

NEW YORK TIMES BESTSELLER

# ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ ДО **OMG**★

«Вы забудете о других диетах!»  
*Metro*

СТАНЬ  
**СТРОЙНЕЕ**  
ВСЕХ  
ПОДРУГ

**ВЕНИС А. ФУЛТОН**

★ Для всех девушек, которые мечтают похудеть:  
**OMG** — О, Боже мой!

Венис Фултон

**Шесть недель до OMG.  
Стань стройнее всех подруг**

«Центрполиграф»

2012

**Фултон В. А.**

Шесть недель до OMG. Стань стройнее всех подруг /  
В. А. Фултон — «Центрполиграф», 2012

Венис Фултон написал свою веселую, увлекательную книгу для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему: стать стройной, красивой, уверенной в себе и счастливой. Живо и просто автор объясняет, как устроено человеческое тело и как оно «работает», а главное, как сделать, чтобы все его части действовали слаженно. Фултон расскажет, что надо делать, чтобы за шесть недель избавиться от лишнего веса, подтянуть мышцы, сделать живот плоским, а бедра стройными, как улучшить состояние кожи, волос и ногтей. Выполняя его простые и ясные рекомендации, очень скоро, взглянув в зеркало, вы воскликнете: «У меня получилось!»

© Фултон В. А., 2012

© Центрполиграф, 2012

## Содержание

И «оскар» достается... тебе!	6
Хватит болтать ерунду	7
Ближе к телу	9
Дай пять	10
Как, как, как	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Венис А. Фултон**

VENICE A. FULTON

SIX WEEKS  
TO OMG

GET  
SKINNER  
THAN ALL  
YOUR FRIENDS

Copyright

© Venice A. Fulton, 2012

© Перевод, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2013

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2013

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2013

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ДИЕТЫ, ПОСОВЕТУЙСЯ С ВРА-  
ЧОМ

## И «оскар» достается... тебе!

*Белле, которая воплощает все прекрасное в жизни, и сразу. Только благодаря тебе я чувствую, что нет ничего невозможного.  
Я тебя очень люблю.*

*Людам рот не заткнешь, так дадим им пищу для разговоров.  
Леди Гага*

*Листай страницы – так тоже сжигается жир.*

Обычно в этой части книги, дорогой читатель, располагается раздел «Благодарности». Однако стоит ли напрягаться, писать его? Уж очень это занудно, к тому же все равно его никто не читает! Но на этот раз, надеюсь, ты сделаешь исключение, потому что я хочу поблагодарить тебя.

Без тебя не было бы этой книги. Я будто произношу речь на вручении «Оскара»! Тем не менее факт остается фактом, без тех, кто стремится к лучшему, на нашей планете никогда ничего не менялось бы. Человечество до сих пор существует лишь благодаря тому, что кто-то постоянно стремится улучшать его жизнь.

И возможно, самый подходящий объект для улучшения – мы сами. Нужна большая смелость, чтобы признать: не все идеально, – и еще большая сила воли, чтобы это как-то изменить. Большинство много говорит и мало делает. А ты уже и смелее, и умнее их.

Иногда встречаются такие противные типы, которые, почувствовав твоё стремление к лучшему, пользуются этим. Я видел их слишком часто и, подобно тебе, тоже решил изменить что-то к лучшему. Собственно поэтому я и написал эту книгу. И вот тебе мое первое OMG<sup>1</sup>.

*Венис А. Фултон*

*Лондон, Англия  
1 января 2012 года*

---

<sup>1</sup> OMG – популярное интернет-междометие, сокращение от «Oh my god!» (англ. «Боже мой!»).

## Хватит болтать ерунду

Врачи не рекомендуют тебе читать эту книгу. Не исключено, твои родные разделяют это мнение. Да еще твои друзья полагают, что тебе не следует этого читать. А ты все равно читаешь? Молодец! Это же *твоя* жизнь. Только ты знаешь, каково тебе. Ты просыпаешься со *своими* мыслями. С ними же и засыпаешь. «Должна – не должна» – бесполезные слова. Даже просто читая или слыша их, ты чувствуешь, как на тебя давят. К черту всех!

## Молчание – золото

Единственный способ по-настоящему заставить кого-то замолчать – показать серьезность твоих намерений. У тебя получится, если ты проживешь по этой книге шесть недель. И если изменишься настолько, насколько можешь измениться, – а я знаю, что ты можешь, – они раскроют рот и встретят твою обновленную внешность, восклицая: «О-М-Г!»

