживленными. Употребляя эти продукты, они не только остаются голодными, но и ощущают нескончаемую скуку и депрессию. Соблюдение такой диеты подобно изоляции.

В жизни немного удовольствий без вкусной еды. Потребление исключительно «диетической пищи» не только лишает радости, но и не всегда приносит желаемый эффект. Из-за постоянных ограничений природная система определения пищи начинает давать сбои.

Диета для ускорения метаболизма помимо прочего воодушевит вас позитивно использовать все ваши чувства, чтобы помочь стимулировать ваш метаболизм, быть общительным, может быть, завести «сообщников», разделяющих ваш новый способ питания. Удовольствие – это мощный стимул, и он стимулирует секрецию эндорфинов, снижает уровень гормонов стресса, повышает обмен веществ – и приводит к потере веса!

#### **УДОВОЛЬСТВИЕ – СТОРОННИК ПРИРОДНОГО МЕТАБОЛИЗМА**

Стресс активизирует замедление обмена веществ, организм распознает чрезвычайную ситуацию и переходит в режим запасаания жиров. Стресс также увеличивает уровень кортизола и сводит к минимуму воздействие гормонов щитовидной железы на метаболизм. Удовольствие дает прямо противоположный эффект. Когда вы получаете удовольствие от пищи, вы ускоряете естественные процессы. Вдобавок вам не захочется переесть.

Удовольствие стимулирует метаболизм, переключая надпочечники на выработку эндорфинов. Эндорфины извещают мозг об удовлетворенности, стимулируя выработку серотонина, «гормона радости», который, в свою очередь, стимулирует щитовидную железу на продуцирование гормона сжигания жира. Такая вот цепная реакция.

Удовольствие каскадом запускает реакции, что приводит к уровню снижения лептина, гормона, который вызывает у вас чувство голода. Самый низкий уровень лептина наблюдается после секса. Получение удовольствия от еды может производить аналогичный эффект. Когда вы наслаждаетесь тем, что едите, вы получаете двойную пользу: вы довольны и сыты.

Происходит еще нечто важное, когда вы отступаете от отвращения к самому себе, чувства вины и наслаждаетесь едой: вы начинаете лучше заботиться о себе. Удовольствие, радость и возбуждение от процесса насыщения превращается в удовольствие, радость и возбуждение от процесса повседневной жизни. Вы становитесь как никогда жизнелюбивыми.

Один пациент недавно прислал мне такое сообщение:

«Сегодня вечером у меня было столько радости и возбуждения! Пусть все это переключит мою щитовидную железу на сжигание тирамису, что мне так сильно понравилось!»

Р. S. Пришлю вам мой вес утром».

Рекомендация «сидеть» на одних вареных куриных грудках и тушеных овощах и при этом *все равно набирать вес* звучит для меня как приговор. Если я и пойду ко дну в море славы, в одной руке у меня будет чизкейк, в другой мороженое! О да! И вы сможете позволить себе чизкейк и мороженое, *если* подстегнете свой метаболизм, чтобы он сжигал быстро и жарко.

Если вы недостаточно едите, ваше тело ставит в приоритет накопление жировых запасов и создает больше жира из всего, чем вы его кормите, секретируя аварийные гормоны голода, блокирующие сжигание жира (эти досадные  $RT_3$ ). Когда вы едите достаточно полезных и питательных продуктов, ваш организм расслабляется, признает, что чрезвычайное состояние миновало, и начинает сжигать жир на топливо – даже чизкейки.

Так что у вас есть два варианта. Вариант первый: никогда не «слезать» с диеты, довольствоваться скудными 1200 калориями в день и отменить планы на барбекю *на всю оставшуюся жизнь!* Потому что, если вы когда-нибудь нарушите или приостановите диету, произойдет катастрофа. Бам! И вы снова поправились! Я регулярно наблюдаю подобные ситуации. Большинство моих пациентов с ожирением в прошлом сильно теряли в весе, причем неоднократно. Или вариант второй: восстановить метаболизм, вести активный образ жизни и ни в чем себе не отказывать.

### **ПОРТРЕТ СЕРИЙНОГО ДИЕТЧИКА**

Эмери – одна из моих пациенток, учитель начальной школы, типичный хронический диетчик. Когда она пришла ко мне на прием, у нее было около 15 кг лишнего веса.

Эмери испробовала все диеты: по системе Уэйт Уотчер, Дженни Крейг, диету Линдора и так далее. Она точно знала, как соблюдать диету, знала все

советы и приемы. Однако со временем уловки, которые она использовала, чтобы сбросить вес, перестали работать. Эмери ела низкокалорийную пищу, но она была настолько бедна питательными веществами, что не приносила ей никакого удовольствия, и, что еще хуже, она подавила ее метаболизм, отчего Эмери утратила способность терять вес. Она ела отварные куриные грудки без кожи и брокколи. Она потребляла около 1200 калорий в день и никогда не перекусывала. И все же она по-прежнему имела значительное превышение веса, а стрелка на шкале ее весов не двигалась с места.

Я усадила ее и сказала, что она должна пройти мою 4-недельную программу. Она будет есть 5 раз в день, в указанное время и в особом порядке.

Когда Эмери ознакомилась с персональным меню, ее глаза расширились, она посмотрела на меня в ужасе. «Если я съем все это, поправлюсь на 10 килограммов за четыре недели! – сказала она. – Нет, мне нельзя есть все это».

Я обещала ей, что, если она наберет 10 кг, я приду к ней домой и буду каждый день готовить для нее, упаковывать обеды и загружать их в холодильник. Она согласилась. В любом случае она выигрывала.

Эмери похудела на 12 кг и до сих пор не может в это поверить. Последний раз, когда мы с ней встречались, она сказала: «Это безумие. Я просто не знаю, что со мной происходит».

А я знаю. Она позволила еде работать **на** нее, а не **против**.

Иными словами, голодание (соблюдение диеты) – это плохо, а *еда – это хорошо*. Теперь вы понимаете, что это так? Есть здоровую пищу без угрызений совести и ущерба фигуре! Это самое важное, и я хочу, чтобы вы это запомнили. Скажите сейчас вместе со мной: *есть – это хорошо*.

*Есть. Это. Хорошо.*

### МИФ О МЕТАБОЛИЗМЕ № 3:

#### **«ХУДЕТЬ – ЭТО ПРОСТО КАЛОРИИ В ОРГАНИЗМ, КАЛОРИИ – ИЗ ОРГАНИЗМА».**

Если вы диетчик, который годами голодал, вас, возможно, все еще шатает от понятия того, что есть – это хорошо... Но у меня для вас есть еще нечто сногшибательное!