Когда специалисты в этой области узнали, что я собираюсь писать книгу, многие заволновались. Почему? Все просто, они знали, что я не собираюсь никому морочить голову, чувствовали, скорее всего, ты не поведешься на их очередную диету, «секрет» упражнений или таблетки для похудения.

Видишь ли, когда тебе *велят* делать то-то и то-то, ты можешь продержаться некоторое время и даже добиться кратковременного успеха. Но в том-то и кроется проблема. Ведь указания и рекомендации рано или поздно закончатся, а ты повернешь вспять и постепенно вернешься к привычной жизни. Я уверен, когда человек *отдает отчет своим действиям*, он уже так просто не сорвется. Так и ты, разобравшись во всем по-настоящему, вообще не будешь прикладывать никаких усилий, чтобы не сорваться. Ты просто перестанешь думать о старых привычках и прошлых заблуждениях. Гарантия стойкого результата!

## Зачем тебе это читать?

Многие начнут тебя *уговаривать*, дескать, не нужна тебе никакая помощь. Возможно, скажут: «Тебе и так нормально», «На диете сидеть вредно», повторяя классическое «Хорошего человека должно быть много». Я так скажу, ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ! Или они правы в остальном? Вовсе нет. Только ты сама, и никто другой, можешь решить, *нормально* тебе так или нет. Даже если у человека серьезные проблемы с питанием, он сможет изменить свой образ жизни, только если *сам* посмотрит на себя по-иному. Постарайся как можно скорее развить в себе умение объективно оценивать саму себя.

Вредна ли эта книга для здоровья? Нет! Я прямо-таки слышу, как где-то забрюзжали врачи! А как же, если ты еще молода, то, по их мнению, мать-природа сама обо всем позаботится, а ты и вмешиваться не моги. Если «мама знает лучше», то маму-природу вполне можно оставить в покое, и все наладится само собой. Ага, как бы не так! Позволив себе делать то, что нам кажется естественным, мы будем заказывать пиццу по ночам, не вставая с дивана, благо мир полон современных удобств. Мать-природа покинула большие города уж лет тридцать тому, и назад ее не жди!

Согласно данным исследований, большинство болезней зрелого возраста закладываются еще в юности и связаны с лишним весом. Врачи отлично осведомлены об этом, равно как и о том, что, если ты с юности останешься худой, вряд ли к среднему возрасту располнеешь. Несмотря на столь очевидный факт, медицинское сообщество ужасно осмотрительно, придерживаясь убеждения «лучше перестраховаться». Между прочим, перестраховываться

опасно! Гораздо осмотрительнее, если ты по-настоящему интересуешься собой, для начала разобраться, какие методы работают в наше время.

Вдобавок эта книга улучшит твое душевное состояние, ибо поможет хорошо выглядеть и осознать, что все в твоих руках. Ключевой момент – уверенность в себе, а в наше время обрести ее труднее, чем за всю историю человечества. Ты заслуживаешь того, чтобы быть уверенной в себе.

Интересно, что говорят по этому поводу СМИ? О, от этих добра не жди! Они заполняют свои страницы и экраны красивыми людьми, которые и зимой, и летом выглядят прекрасно. Неудивительно, ведь красивые люди помогают продавать огромное количество журналов, телепрограмм и фильмов. Зато удивление вызывают те же самые программы и журналы, критикующие тебя в твоем стремлении приблизиться к массмедиа-эталону. Ну и у кого в голове каша после этого? Пресса занимается продажей товаров, поэтому выкинь из головы ее заявления, противоречащие сами себе, и новости-страшилки!

Правда, существует одна проблема. Подруги. Возможно, ты втайне соревнуешься с какой-нибудь подружкой? А вдруг она и сама втайне соревнуется с тобой! Я только хочу, чтобы ты поняла кое-что насчет своих друзей и подруг. Это касается и коллег. Они боятся. Не завидуют, а *боятся*. Ведь ты при помощи этой книги можешь взлететь на вершину счастья, а им не хочется плестись где-то в хвосте. Конечно, им никто не мешает сделать то же самое, но мы, люди, почему-то думаем, что успеха добиваются исключительно в одиночку! Поэтому не жди, что они станут тебе помогать. Будь готова к тому, что некоторые, может быть, примутся тебя отговаривать. Нет, я не призываю полностью игнорировать подруг. Они нужны. Перед кем же еще покрасоваться!

Никто не позаботится о тебе сильнее, чем ты сама. Никто не живет в твоей голове и теле, кроме тебя самой. Отражение в зеркале – это ты. Абсолютно все зависит от тебя. И когда все вокруг начнут восклицать «OMG!», только ты сможешь сказать: «*У меня все получилось!*»



## Ближе к телу

Чтобы разобраться в этой книге, иначе говоря, в самой себе, лучше выкроить время и читать ее, полностью сосредоточившись, погрузившись. Твои шансы на успех увеличатся, если ты как следует уяснишь, *как* все работает, не будешь механически следовать моим рекомендациям. Потрать на чтение несколько дней. Если не зацепит, пересядь на другой стул, кровать, кресло и прочти еще раз! Я хочу, чтобы ты стала специалистом. Специалисты не просто считают выводы или слушают тех, кто «сидел на этой диете». Они *разбираются* в вопросе.

Все методы описаны так, чтобы ты смогла опробовать их самостоятельно и увидеть их в действии (понять, сумеешь ли ими овладеть!). Кроме того, если ты будешь осваивать и применять все методы одновременно, дело пойдет гораздо быстрее. А все потому, что твой организм, хотя и кажется единым целым, состоит из невероятного количества разных частей. Каталогом деталей одного человеческого органа можно было бы заполнить целую библиотеку! И когда все части действуют слаженно, мы летаем как на крыльях.

В конце каждой главы я повторю 6 ключевых фактов, чтобы помочь тебе уяснить самую суть вышесказанного (к этому один простой совет, которым можно сразу же воспользоваться). Тебе может показаться, что я повторяюсь, сразу оговорюсь – так задумано! Не полагайся только на эти выводы! Немаловажно: я исхожу из того, что ты изначально ничем не болеешь и не принимаешь лекарств. Лишний вес вреден для здоровья, но для некоторых изменение привычного образа жизни может быть вредно. Будь умницей. **Если ты беспокоишься, попроси своего врача прочитать эту книгу.**

Единственное пожелание, пусть он не делает поспешных выводов, пролистав лишь несколько страниц или, хуже того, выслушав *твой* пересказ. Многие врачи на самом деле могут кое-что почерпнуть из моей книги. Думаешь, шучу? Нет. Во время учебы студенты-медики очень мало времени уделяют диетам и здоровью. Как правило, менее одного дня из пяти лет учебы. Студентов учат *диагностировать и лечить болезни*, а не *улучшать здоровье*. И впоследствии они совершенно ничего не знают о том, как тебе добиться того, чтобы все вокруг сказали: «OMG!»

Эта книга написана простым языком и с таким расстоянием между абзацами, которое выводит из себя верстальщиков, составляющих правила форматирования. Мне по барабану правила. Но мне не по барабану, *разберешься* ли ты, что к чему, поэтому ты сейчас и видишь то, что видишь. Красивенькие графики и картинки – для комиксов. Тебе нужна правда. Прежде чем продолжать, у меня к тебе одна просьба. **Отнесись к прочитанному без предубеждения.** Читало же когда-то большинство, что Земля плоская и, если зайти слишком далеко, можно *свалиться* с края. Будь смелым капитаном. Пора поднимать паруса.

### В СУХОМ ОСТАТКЕ...

OMG 6 Читай книгу при первой же возможности сосредоточиться

OMG 5 Продолжай читать ее, пока у тебя в голове все не сложится

OMG 4 Ключ к успеху – понять, как все работает

OMG 3 Если ты чего-то не понимаешь, читай, пока не поймешь

OMG 2 Если ты посещаешь врача, посоветуйся с ним по поводу этой

диеты

OMG 1 Отнесись к прочитанному без предубеждения

**OMG! Не полагайся только на выводы!**

## Дай пять

Если ты действительно хочешь знать, как произвести фурор без лишних проволочек, необходимо сосредоточиться на нескольких ключевых моментах. У каждого свое представление о красоте, однако, как подсказывает опыт, для большинства важны **5 основных направлений**. Они и являются нашими главными целями:

### 1. Спустить жир

Ну, это очевидно. Хотя сказать об этом все равно нужно, поскольку лишний жир расстраивает людей больше всего остального, когда речь заходит о внешности. Во все времена растолстеть было легко, а вот спрятать лишний вес, учитывая современные модные тенденции и образ жизни, совсем непросто. Большая часть этой книги посвящена тому, как избавиться от нежелательного жира. С научной точки зрения очень логично. Когда ты разберешься с тем, от чего полнеешь, все проблемные зоны твоего тела неуклонно начнут меняться к лучшему.