Калории – ложь.

Вот ответ, который я обычно получаю на это: «Как вы, будучи диетологом, не верите в калории?»

Вполне возможно, я держусь в этом бизнесе так долго именно потому, что я *не верю* в это старое уравнение похудения. Узнав, что я не верю в калории, пациенты реагируют с недоверием, но вскоре я начинаю привлекать их на свою сторону. Когда они понимают, что калории на самом деле не виноваты в проблемах, что они больше не должны подсчитывать их (так как они не настоящие), это как будто их выпустили из тюрьмы. Потому что какому хроническому диетчику не понравится жить в мире, где калорий просто не существует? Вы ведь живете в этом мире. Вы, возможно, думаете, что я сумасшедшая, вы, возможно, даже злитесь на меня за такие слова (не вы первый), но это абсолютная правда. Я скорее поверю, что Санта-Клаус и пасхальный кролик вместе в межсезонье регулярно бегают трусцой, чем поверю, что куриная грудка, или шоколадное пирожное с орехами, или сэндвич с салатом из тунца «весят», скажем,

200 калорий. Это все равно что сказать, что культурист и моя 92-летняя бабушка тратят одинаковое количество энергии, поднимая 20-килограммовую гантель.

Конечно же это не так. Это просто абсурдно. Так же как и мысль о том, что в одной чашке попкорна 55 калорий, а в двух кусочках пиццы пеперони 420 калорий.

Я считаю, что одним из величайших заблуждений сегодня является ложное представление о том, что потеря веса – это просто вопрос калорий, поступающих в организм и выводимых из организма. Это звучит логично, но это просто неправда. Теория «калории в организм / калории – из организма» является грубым и обманным упрощением того, как тело использует энергию. Это также, на мой взгляд, вредоносный инструмент маркетинга, который был использован в пропаганде нездоровых и вредных продуктов.

Калории, как они используются в пищевой промышленности и индустрии диет, на самом деле – это килокалории (ккал), или 1000 калорий, как это называется в химии. (Мы пользуемся термином «калория», потому что так удобнее.) Калория – это просто количество энергии, необходимое, чтобы поднять температуру 1 кг воды на 1 °С, когда еда запечатана и сжигается до пепла внутри калориметра, окруженного водой.

В школе и в клинической практике у меня в голове никак не укладывалась мысль о подсчете калорий. Складывается впечатление, что это какие-то маленькие шарики или молекулы, из которых состоит пища. А это не так. Калория – это не предмет. Какое отношение имеет еда, сжигаемая в калориметре и выделяющая тепло в окружающую его воду, к вам и вашему телу? Никакого.

Калории – это просто энергия. В пищевых продуктах, которые еще не сожжены (или не съедены), это потенциальная энергия. За пределами лаборатории эта потенциальная энергия, или калории, имеет очень мало общего с экспериментом по сжиганию пищевых продуктов. В реальном мире калории подвержены воздействию миллионов переменных, так как каждый человек имеет уникальный организм и биохимический состав, поэтому калории будут сторгать у разных людей по-разному. Гораздо важнее, чем количество теоретических калорий, то, как именно вы сжигаете потребленное, и то, как вы распределяете энергию, после того как она попадает в ваш организм.

В реальном мире, в реальном человеческом теле так называемая калорийность представляет собой всего лишь энергетический потенциал, и человек может с такой же вероятностью потреблять жир на 1400 калорий в день, как он мог бы употребить жира на 2400 калорий в день. Люди могут похудеть и на 1400 калориях, и на 2400 калориях в день. Все это зависит от того, что ваше тело делает с потенциальной энергией, которую получает ваш организм. Если оно сжигает эти калории как топливо, тогда – пуф! Эти калории используются и уходят. Если оно сохраняет их в виде жира, они откладываются у вас на бедрах и животе, поджидая, когда они будут использоваться. Мысль о том, что 200 калорий для вас – это то же самое, что 200 калорий для меня, – смехотворна. Так зачем напрягаться, чтобы даже думать об этом? Не стоит вводить себя в заблуждение и нагонять тоску.

Организм человека представляет собой совокупность миллионов взаимосвязанных химических процессов, и каждый из них потенциально может повлиять на то, что происходит с пищей, которую вы едите, и той энергией, которую вы расходуете, и то, как она относится к мышечным волокнам, которые вы приобретаете или теряете, а также жировые клетки, которые вы накапливаете или расходуете.

Вот подумайте. Допустим, вам нужно переставить автомобиль. Автомобиль действительно тяжелый, так что его трудно сдвинуть, но если я дам вам ключ от машины или покажу вам, где вы можете взять подъемный кран, сдвинуть машину станет просто. Если у вас нет ключа или крана, а автомобиль на аварийном тормозе, о... вы, наверное, попали. Автомобиль никуда не сдвинется.

Сжигание калорий то же самое. Допустим, вам нужно сжечь эти теоретические 100 калорий. Если ваш обмен веществ находится в состоянии дисфункции – это все равно что не иметь ключа от автомобиля или крана. Эти 100 калорий будет чрезвычайно трудно сжечь, все равно что приподнимать автомобиль ручным тормозом, когда он на аварийном тормозе. В этой ситуации можно только посочувствовать.

Но если у вас есть ключ, которым и является быстрый метаболизм, подпитываемый богатой питательными веществами пищей, чтобы сжечь 100 калорий, вам не придется прикладывать особые усилия. Вы просто повернете ключ и поедете. Это не значит, что тот, у кого быстрый метаболизм, может регулярно съедать 8000 калорий в день (если только он не олимпийский пловец), но это значит, что, если у вас выдастся высококалорийный день, ваше тело будет к этому готово. Важно постоянно разжигать огонь вашего метаболизма просто на случай, если вам на пути встретится ванильное мороженое с сиропом, фруктами и орехами.

## **ВАША СКОРОСТЬ СЖИГАНИЯ**

То, что на самом деле указывает на происходящее в вашем организме, когда вы едите вовсе не калории, а ваша скорость сжигания, или ваш метаболизм. Как я уже говорила раньше, ваш метаболизм определяет, что делать с пищей, которую вы едите: сжигать ее, использовать для создания структуры вашего тела, накапливать в печени в виде гликогена для быстрого топлива или сохранять в карманах по всему вашему организму в виде жировых отложений.

Так много разных факторов влияет на скорость сжигания конкретного человека, и они не имеют ничего общего с количеством калорий в пище, которую вы выбираете. Вы сломали ногу, и ваше тело нуждается в энергии для восстановления? Вы не спали прошлой ночью? Имеете проблемы со стулом? Вы обезвожены? В течение последних семи часов не отрывались от компьютера? Все эти условия влияют на то, как вы тратите калории. Не менее актуальна питательная ценность и разнообразие продуктов, время приема пищи и то, как вы едите. Кроме того, нужно учитывать фактор стресса, уровень вашей активности и соотношение мышечной массы к жиру в вашем теле.

### **ФАКТЫ БЫСТРОГО МЕТАБОЛИЗМА**

Пустые калории создают пустые обещания. Они ничего не делают для вашего обмена веществ. А калории питательной плотности, наоборот, увеличивают его скорость. Не беспокойтесь о калориях – вместо этого обратите внимание на качество и разнообразие вашего рациона.

## **МИФ О МЕТАБОЛИЗМЕ № 4:**

### **ОТ ДЕСЕРТОВ ТОЛСТЕЮТ**

Не вините шоколад, мороженое, именинные пироги и шоколадное печенье в том, что они замедляют ваш метаболизм. Десерты должны быть в радость! Имея быстрый метаболизм, мы можем время от времени баловать себя сладким без угрызений совести. При медленном метаболизме они задерживаются в нашем организме, как и все остальное, что мы едим. Добавьте чувство сожаления о съеденном, и вы повысите стресс, который спровоцирует высвобождение гормонов, запасующих жир, усугубив ситуацию. Мне нравится говорить своим пациентам, что от чувства вины вы толстеете, как от мешка свиных шкурок. Если вы действительно хотите десерт, ешьте его осознанно, с гордостью и полным удовлетворением и, самое главное, *безо*

*всякого стресса.* Если же вы не можете настроить себя, то пропустите десерт, он не стоит ваших переживаний!

## **ИСТИНА МЕТАБОЛИЗМА № 1:**

### **ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, ВЫ ДОЛЖНЫ ЗАКЛЮЧИТЬ МИРНЫЙ ДОГОВОР С ПИЩЕЙ**

Другая очень важная вещь, которую вы должны осознать, прежде чем вы начнете программу, заключается в том, что, если вы хотите восстановить свой метаболизм и обратить вспять каскад замедляющих метаболизм биохимических реакций, вызванных стрессами и хронической диетой, вам придется начать с одной фундаментальной перемены: вы должны научиться получать удовольствие от пищи. Ваш метаболизм нуждается в этом. Только при этом условии процесс обмена веществ функционирует как должно. Поэтому мне хочется, чтобы вы понимали, как ваше тело предназначено реагировать на пищу.

Каждый раз, приступая к приему пищи, вы запускаете серию биохимических реакций. Ваш организм включает механизм распознавания, когда вы ощущаете запах, осязаете и даже только созерцаете блюдо. Организм подключается к работе еще до того, как вы начинаете есть. Хронические диетчики пытаются отделить себя от пищи. У них сложились такие негативные отношения с едой, что они потеряли всякое понимание того, какими могут быть здоровые отношения с ней. Мне нравится говорить, что это высокие любовные отношения. Это отношения, которые могут быть горячими и страстными, пряными и жирными, влажными от пота и жадными до разнообразия. Они также воплощают в себе истинный смысл выражения «пока смерть не разлучит нас», потому что без еды не будет и жизни. И без здоровой пищи почти невозможно вести здоровый образ жизни.

Многие хронические диетчики видят, или нюхают, или пробуют что-то очень вкусное, и первая мысль, которая у них возникает:

*«Нельзя!»*, или включается чувство вины. Организм ни в коем случае не должен так реагировать на питание.

Вы идете на вечеринку, это праздник, сконцентрированный на пище, такой, как День благодарения, или вы идете в свой любимый ресторан. Что вы собираетесь делать? Если вы хронический диетчик, вы, вероятно, будете чувствовать себя тревожно. *Боже мой, как же мне справиться с этим? Как мне пропустить закуску, если все остальные ее едят? Я могу выпить одну порцию, но отказаться от десерта, или же съесть три кусочка десерта, но не пить алкоголя. Я должен вычислить, как можно провести вечер, не употребляя никаких углеводов.* Или того хуже: *я постараюсь голодать до вечера, чтобы была возможность есть все подряд.*

Как вы можете получить удовольствие от этих мероприятий, если они вводят вас в стресс? Вы не только не сможете в полной мере насладиться торжеством, но и спровоцируете накопление жира. Или же вы бросаете свой организм в голодный режим, а затем, добравшись до праздничного стола, переедаете, ваш организм лихорадочно набрасывается на все эти калории и превращает их прямо в жир. Вы намеревались «быть хорошим». Делали то, что положено делать сидящим на диете. Но это как раз то, чего не нужно делать, если только вы не хотите увеличить свои запасы жира, чего, я держу пари, вам совсем не надо!

Давайте посмотрим на эту ситуацию с обратной стороны. Когда надвигается веселое событие, гораздо здоровее для вашего метаболизма, когда вы думаете следующим образом: *я люблю ужин в День благодарения!* Или: *не могу дождаться, когда пойду в мой любимый*

*ресторан!* Перед выходом в свет нужно перекусить и не голодать в течение дня, чтобы метаболизм был наготове. (Позже я объясню вам в точности, как это сделать.)

Правильное питание перед большим событием и позитивный настрой будут держать гормоны стресса в узде. Вместо того чтобы кричать: «Боевая готовность, запасаем каждую молекулу жира!», ваш организм скажет: «Ускоряемся! Двигаемся вперед!» Тогда ваш метаболизм взрвет на старте, и вы без затруднений сожжете излишки. Кроме того, получая удовольствие, вы не броситесь объедаться. Ваше настроение будет приподнятым, и вы сможете спокойно угощаться – под контролем и с удовольствием. Это беспроегрышный вариант. (О том, как справляться с особыми событиями вашей повседневной жизни, подробнее поговорим в 10-й главе «Жизнь с быстрым метаболизмом».)

Вы полюбите этот новый способ мышления и новый образ жизни. Восстановите свой обмен веществ, а еще лучше сделайте с помощью правильной и вкусной еды, и вам больше никогда не придется беспокоиться о калориях, или чувстве вины, или об особых мероприятиях и прочих вещах, связанных с пищей. Так что в ближайшие четыре недели поднимите голову выше и заряжайтесь, и пусть эта программа вернет ваш организм снова на путь истинный.