### 2. Подтянуть мышцы

Когда ты худеешь, прослойка жира между кожей и мышцами становится тоньше, и в какой-то степени ты кажешься более подтянутой. Не обольщайся, это всего лишь *кажется*. Чтобы стать по-настоящему подтянутой, то есть когда подтянуты все мышцы, нужно потрудиться. В противном случае, когда кто-нибудь подберется к тебе поближе и проверит твой успех на ощупь, ты будешь похожа на квашню! Некоторые люди от природы более подтянутые, чем другие, но даже им не помешает несколько советов.

Если ты получишь тело упругое на ощупь, это придаст тебе внутреннюю уверенность, причем тебя отделяют от него всего лишь пара упражнений. Почему? Все просто, ощущение собственных подтянутых мышц будет напоминать тебе о том, что теперь у тебя тело, полное возможностей. Это твой внутренний тренер! Кроме того, приемы для подтягивания мышц улучшат общее состояние здоровья. Кто угодно может стать подтянутым. Мы все можем «быть такими». И ты станешь такой. Твое тело не только «покажется» тренированным, оно *будет* таким на самом деле.

### 3. Сбавить в бедрах

Юбки, обтягивающие джинсы, сексуальные шортики, летние платья – такое ощущение, что для индустрии моды нет ничего важнее, чем выставить твои ноги на всеобщее обозрение! Когда все вокруг, включая СМИ, так внимательны к женским бедрам, неудивительно, что проблема улучшения их формы стоит у тебя в списке первостепенных задач. Безусловно, ты хочешь, чтобы они стали более стройными, крепкими, гладкими, без всякого намека на целлюлит. Ах да, еще неплохо было бы иметь бедра чуть-чуть длиннее! Я помогу решить практически все эти проблемы (да, и даже последнюю, потому что стройные ноги всегда выглядят длиннее).

Обычно, когда специалисты в области здорового образа жизни говорят о каком-то «секрете стройных ног», я могу предположить, что речь идет о полуторакилометровой пробежке. Но мы располагаем редко используемым, при этом настолько эффективным средством, что оно на самом деле *заслуживает* называться секретом. Твои бедра и глаза придут от него в восторг.

#### 4. Сделать плоским живот

Раньше не имело особого значения, рыхлый или подтянутый у тебя живот. А потом случился пирсинг, короткие топы и современные ткани, такие тонкие, что под ними ничего не скроешь! В наше время, если хочешь быть довольной собой, невозможно игнорировать живот. Середина тела – место, где мы держим свои чувства, она никуда не исчезает, когда мы стоим или ложимся, она даже говорит «привет!», когда мы садимся! Ты можешь спрятать животик от других, но у него есть противная привычка везде ходить с тобой.

Ученые обнаружили, что плоский живот не просто смотрится привлекательнее, но еще и доказывает, что многое в жизни ты делаешь правильно. Даже если ты научилась прятать большой живот под одеждой, все равно не можешь скрыть его воздействие на свое здоровье.

#### 5. Улучшить состояние кожи, волос и ногтей

Когда я начинал писать книгу, я думал об этой проблеме в последнюю очередь, но совершенно ясно понял, что OMG не получится, если твоя кожа и волосы будут выглядеть ужасно. Многие книги о диетах и здоровом образе жизни не обращают внимания на волосы и кожу. А ты? Зачастую диета направлена на некоторые зоны, а между тем напрочь забытые волосы и ногти постепенно портятся. Многие считают, что это цена, которую приходится платить. Чепуха! Наша кожа – наш самый большой орган, и если он страдает, значит, что-то идет не так.

Волосы, как и кожа, показатель здоровья организма. Дорогие кремы и прочая косметика для волос – все это здорово, но они не могут решить глубинных проблем. Все, что ты услышишь от меня, положительно скажется на твоей красоте в целом.

**Ты можешь это сделать. Все пять пунктов. И потом будешь чувствовать себя прекрасно, я уверен. Более того, ты вновь станешь хозяйкой своего тела.**

Опять? Да, опять. Если ты читаешь эту книгу, наверняка в глубине души чувствуешь, что-то вышло из-под контроля. Когда люди слишком долго ощущают себя беспомощно, в конце концов иногда говорят себе: «Какой в этом смысл?» А это уже по-настоящему опасно.

Я не могу обозначить твою конечную цель. У всех по-своему. Но я определенно знаю, когда ты начнешь управлять собственным телом и здоровьем, твой разум получит свободу и возможность добиться блестящего успеха во всем, что ты задумаешь. Главное, переверни страницу!

##### **В СУХОМ ОСТАТКЕ...**

OMG 6 Ты спустишь жир

OMG 5 Ты подтянешь мышцы всего тела

OMG 4 Ты похудеешь в бедрах

OMG 3 У тебя будет плоский живот

OMG 2 У тебя будут прекрасные волосы,

кожа и ногти

OMG 1 Ты понравишься самой себе

**OMG! Ты снова начнешь управлять собственным телом, если прочтешь следующую страницу!**

## Как, как, как

«Как по-твоему, я толстая?»  
«Как много я могу сбросить?»  
«Как быстро я смогу похудеть?»