### **ПОРТРЕТ ОТЧАЯВШЕГОСЯ ДИЕТЧИКА**

У меня был один пациент, которого я назову Джеком. Джек высокий мужчина, у которого было 45 кг лишнего веса. Он хотел начать программу и делал это дважды в течение двух месяцев. Он отчаянно хотел похудеть, потому что страховая компания отказывалась оплачивать операцию на его коленном суставе до тех пор, пока он не сбросит по крайней мере 20 кг. В этот период он был очень занят на работе и находился под постоянным прессингом. Я сказала ему:

«Джек, просто воспользуйтесь этими обстоятельствами и ешьте только то, что мы готовим для вас. План прост, доверьтесь мне и занимайтесь своей работой, а не изучайте стрелки весов – совсем скоро вы увидите, что будет, когда вы окажетесь на другой стороне своей пашни».

Два месяца спустя Джек с удивлением обнаружил, что стал на 25 кг легче. В сердцах он набросился на меня: «Что вы со мной сделали! Ведь снижение веса – это изнурительный труд! Я должен был ощущать голод. Почему я не сделал этого раньше? Что со мной произошло?»

С его сумасшедшим плотным графиком работы и его отчаянной необходимостью в хирургической операции у него даже не было времени, чтобы осмыслить программу. Он злился, потому что просто дал своему метаболизму исцелиться и разжечь сжигание жира изнутри, чего никогда не предлагалось ему раньше. Он был зол, что за столько лет у него сложились такие негативные отношения с едой. Прежде чем добраться до моего кабинета, Джек провел годы мучительной диеты и голодания, только чтобы оказаться с избыточным весом. В настоящее время Джек достиг своего целевого веса, сделал операцию на колене, бегаёт в любую погоду и решает сумасшедшие фитнес-задачи. Он по-прежнему сетует на то, что его метаболизм так много лет был замедленным и что он так поздно присоединился к моей программе. Я хорошо понимаю его, и это навеивает на меня печаль, и одновременно я испытываю счастье оттого, что я делаю то, что делаю каждый день.

Полюбите пищу снова, и пусть она поддерживает, насыщает вас и дает силы для новой активной жизни.

## **ИСТИНА МЕТАБОЛИЗМА № 2:**

### **ЕДА – ЭТО ТО, ЧТО КОГДА-ТО БЫЛО ЖИВЫМ И ПРИШЛО С ЗЕМЛИ, ИЗ ВОЗДУХА ИЛИ ИЗ МОРЯ.**

Продукты должны быть реальными, чтобы называться пищей в моей книге: яблоки, апельсины, авокадо, куриное мясо, сладкий картофель, свинина, креветки, миндаль, плоды манго. Химические вещества, искусственные подсластители, красители, блокаторы жиров, консерванты, пестициды, растворители красок, очистители для духовки, ядохимикаты, спрей от пауков и прочая синтетика пищей не являются.

А вы когда-нибудь обращали внимание на присутствие некоторых из этих отравляющих веществ в нашей «еде»? И что такое «желтый хинолиновый» (E104), или «синий патентованный V» (E131)?<sup>5</sup> Какой цели бензоат натрия, хинолон, тиабендазол, кармазин и тартразин служат в нашем организме?

Я на днях читала надписи на упаковке, и вторым ингредиентом был «желтый «солнечный закат» (E110)»<sup>6</sup>. Я так и не поняла, что мне делать с этим «солнечным закатом» – печь, варить или жарить. Поэтому я решила не использовать это ингредиент для приготовления ужина.

Подобные химические вещества предназначены для усиления и стойкости цвета краски для окрашивания заборов или удаления пятен с ковров, они встречаются в кораблестроении и производстве пуленепробиваемых жилетов. Они не еда! Следовательно, их нельзя употреблять.

Используйте их для покраски вашего дома и строительства бомбоубежищ, но не берите их в рот. Американское медицинское общество придумало специальный термин для этих промышленных химических веществ, которые обнаруживаются в пищевых продуктах: «обесогены». Эти обесогены нарушают нормальный гормональный баланс и препятствуют липидному (жировому) метаболизму. Обесогены могут сделать вас жирным в полном смысле этого слова! К сожалению, и, как ни странно, те самые «диетические» продукты-полуфабрикаты «кишат» обесогенами.

Не ешьте их. Если вы по-прежнему чувствуете необходимость узнать почему и не обеспокоены тем, что накопление токсинов может когда-нибудь убить вас, тогда позвольте мне предоставить вам еще один факт для переваривания.

#### **ФАКТЫ БЫСТРОГО МЕТАБОЛИЗМА**

Печень вырабатывает химические вещества и либо расщепляет жиры, употребленные за обедом, либо то, что скопилось на ваших боках, либо «работает» над уровнем холестерина в крови. Вы выбираете по своему желанию, чем будет заниматься ваша печень: обезвреживать химические вещества, которые вы едите под предлогом, что это еда, или сжигать жир с вашего живота, подбородка и бедер...

#### **ПОРТРЕТ ДИЕТЧИКА, КОТОРЫЙ НЕ ЕСТ НОРМАЛЬНУЮ ПИЩУ**

Я познакомилась с Дэбби по просьбе телеканала Extra TV. Меня пригласили в качестве консультанта для решения проблемы избыточного веса

---

<sup>5</sup> Данные красители запрещены в некоторых странах. (Примеч. ред.)

<sup>6</sup> Является канцерогеном. (Примеч. ред.)

у одной из участниц проекта. Дэбби – истинная американка, работает в системе специальной помощи школьному образованию, ее муж служит сержантом в местном отделении полиции. У них не вполне здоровый сын и много стресса в жизни. Вдобавок ко всему этому Дэбби годами пыталась сбросить вес. Она потратила тысячи долларов на специальные программы и диеты, морила себя голодом, но, поскольку ее метаболизм был заторможен, мечта потерять хотя бы пару килограммов казалась ей несбыточной.

Я не могла не чувствовать сострадания к Дэбби. Она была красивой, добросердечной женщиной, которая просто не могла понять, почему она не может стать здоровой. Она была измучена, выжата, как лимон. Еще большее беспокойство у нее вызывал повышенный уровень холестерина и сердечное заболевание в семейном анамнезе. Когда я встретила ее с ней, она понятия не имела, как нужно питаться правильно, не знала, какие продукты полезны для нее, а какие – нет. Она существовала на обезжиренных продуктах, сахарозаменителях и низкокалорийных полуфабрикатах, «богатых» консервантами и прочей химией! Когда я показала ей свои рецепты, она спросила: «Но разве от бобов не толстеют? О-о-о, я уже несколько лет не ела манго... Разве в одной столовой ложке миндального масла не содержится 200 калорий?!»