### Как по-твоему, я толстая?

Возможно, ты не единожды в своей реальной жизни задавала вопрос: «Как ты думаешь, я толстая?» Иногда тебе отвечали, некоторые даже говорили правду. Но в большинстве случаев – нет. К концу этой главы ты будешь гораздо лучше разбираться в этом вопросе. Многим он важен, поскольку ведет к следующему: «Как много я могу сбросить?» Как правило, ты хочешь услышать *точный* ответ. Может быть, кто-то уже тебе ответил. У меня для тебя новость. Не надо никого слушать!

У всех свое мнение. Подруги дают советы с круглыми числами: «Тебе нужно похудеть на 5, 10, 15 килограммов!» Врач использует таблицы, формулы или научные слова. А родители могут просто сказать «Много!».

### Родные и друзья

Конечно, у тех, с кем ты часто встречаешься, существуют сложившиеся убеждения по поводу твоей внешности. Даже если они – близкие люди, это не делает их экспертами автоматически. Более того, *уменьшает* вероятность того, что они дадут тебе объективную оценку. Возможно, родители негативно (или позитивно) сравнивают тебя с сестрой, братом, еще какими-нибудь родственниками или даже с самими собой. Это неправильно. Даже в одной семье люди отличаются привычками и генетикой, потому думать так значит слишком упрощать.

По той же причине точка зрения близких подруг не совсем полезна. К тому же всегда есть опасность того, что они побоятся дать тебе честный ответ и потом наблюдать за тем, как ты добиваешься успеха, а они плетутся позади.

### Врачи

Врачей все считают специалистами по здоровью и доверяют им. Как я уже сказал, на самом деле они специалисты по болезням. Врачи учатся пять с лишним лет, но диетам уделяют один только день. Будем надеяться, *они сами* не пропустили этот день по болезни! Если ты обратишься за помощью к врачу, в его распоряжении будет ограниченный набор из нескольких стандартных методик. Первым делом тебя поставят на весы. Ниже я еще буду говорить о взвешивании, но пока весы для нас не важны. Важно то, как их использует врач.

Посмотрев на твой вес, он, скорее всего, во-первых, сверится с таблицей. Во-вторых, если настроен особенно научно, выложит свое секретное оружие – калькулятор!

### Таблицы роста и веса

Если врач таки покажет тебе подобную таблицу, имей в виду, он из *прошлого века*. Таблицы роста и веса придумали в 1950-х годах, чтобы крупным страховым компаниям было легче решить, существует ли риск здоровью их клиентам (чтобы брать больше денег за медицинскую

страховку). В 1983 году таблицы обновили, с тех пор они превратились в разноцветные веселые картинки.

Несмотря на все усовершенствования, сама идея в их основе неверна. Длина твоих костей (рост) и сила твоего воздействия на *Землю* (вес) ничего не объясняют.

Даже люди с одинаковым ростом или весом (или и тем и другим) могут отличаться в других отношениях. У некоторых больше накачаны мышцы, у других короче ноги или длиннее ключицы, и эти факторы не учитываются в таблицах. Они не видят реальности. Точка, где в таблице пересекаются рост и вес, – всего лишь сравнение данных совершенно посторонних людей. Иначе говоря, усредненные, более всего распространенные данные. В отношении здоровья *распространенное* не означает *идеальное*.

В наше время таблицы делят всех на аккуратные группы. Дефицит веса, норма, избыточный вес, ожирение и страшное на слух *морбидное ожирение*. Но это просто слова! Они упрощают другим задачу найти тебе определение. Таблицы веса и роста когда-то можно было найти только в офисах страховых компаний. Постепенно они просочились в кабинеты врачей, потом в спортивные залы, теперь же они повсюду. Если увидишь одну из них, не трать на нее времени. Ты и сама с усами!

## Индекс массы тела

Поразительная штука, можно взять три обычных слова, склеить их, и получится ужасно научное выражение! Индекс массы тела – кратко ИМТ. Именно для вычисления ИМТ твой врач достает калькулятор, используется математическая формула, в которой масса сопоставляется с ростом. Возьми рост в сантиметрах, возведи в квадрат. Потом возьми вес в килограммах, раздели на результат. Ты запуталась, тебе скучно? Мне – да!