Ее организм уже заплатил высокую цену за годы диет на бесполезных и даже вредных продуктах, прикидывающихся полноценной пищей. Дэбби принимала лекарства от повышенного холестерина, притом что здоровая печень без посторонней помощи способна расщеплять холестерин. Но печень Дэбби была слишком занята химическими веществами, чтобы делать эту работу. Дэбби боялась, что с ней случится сердечный приступ и ее дети останутся без матери. Какая мать втайне не разделяет с ней этого страха?

Я посадила Дэбби на диету для ускорения метаболизма, и в течение 14 дней она ела, сколько нужно, и потеряла 6,5 кг. Кроме того, она стала выглядеть на десять лет моложе, и ее врач отменил лекарства от холестерина. И это всего за две недели!

В настоящей еде много питательных веществ и клетчатки. Все, что в ней содержится, приносит пользу. При натуральном рационе организму не приходится отфильтровывать химические вещества. Консерванты не препятствуют усвоению питательных веществ, а добавки не ставят научные эксперименты внутри вашего тела.

Я – диетолог. Целыми днями я отвечаю на вопросы, телефонные звонки, электронные письма, где меня спрашивают, правильно ли есть то или это. Я отвечаю положительно, если речь идет о настоящей еде. Но как ваш диетолог вы никогда не услышите от меня слова в поддержку употребления обесогенов.

Пусть еда будет настоящей и исправляет ваш метаболизм.

## **ГЛАВА 2**

### **Пять основных игроков и почему они важны для восстановления метаболизма**

Понятие целостного здоровья было основополагающим в период моего обучения, многие мои коллеги любят говорить о связи между разумом, телом и духом. Они говорят, что без единения интеллекта, тела и духа вы не можете быть цельной личностью. Все это, конечно, хорошо, и я согласна с этим теоретически, но все же я не совсем понимаю, что это означает. Попробуем разобраться?

Как агги (мое сельскохозяйственное образование снова поднимает голову), я сформулировала собственную версию этой концепции. Вместо триады «разум – тело – дух» я предпочитаю использовать цепочку «мозг – плоть – гормоны». Это не так красиво, но определенно круче! Так для меня понятнее.

Во-первых, мозг, или разум, необходим для хорошего здоровья. Не подключив голову, вы не сможете определиться с выбором и выстроить здоровые отношения с едой. Кроме того, образ жизни (соотношение нагрузок и пассивного отдыха) должен быть осознанным. Не менее важно управление стрессом. Вы должны иметь голову на плечах, если собираетесь изменить свою жизнь, свое отношение к еде и здоровью.

Во-вторых, плоть. Для успеха вам нужен сильный костяк – плотные кости, мощные мышцы, чистая кровь и эластичная кожа. Вы должны действовать, чтобы сохранять и развивать свое физическое тело, если вы хотите чувствовать себя здоровым и сильным, а также сжигать, строить или хранить энергию в соответствии с вашими фактическими физическими потребностями – потребностями плоти.

Наконец, гормоны. Как и дух, вы не можете их видеть, но они имеют огромное влияние на все, что вы делаете, то, что вы чувствуете, все, что вы есть. Секретия гормонов приводит все в вашем теле в движение. Они заставляют ваше сердце биться и активизируют процессы сохранения или высвобождения энергии. Баланс гормонов играет огромную роль в быстром метаболизме.

Гормоны удивительны еще и тем, что им свойственна «эмоциональность» реагирования на внешние раздражители. Например, если вы встречаете обворожительного представителя противоположного пола, ваше сердце сладко замирает или, наоборот, несется вскачь, если же вы оказываетесь в опасности или ощущаете сильный испуг, ваше сердце бьется сильнее обычного, тело покрывается испариной, а в горле словно бы застревают комки. Подобные соматические реакции – следствие выработки определенных гормонов в ответ на восприятие мозгом положительных или отрицательных образов или воздействий. Изучив функционирование гормональной системы, мы сможем контролировать вес путем секреции и синтеза веществ.

Для того чтобы иметь здоровье, вам нужны все три составляющие – мозг, плоть и гормоны, чтобы работать в совершенной гармонии.

В предыдущей главе мы говорили об изменении мышления и переосмысления своего подхода к еде и диете. Теперь давайте рассмотрим другие составляющие – плоть и гормоны. Все мы способны мыслить, но не все вы знаете, как работает ваша печень или щитовидная железа, сбалансированы ли ваши гормоны. Но вы должны это знать.

Ваше тело подобно вашему дому, тело – храм, как это принято говорить. Вы должны знать, что есть в вашем «доме» и как это работает. Также организм можно сравнить с командой, слаженность действий которой необычайно важна; для улучшения здоровья необходимо знать игроков в лицо и понимать, что происходит внутри команды. Познакомимся с пятью основными игроками.

## **ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ**

1. Ваша печень.
2. Ваши надпочечники.
3. Ваша щитовидная железа.
4. Ваш гипофиз.
5. Субстанции вашего организма: белый жир, бурый жир и мышцы.

## **ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ИГРОКОВ**

Настало время узнать более конкретно о том, что действительно происходит внутри вашего тела, когда у вас замедленный метаболизм. Я не стану перегружать вас анатомией, мы не на уроке, в этой книге я буду говорить вещи вроде «Эта еда для печени», или «Мы делаем это, чтобы активизировать надпочечники», или

«Представьте, как возбуждаются все сайты T<sub>3</sub>, когда вы это едите». Просто я хочу, чтобы вы понимали, о чем я говорю. Я прошу вас задержаться здесь, чтобы приоткрыть вам часть моих научных «ботанических» познаний.

Я хочу, чтобы с моей помощью вы смогли разобраться во всем и определить, что не работает для вас – и, соответственно, для него. Станьте активным участником этого процесса, и, когда вы закончите эту главу и эту книгу, вы поймете свой организм гораздо лучше. Вы также будете владеть всеми инструментами, необходимыми для создания здорового, красивого, оптимально функционирующего тела, которое природа предназначила вам.

### **ВАША ПЕЧЕНЬ**

Ваша печень – жизненно важный орган, необходимый для поддержания всех систем вашего тела в рабочем состоянии. Более 600 известных функций метаболизма происходят при участии печени. Практически все питательные вещества, гормоны и химические элементы биотрансформируются или активируются в печени. Это ваша рабочая лошадь, одну ее не заменит и целая ферма.

Ваша печень выделяет желчь – едкий концентрат для расщепления жиров, а также нитритов и нитратов, привнесенных со съеденными мясными деликатесами и беконом. Гормоны секретируются из желез по всему вашему телу, но именно печень делает гормоны биологически активными, чтобы они могли работать на вас. Она поворачивает выключатель, как только вы вставляете лампочку.