Помимо таблицы веса и роста, есть таблицы, по которым можно вычислить свой ИМТ, в них тоже нет никаких полезных цифр. ИМТ тоже любит делить людей на аккуратные категории. К классическим определениям, вроде дефицита массы тела, нормы, избыточной масса тела, добавлены ордена: ожирение I степени, ожирение II степени и ожирение III степени. Теперь понятно, почему ими никто не обзывается в школе!

Я предлагаю тебе навсегда забыть про эти категории. Любопытно, мы уже *забывали* про них на много лет, а именно на полтора с лишним века. На самом деле ИМТ изобрел бельгийский математик в 30-х годах XIX века. Вот он повеселился! Когда мы поставили под сомнение точность этих категорий, ИМТ пережил второе рождение. На первый взгляд он кажется сложным, но ничем не отличается от вышеприведенных. И так же проник во все уголки нашей с вами современности.

Формула работает только для очень тощих или очень толстых, но в этих случаях все и так уже вполне очевидно! Как ни досадно, в «норме», самой многочисленной категории ИМТ, нет никакой точности. Кто бы мог подумать! Причина погрешности – наш старый друг, *средний человек*. ИМТ составлялся на основании данных множества людей. Сейчас тебе уже понятно, что если *средний человек* не идеален и если измерить уйму *средних людей*, в итоге ничего путного не выйдет! Мы скажем три других слова и попрощаемся навек: покойся с миром, ИМТ. Он слишком уж механичен и недостаточно персонализирован, чтобы из него можно было вынести что-нибудь путное. В общем, мы выбросили все таблицы и статистику, а теперь ты сидишь и думаешь: «Ну, скажи мне, насколько я толстая?»

## Процент жировой массы

Я обещаю, это последняя методика, которую мы проигнорируем! Стремясь углубить знания о человеческом организме, наука пришла к наивысшему своему достижению, проценту

жировой массы тела. Иногда это называется жировым составом тела. Из всех рассмотренных методов измерения процент жировой массы получает приз за то, что хотя бы пытался. Может, даже четверку с плюсом. Знать, на сколько процентов твое тело состоит из жира, на сколько из всего остального, кажется, довольно логичный вариант для того, чтобы начать.

Чтобы вычислить этот процент, можно ущипнуть себя (здоровенными пластиковыми щипцами), с головой залезть в воду, проанализировать дыхание, пропустить через себя ток или даже просканироваться на громадном рентгеновском аппарате. Точность этих методов отличается. Все они выдадут количество жира.

Оставшийся процент – жидкости, мышцы, органы и кости вместе взятые.

Предположим, ты правильно измерила свой процент жировой массы. Получила результат, и что дальше? Новая таблица, график или мнение! Да, они всегда найдут способ до тебя добраться! И все они тоже составляются на основе анализа данных большого количества людей. В зависимости от того, куда ты помотришь, увидишь разные значения процента жировой массы. И тут возникает большая проблема. Эти показатели не имеют значения!

Научные исследования могут многое рассказать тебе о проценте жира в теле. У олимпийских спортсменов-мужчин процент жира меньше 10, у женщин с процентом жира меньше 15 прекращаются месячные, а если ты дойдешь до 3 процентов и ниже, то, пожалуй, уже никогда не поднимешься с кровати. Как ни странно, даже этот показатель грешит недостатками. Допустим, у нас есть два человека с процентом жира 20, они даже одинакового роста. При этом у одного может оказаться большой живот или бедра, а у другого – пропорциональное тело.

Все зависит от различного расположения мышечных и жировых клеток, длины костей и содержания воды.

Знать процент жира в организме – это все равно что иметь на руках список продуктов для приготовления торта. Непонятно, какой получится торт.

**У процента жира проблема аналогичная другим методикам, о которых мы говорили выше.**

**Они редко бывают точными, только сравнивают тебя с другими людьми и в итоге выдают цифры, которые пугают тебя или вселяют ложные надежды.**

С чисто визуальной точки зрения в них нет никакого смысла. Вспомни, когда в последний раз ты шла по улице и при виде кого-то, кто произвел на тебя хорошее или плохое впечатление, думала: «Ух ты, у нее, наверное, ИМТ 19» или «Ожирение третьей степени»? В общем, я думаю, теперь ты понимаешь, что современные измерительные методики в лучшем случае – развлечение, но они отвлекают нас от того, к чему мы сходимся: какими мы видим себя, какими мы видим других, как мы сравниваем увиденное.