Ваша печень влияет на ваш электролитный баланс, ее дисфункция провоцирует отечность и воспаление, обезвоживание, вздутие живота и водянку. Она также действует как фильтр крови, которая проходит через пищеварительный тракт. Она преобразует витамины группы B в коферменты и конвертирует питательные вещества, такие как белки, жиры и углеводы.

Ваша печень производит также карнитин, который доставляет жир и сопровождает его к митохондриям – маленьким электростанциям вашего тела, или преобразователям жира. Количество карнитина в вашем организме диктует, сколько жира может быть доставлено и сожжено. Эти простые отношения между печенью и митохондриями могут оказывать влияние до 90 % на ваше сжигание жира, диктуя скорость вашего метаболизма. Чем быстрее и эффективнее вы производите карнитин в своей печени, тем быстрее и эффективнее ваш метаболизм.

Пища, которую вы едите, должна скорее кормить вашу печень, а не облагать ее налогом. Если вы не кормите печень регулярно и надлежащим образом, чтобы стимулировать ее наиболее эффективное функционирование, все остальное будет нарушено. Поскольку печень так

тесно связана с обменом веществ, это один из самых важных органов, о которых мы будем заботиться с помощью диеты для ускорения метаболизма.

### **ВАШИ НАДПОЧЕЧНИКИ**

Надпочечники – это небольшие железы, которые расположены поверх ваших почек в нижней части спины, и они секретируют гормоны, которые регулируют реакцию организма на стресс всех типов: физический, эмоциональный, психический и стресс от негативного воздействия окружающей среды. Ваши надпочечники отвечают за гормоны, которые позволяют вашему организму приспосабливаться либо функционально, либо дисфункционально на изменение ситуации. Эти гормоны определяют, как распорядиться топливом, запасенным в теле и получаемым с пищей: сохранять в виде жира или сжигать при энергозатратах.

Скажем, вам нужно протянуть ночь за работой по улучшению обложки вашей книги для редактора. Вы продолжаете питаться каждые три часа, заправляя топливом свой организм, гормоны и мозг, или вы прекращаете есть в 6 часов вечера? Это то, что вы обычно делаете, даже если вы не спите. Ответ: когда вы бодрствуете и работаете, вы должны продолжать есть. В противном случае вы оставляете свой организм без топлива, и тогда он думает, что вы голодаете, и вы опомниться не успеете, как ваш метаболизм замедлится.

Некоторые специфические гормоны метаболизма надпочечников вырабатывают кортизол, адреналин, альдостерон и норадреналин. Они выделяются в ответ на стресс и/или удовольствие. Стрессорные факторы могут быть как крупными, такими как автомобильная авария, так и незначительными, такими как пропуск обеда. Надпочечники отвечают на острый стресс от аварии точно так же, как они реагируют на хронический стресс от проблем в личной жизни, сложностей на работе или на обременительные семейные отношения.

Выделение этих гормонов стресса регулирует высвобождение глюкозы или сахара из мышц и клеток печени, либо чтобы стимулировать, либо чтобы замедлить скорость обмена веществ вашего организма. Следовательно, данный процесс зависит от пищи, которую вы едите или не едите. Когда вы испытываете стресс, гормональная активность будет зависеть и от того, что вы только что съели. Если вы кормите свой организм во время стресса правильными продуктами, вы будете сжигать жир, а не запасать.

Если организм находится под большим стрессом длительный период времени, может произойти истощение надпочечников. Это происходит потому, что организм хронически секретирует гормоны стресса, которые должны быть сохранены для немедленных кризисных ситуаций. Вы знаете тот прилив ощущений, который вы получаете, когда пугаетесь или когда вам страшно? Это всплеск гормонов. Мне хотелось бы считать гормоны «бей-или-беги» священными. Они должны сохраняться для экстренных случаев, но многие из нас живут и выживают на энергии от этих гормонов изо дня в день. Наш организм не предназначен для работы в таком состоянии! Когда происходит постоянный всплеск гормонов стресса, организм постоянно находится в кризисном состоянии. Одно из событий, которые происходят в этой ситуации, состоит в том, что гормоны замедляют сжигание топлива, потому что организм не видит конца изнурительным потребностям. Истощение надпочечников является проблемой, которую я все чаще и чаще вижу в моей клинике. Усугубляет эту ситуацию снижение качества продуктов питания и загрязненность атмосферы. Вот почему так важно кормить самого себя по возможности чистой (то есть органически цельной) пищей. Ваши надпочечники будут вам благодарны.

Берегите свои надпочечники! Успокаивайте их с помощью этой диеты и управления стрессом.

### **МИНУТКА ДЛЯ «БОТАНИКОВ»**

Давайте взглянем на то, что именно происходит, когда ваш организм воспринимает стресс. Во-первых, гипоталамус (железа в вашем мозге

размером с миндальное ядрышко) стимулирует гипофиз (железу величиной с горошину у основания черепа), которая вырабатывает гормон, который называется АКТГ. АКТГ стимулирует ваши надпочечники (эти маленькие ребята в нижней части спины, чуть выше ваших почек) для выработки кортизола. Вы все еще со мной? Кортизол, в свою очередь, стимулирует гипоталамус, часть мозга, чтобы сказать гипофизу, части мозга, замедлить выработку ТТГ (тиреотропного гормона).

ТТГ понижает выход других гормонов сжигания жира  $T_3$  щитовидной железы, что вызывает избыточное образование запасяющих жир и замедляющих метаболизм гормонов  $RT_3$ . В отсутствии правильного питания весь этот процесс заставляет надпочечники стимулировать гормон альдостерон на расщепление мышц на топливо (в виде глюкозы, сохраняемой в виде гликогена), а затем действовать вместе с  $RT_3$  для кардинального преобразования глюкозы в жир, который следует запастись. Это не очень хорошо для вас и ваших усилий сбросить вес и чувствовать себя прекрасно!

Проще говоря, стресс вытягивает питательные вещества из организма, из мест, где вы не можете позволить себе терять их (например, мышцы). Если вы едите здоровую, богатую питательными веществами пищу, вашему организму не придется прибегать к этому. Вы сможете справиться со стрессом. Если, однако, вы недостаточно едите или в вашем рационе недостаточно правильной пищи, ваш метаболизм замедляется из-за сложной цепи химических реакций. Если вы едите правильную пищу в правильное время, вы будете кормить ваши надпочечники, чтобы они смогли пережить стресс, не прибегая к замедлению обмена веществ.