Если это прочитали какие-нибудь ученые, они уже рвут на себе волосы от бешенства. Они хотят продолжать жить в мире точных данных, исследований и теорий. А большинство людей на самом деле живут совсем в другом мире. Потому я выдвигаю последнюю теорию – **больше никаких теорий!** Что же остается? О, важнейший вопрос: «Как по-твоему, я толстая?» Ты еще не догадалась? Я же только что тебе прозрачно намекнул. В ответе столько же букв, сколько и в слове «жирный». Нет? Дело в том, какой ты себя *видишь*.

Не рви книгу и не кидайся телефонами! Я просто рекомендую тебе полагаться на самый мощный персонализированный и естественный из всех существующих способ. На собственную голову. Наверное, сейчас ты ей качаешь! Цель этой главы в том, чтобы до тебя дошло, как важно **доверять себе и сравнивать себя с самой собой**. Правда, я не смогу запретить тебе сравнивать себя с подругами. К тому же прочитай еще раз подзаголовок книги!

Очень важно, чтобы ты начала доверять тому, что является физическим, то есть реальным. Так ты останешься честна с самой собой. Как только осознаешь это и перестанешь полагаться на других, точно поймешь, стоит ли тебе и дальше жить по-прежнему или поднапрячься.

Некоторые, возможно, привыкли полагаться на чужое мнение, слушать друзей, родных или даже незнакомых людей в Интернете на предмет того, что те думают об их теле. Настоящим документом я официально разрешаю тебе прекратить! Прямо сейчас! Я сказал: СЕЙЧАС!

Кстати, я не вовсе не предлагаю тебе перестать взвешиваться. Если весы правильно использовать, они будут надежным инструментом измерения и мотивации.

## Зеркало

Посмотреть на себя в зеркало – это, пожалуй, способ, самый близкий к честному мнению со стороны! Если ты пользуешься им, убедись, что оно показывает правильно (не делает тебя тоньше или толще, чем на самом деле). И разумеется, всегда смотришь в одно и то же зеркало. Если ты действительно хочешь составить верное представление о своем теле, не смотри на себя просто спереди или сбоку.

**Возьми еще одно зеркало, чтобы увидеть себя сзади.** Это не означает, что ты помешалась на себе. Просто игнорировать половину изображения неправильно!

Если у тебя нет второго зеркала, зайди в примерочную кабинку в магазине одежды. Там, как правило, ужасное освещение, но оно позволит подробно рассмотреть, как в целом выглядит твое тело. Продолжай ходить в один и тот же магазин. Нет, покупать что-нибудь совсем не обязательно!

## Одежда

С ней не так просто, как кажется. Наверное, нет ничего лучшего, чем наконец-то влезть в свои любимые джинсы, особенно если ты уже давно в них не влезала. Если ты будешь использовать для сравнения одни и те же джинсы, это отличный инструмент. К сожалению, коварные цифры пролезли и сюда: размер одежды. Они могут совершенно сбить с толку. Ведь модельеры понимают, что все мы хотим влезть в самый маленький размер.

Из-за этого некоторые выпускают одежду большего размера, но под тем же номером. Представь, что ты стоишь перед двумя одинаковыми джинсами разных марок. Одни 44-го размера, другие 46-го. Разве тебе не захочется купить этот замечательный 44-й размер? Дело еще больше осложнится, если ты возьмешь предмет одежды, у которого *меняется* размер.

Например, натуральные ткани, такие как хлопок, могут сильно садиться, особенно при искусственной сушке. А некоторые ткани ужасно растягиваются!

Поэтому, если хочешь использовать одежду в качестве эталона, выбери несколько вещей и пользуйся ими постоянно. И не паникуй, если легко влезешь в джинсы в одном магазине, а в другом еле-еле втиснешься в тот же размер. Никто не может располнеть так быстро! Это всего лишь цифры.

## Фотографии

Цифровые фотографии с телефона или фотоаппарата помогают следить за прогрессом. Тебе даже не нужна чужая помощь. Просто найди подходящее место, чтобы поставить туда фотоаппарат или треножник. Еще хорошо фотографироваться перед зеркалом в полный рост. Если хочешь пользоваться этим способом, будь последовательной. Иными словами, фотографируйся в одном и том же ракурсе, при одном и том же освещении и (это важно) одной и той же фотокамерой. Если ты фотографируешься в купальнике или шортах, надевай их каждый раз.

Итак, ты будешь опираться на себя, зеркало, одежду и, может быть, сделаешь несколько фотографий. Как я говорил выше, весы тоже пригодятся. Им посвящена отдельная глава. Но я слышу, как ты уже выкрикиваешь следующий вопрос!

### **Как много я могу сбросить?**

Для некоторых это, возможно, второй по важности вопрос, требующий ответа. Это, между прочим, *легче всего*. Только вот принять правду тебе *сложнее всего* остального во всей книге. Ты готова? Вдохни глубже. **Нет никаких пределов количеству килограммов, которые ты можешь сбросить. Если ты очень толстая, можешь потерять больше килограммов, чем весят те, кто худее. Но любая, повторяю, лю-ба-я, может стать худой.** Да, очень худой.

Пожалуй, ученые и психологи сочтут мое заявление безответственным. А мне все равно. Я всего лишь хочу тебя вдохновить. Ты разозлилась? Понимаю. Мы все слышали подобные рассуждения и верили, когда кто-то говорил, что быть худышкой – не для всех.

«Пойми, у тебя от природы другое телосложение».

«Наверное, у меня просто очень быстрый обмен веществ».

«Против наследственности не попрешь».

«Да брось, посмотри на свои щиколотки».

Если ты будешь слышать какое-то утверждение долгое время, ты в него поверишь, примешь как факт и начнешь строить жизнь в соответствии с ним. Как это неправильно, что столько людей поступает подобным образом и отказывается от мечты похудеть. Пора отформатировать диск! **Быть худым может каждый.**

**Это полезно для здоровья, возможно и, что еще важнее, именно таким хочет быть само человеческое тело.** Пока ученые и диетологи изучали *разницу* между людьми, они забыли потратить время на изучение *сходства*. А как оказывается, сходство довольно большое.

У нас уже достаточно знаний, которые, если их правильно истолковать и применить, могут сделать и/или сохранить нас худыми и здоровыми. Они работают у 99 процентов людей. И даже оставшийся 1 процент сможет добиться таких улучшений, какие ему и не снились. Ты вдруг подумала, как такое может быть правдой, ведь людям так редко удается похудеть. Человечество – часть Вселенной. А Вселенная полна законов. Три самых известных – физики, химии и биологии.

**Ты ни разу в жизни не была «виновата» в том, что диета не подействовала. Ни разу! Это диета виновата в том, что составлена неправильно и без учета трех базовых законов.**

Большая разница. Ты должна уничтожить в себе всякое чувство неудачи. Иначе уверуешь, что зря бьешься в стену, ты «одна из тех», кто не способен похудеть. Не становись еще одним дилетантом-специалистом по генетике – не жалуйся на наследственность!

### **Как быстро я могу похудеть?**

Никто не может отрицать, что одни худеют быстрее, чем другие, и с меньшими усилиями. Из-за этой разницы некоторые сдаются. Нужно понимать, что ты сможешь выглядеть настолько худой, насколько тебе нравится. Чувствую, этот ответ для тебя слишком уклончивый! Из всех вопросов людей больше всего волнует именно то, как скоро. Может, здесь и *кроется* причина, почему ты выбрала «Шесть недель до OMG». Я дам тебе наилучший и наичестнейший ответ, на который только способен.

В некотором роде я мог бы ответить на него с помощью предыдущего: «Как много я могу сбросить». Но, чтобы быть точным, мне нужны временные рамки. За 6 недель ты сможешь потерять 5—10 килограммов жира. Не веса. То есть, если ты воспользуешься методикой книги,



будешь терять жир со скоростью до 1,6 килограмма в неделю. Если я тебя разочаровал, не торопись делать выводы. Многие диеты обещают более быстрый результат. Но это потеря веса, а не жира.

Многие люди думают, что при быстрой потере веса уходит вода. Нет. Если резко ограничить калории (или ассортимент продуктов), большая часть ушедшего веса придется на потерю мышечной массы. А это уже настоящая катастрофа! Потерянную воду восполнить *легко*. Организм располагает встроенными механизмами, которые заставляют тебя испытывать жажду. Если проигнорировать, организм заставит тебя передумать, начнет работать медленно и ослабеет. Вода комнатной температуры переходит изо рта к мышцам за 10 минут и меньше.

Но на восстановление мышц после резкой потери уходят недели, месяцы, а иногда и *годы*.

И все это время ты будешь страдать. Некоторые, возможно, думают: «Ну и что, никто же не видит, а я буду худая!» Когда мышечная масса уменьшается, радоваться нечему. Ты можешь скрывать это от окружающих, но твой организм всегда знает, что происходит. Терять мышцы – всегда плохо.

Но надо признать, твое тело будет чуть более дряблым. Возможно, это ты переживешь. Потом начнет замедляться обмен веществ. Нако нец-то нечто такое, на что можно списать свой лишний жир! Мышцы – то место, где «сгорает» большая часть еды.

## **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.