Если у вас есть достаточный запас аминокислот (таких как таурин) из белков, а также минералов, таких как йод, сложные сахара, и здоровая ферментативная функция печени (которая зависит от питательных веществ из пищи), то вместо каннибализма мышц из-за нехватки топлива вы сможете поддерживать секрецию здорового уровня кортизола. Это приведет к тому, что  $T_4$  будет преобразован в биологически активный, метаболически агрессивный, сжигающий жир  $T_3$ , удручающий  $RT_3$ , который вызывает так много проблем, когда у вас возникает его избыток. Ваше тело будет действовать как боевая машина, а не бесформенная масса гормонов «бей-или-беги» – продукт паники и накопитель жира.

### **ВАША ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА**

Щитовидная железа – это метаболическая суперзвезда! Это железа в форме бабочки, расположенная в центре горла, и, хотя я осознаю, что слишком увлеклась метафорами, я считаю ее печью вашего организма. Гипофиз в головном мозге (который будет рассмотрен более подробно в следующем разделе) действует как термостат, а гипоталамус в мозгу – как рабочий, который контролирует этот термостат. Щитовидная железа является печью, а гормоны, которые она продуцирует, такие как  $T_3$  и  $T_4$ , – это тепло. Когда становится слишком жарко, термостат должен быть выключен, а когда слишком холодно, термостат включают. Если любой из этих трех механизмов не работает так, как надо, температура тела – это прямое отражение метаболизма, то есть скорость, с которой тело сжигает энергию, – будет выключена. В доме будет слишком жарко или слишком холодно.

Щитовидная железа выполняет множество метаболических задач посредством множества функций в организме, в том числе и извлечения йода из пищи для продукции гормонов щитовидной железы  $T_3$  и  $T_4$ .  $T_3$  и  $T_4$  через кровь влияет на метаболизм путем преобразования

кислорода и калорий в энергию. Колоссально! Именно это вам и надо – эффективная печь, в которую подкладывается пища и которая топит ваш дом, чтобы вам было тепло и комфортно.  $T_3$ , в частности, является супергероем быстрого метаболизма.  $T_3$  обладает силой метаболизма примерно в четыре раза больше, чем  $T_4$ .

Но у щитовидной железы есть темная сторона, гормон, называемый «обратный  $T_3$ » ( $RT_3$ ). Я познакомила вас с  $RT_3$  в предыдущей главе, но хочу поговорить о нем снова, потому что он так важен в процессе восстановления правильного метаболизма.  $RT_3$  – вроде неблагополучного члена семьи, который проявляется в День благодарения, но не умеет себя вести и неминуемо портит весь ужин. Это неправильный гормон щитовидной железы, который не очень эффективен в стимулировании метаболизма и фактически блокирует здоровое функционирование  $T_3$ . Это не означает, что  $RT_3$  приносит неприятности вам и нарушает ваши планы на любимые узкие джинсы. На самом деле он – это умный ответ, чтобы предотвратить голод. Придерживаясь диеты, вы знаете, что на самом деле не голодаете (несмотря на то, что некоторые диеты могут показаться «голодными»), но ваше тело не знает об этом и старается сделать запасы.

В ситуациях, когда вы испытываете хронический стресс, определенные патологические процессы или лишение питания,  $RT_3$  прислушивается к крику вашего организма «боевая тревога!», связывая сайты  $T_3$ -рецепторов и создавая помехи для  $T_3$ , чтобы он мог выполнять свою функцию.  $RT_3$  бросает большое ведро воды в ваш метаболический костер в панической попытке сохранить ваши жировые запасы, чтобы вы не умерли от того, что непременно должно быть катастрофическим событием, или от голода. Результатом является то, что ваше тело прекращает сжигание и начинает делать запасы. Иногда возникают серьезные проблемы с термостатом организма, такие как зоб Хасимото, базедова болезнь, или же организм производит тиреоидную пероксидазу (нападая на свою собственную щитовидную железу). Эти заболевания щитовидной железы часто диагностируются и могут сыграть очень большую роль в крайнем замедлении метаболизма.

Диета для ускорения метаболизма предназначена для того, чтобы добиться правильной секреции гормонов вашей щитовидной железы. Но, поскольку что-то может пойти не так, я считаю важным проверить химический состав крови на гормоны щитовидной железы, чтобы быть уверенным, что она функционирует должным образом. Многие книги о женском здоровье говорят о щитовидной железе, потому что гипотиреоз является зачастую недодиагностируемым состоянием, которое может привести к замедленному метаболизму, увеличению веса, выпадению волос, ломкости ногтей, запорам, головным болям и усталости. Я всегда рекомендую своим пациентам провести исследование щитовидной железы (я расскажу о том, какие есть тесты, в конце этой главы).

### **ВАШ ГИПОФИЗ**

В предыдущем разделе я упомянула гипофиз, давайте рассмотрим его подробнее. Я считаю гипофиз термостатом организма. Он секретирует гормоны, которые регулируют или настраивают действия многих других гормонов в вашем организме.

Например, гипофиз стимулирует щитовидную железу на выработку ее гормонов вместе с тиреотропным гормоном, или ТТГ. Если уровень гормона ТТГ высокий, это означает, что щитовидной железе требуется большая мотивация или толчок для выполнения своей функции (гипотиреоз). Представьте себе, как гипофиз кричит на щитовидку: «Работай, бездельница! Действуй, а то тебе будет худо!»

Если ТТГ в норме, все, что должен сделать гипофиз, это говорить нормальным голосом: «Следи за хорошей работой». Если уровень ТТГ очень низкий, то щитовидная железа может быть гиперактивной (гипертиреоз), а гипофиз может говорить только шепотом. Конечно, как я уже объяснила ранее, если щитовидная железа производит много делающего запасы жира  $RT_3$ ,

гипофиз может воспринять это как избыток гормонов щитовидной железы и может говорить только шепотом, когда нужно кричать. По этой причине нормальный тест щитовидки не обязательно свидетельствует об оптимальной функции щитовидной железы, так как он не может отделить  $RT_3$  от поддерживающего огонь в печи  $T_3$ .

Гипофиз регулирует также выработку половых гормонов, таких как эстроген, прогестерон, тестостерон, ДЭА (дегидроэпиандростерон). Регуляция каждого из них, а также гормонов надпочечников имеет решающее значение для здоровья всего организма и скорости обмена веществ. Таким образом, гипофиз не только термостат печи, но и дирижер огромного оркестра, называемого «вашими гормонами».

## **СУБСТАНЦИИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА**

Последним ключевым игроком, который непосредственно влияет на метаболизм вашего организма, являются субстанции, так я называю жир, кости, соединительные ткани и мышцы вашего тела. Тело запасает большую часть вашего резервного топлива либо в мышцах, либо в виде жира. Поскольку мышцы постоянно сокращаются, расслабляются, напрягаются и растягиваются, на выполнение действий и поддержания постоянной массы требуется много топлива. Вот почему говорят, что мышцы расходуют больше калорий или энергии, чем жир. Жир просто сидит там. Вы когда-нибудь видели, как он делает что-либо, кроме того, что окружает вашу талию или трясется у вас на бедрах? Жир пассивно откладывается, и, следовательно, для его содержания требуется очень мало топлива или калорий. (И помните: если вы не едите или не предоставляете организму топлива извне, ваше тело начинает разрушать мышцы и сохраняет часть этого топлива в виде еще большего жира!)

Существует два основных типа жира в организме: белый жир и бурый жир. На протяжении десятилетий ученые полагали, что бурый жир присутствует и важен только для младенцев и маленьких детей, чтобы поддерживать у них стабильную температуру тела. Сейчас считается, что, хотя он существует в очень небольших количествах у взрослых, бурый жир играет важную роль в регуляции сахара в крови и в метаболизме. Бурый жир – бурый, потому что он богат митохондриями (маленькими органеллами клеток, которые разжигают топливо и производят энергию).

Чем сильнее у вас ожирение, тем меньше у вас бурого жира и тем больше белого жира будет у вас в запасе (того самого жира, что так неэстетично трясется на бедрах). Бурый жир сжигает топливо в девять раз быстрее, чем белый жир. Так почему же ваш организм так любит белый жир и тратит его, как скряга? Это потому, что ваше тело думает, что ему могут понадобиться запасы топлива! (Большое спасибо хроническим диетам!) Основное предназначение белого жира – долгосрочное топливо, и ваш организм делает титанические усилия, чтобы сохранить его на случай стихийного бедствия.

Белый жир вовсе не так плох. В самом деле, он вам нужен, и он выполняет очень важные функции. Белый жир – это жир под вашей кожей (подкожный жир) и жир вокруг ваших органов (висцеральный жир). Он предназначен для поддержания нормальной температуры тела, защиты органов и служит в качестве хранилища энергии для будущих потребностей. Белый жир также выделяет некоторые гормоны и регулирует выделение других, и эти гормоны напрямую общаются с надпочечниками, гипофизом и гипоталамусом.

Однако, когда ваш метаболизм замедляется, ваш организм переходит в режим супер-производства, накапливая жир, как некоторые люди накапливают газеты, обувь, почтовую рекламу... или бродячих кошек. Вы можете в буквальном смысле слова быть погребенным заживо со всей этой сэкономленной энергией в виде густо покрывающего вас белого жира.

Бурый жир, наоборот, термогенный, или жир печи. В отличие от белого жира, вместо того чтобы сохранять энергию, бурый жир, видимо, предпочитает сжигать ее. Он также помогает стимулировать метаболизм, согревая тело, увеличивая приток крови и облегчая доставку

питательных веществ к белому жиру. Бурый жир помогает регулировать уровень холестерина и триглицеридов, транспортирует отходы в кишечнике для выведения из организма, синтезирует белки, запасает и разлагает жирные кислоты, используемые для энергии. Бурый жир также расщепляет и запасает углеводы, сохраняя их в виде глюкозы для ваших красных клеток крови и мозга.

Интересно, что и у взрослых бурый жир, как правило, находится только под лопатками, вокруг шеи и под ключицей. Это к тому же именно то место, где, по словам многих моих пациентов, ощущается или таится их стресс. Гормоны стресса непосредственно влияют на активность бурого жира. Бурый жир может быть вашим лучшим другом, если вы хотите ускорить свой метаболизм посредством его гормональной активности, он высвобождает тонны энергии из пищи. Бурый жир, по-видимому, также активизируется холодом, в то время как выброс накопленной энергии в белый жир, видимо, стимулируется теплом. И сжигание энергии в буром жире, и высвобождение энергии из белого жира поддерживаются здоровой функцией щитовидной железы. Я также вернусь к пяти основным игрокам, потому что они являются ключом к использованию пищи для лепки вашего тела по вашему желанию. Питание вашей печени, успокоение ваших надпочечников, максимизация функций гипофиза и щитовидной железы, а также настройка вашего жирового баланса – все это является краеугольными камнями быстрого метаболизма.

Простое изменение пищевого поведения будет содействовать здоровым гормональным реакциям на стресс, ускорять обмен веществ и максимизировать эффективное и сбалансированное распределение в организме жира, воды и мускулатуры. Через очень короткое время вы сможете созерцать удивительную силу питания прямо в собственном зеркале!

## **РОЛЬ ВРАЧА В РАЗЖИГАНИИ ВАШЕГО МЕТАБОЛИЗМА**

«Как определить, что у меня замедленный метаболизм?»

Это один из наиболее распространенных вопросов, которые мне задают, и это основная причина, почему я рекомендую моим пациентам сдать базовые анализы, прежде чем вступить на путь диеты для ускорения метаболизма. Вы должны знать, насколько ваши показатели отклоняются от нормы, – это может помочь вам точно понять, где вы находитесь и как далеко вам нужно идти.

Я рекомендую эти лабораторные анализы с оговоркой: они лишь возможность заглянуть в окно дома, который олицетворяет ваш организм. Представьте, вы подыскиваете новое жилье, в один прекрасный день вы видите шикарный дом и решаете обратиться к риелтору, чтобы он организовал для вас экскурсию по этому дому. Прежде чем вы удосужились позвонить ему, может быть, вы проберетесь во двор и заглянете в окно? Вы видите красивую, очень светлую гостиную с высокими потолками и прекрасным паркетным полом. Здорово! Но вы не можете увидеть весь дом целиком. Верхний этаж может быть замусорен бомжами, там водятся крысы, а стены исписаны. Или же наверху может быть все замечательно. Иначе говоря, вы не можете узнать ВСЕ о состоянии вашего здоровья из лабораторных анализов, но вы можете получить предварительную картину.

Также имейте в виду, что даже если все ваши анализы великолепны, а вес избыточен и питание неправильное – ваше тело делает очень напряженную работу по поддержанию нормальной химии организма в неблагоприятных условиях. У меня были пациенты, которые приходили ко мне на прием, показывали свои лабораторные анализы и говорили: «Посмотрите, все нормально... Я в порядке! Врач отправил меня домой». Не могу удержаться, чтобы не сказать: «Но послушайте! С вами не все в порядке! Вы просто посмотрите на себя!»

Не менее огорчительно, когда у вас избыточный вес, а ваш врач говорит вам: «Ваши показатели в норме, вы в порядке. Увидимся в следующем году». Некоторые из моих пациентов жалуются мне, как сильно их это раздражает. Им хочется закричать:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.