

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Низкоуглеводные блюда	31
Перекусы	131
Питание после тренировки	143
План тренировок	219
Подробный план питания и тренировок на 30 дней	255
Благодарности	261
Об авторе	263

ВВЕДЕНИЕ

Всем привет!

Меня зовут Джо Уикс, и я The Body Coach — коуч по здоровому образу жизни. Уже десять лет я помогаю людям становиться более стройными, сильными и здоровыми. Будучи молодым и амбициозным личным тренером, я предпочитал работать с клиентами индивидуально и временами устраивать групповые тренировки, что-то вроде буткэмп на свежем воздухе. Я стремился создавать короткие интенсивные программы, нацеленные на быстрый результат. И у меня получалось! Способность мотивировать и вдохновлять людей изменила и мою жизнь: теперь я пишу книги, веду социальные сети и недавно выпустил приложение The Body Coach. Я счастлив, когда с моей помощью кто-то обретает счастье и здоровье. Это моя мотивация, мой стимул и, полагаю, цель моей жизни.

Когда я только начинал строить карьеру, успех в фитнес-индустрии определялся исключительно качеством физической трансформации и впечатляющими фото «до и после», которыми пестрели все социальные сети. Такие фото до сих пор вдохновляют многих как минимум встать и начать тренироваться. Раньше я повсюду говорил о сжигании жира, наращивании мышечной массы и о том, как изменится внешний вид любого, кто будет следовать моим рекомендациям. Но крайне редко упоминал, как тренировки и полноценное питание меняют восприятие жизни в целом!

Теперь, когда у меня есть опыт работы с сотнями тысяч людей, я понимаю, насколько важнее то, что сложно увидеть своими глазами. Тренировки — способ не только хорошо выглядеть, но и хорошо себя чувствовать: обрести психологическую устойчивость, энергию, оптимизм, уверенность. Тренировки помогают справиться с тревожностью, стрессом и депрессией, повышают самооценку. Внутренняя трансформация — моя новая любимая фраза. Теперь я рассказываю о том, как тренировки меняют качество жизни и помогают обрести душевное благополучие, ведь только внимание к собственным чувствам сделает вашу жизнь счастливой и здоровой в самые короткие сроки.

Когда вы изменяете свою цель и стремитесь к эмоциональной стабильности и душевному равновесию, а не к определенным параметрам тела, тогда вы и находите истинную мотивацию. Мотивацию, которая побуждает действовать, развиваться, следовать принципам выбранного образа жизни. Длительная практика и позитивное мышление — вот что приводит к естественному сжиганию жира, наращиванию мышечной массы и физической трансформации.

Мое собственное отношение к здоровью и фитнесу с годами значительно изменилось. В подростковом возрасте меня мотивировало желание стать сильнее, перестать стесняться своего нескладного худого тела. Я был слишком



не уверен, слишком много внимания уделял тому, как другие воспринимают мой внешний вид. Не мог думать ни о чем другом, когда мне было чуть за двадцать. В 34, когда я стал отцом двоих детей, изменилось все, и моя мотивация в том числе. Я уже не волнуюсь о том, что обо мне думают другие, и тренируюсь не для того, чтобы выглядеть определенным образом. Я тренируюсь, чтобы ощущать себя счастливым и мыслить позитивно каждый день. Я ем полезную еду, чтобы быть энергичным.

Меня часто спрашивают, что вдохновляет меня тренироваться каждый день, в праздники, зимой, после бессонной ночи. Я всегда отвечаю одно и то же: я выполняю упражнения, потому что сам процесс делает меня счастливее. Ощущение счастья для меня важнее всего, так я становлюсь лучше во всем: лучше сплю, лучше работаю, во мне больше энергии, больше энтузиазма. Мне проще быть терпеливым с детьми. И я определенно лучше справляюсь с ролью супруга: когда я спокоен, со мной точно приятнее быть рядом. Тренировка давно стала моим обязательным ритуалом, без которого не проходит ни дня.

Современный образ жизни подразумевает меньше движения и больше шансов набрать лишний вес. Больше стресса, больше тревожности, больше депрессивных мыслей. Если это про вас, пора действовать. Пора шаг за шагом избавиться от того, что мешает вам двигаться вперед, и позволить себе жить полной жизнью. Пора почувствовать себя счастливым, сильным, уверенным человеком.

Программа быстрого преображения за 30 дней поможет вам начать новую жизнь, выработать здоровые привычки и ежедневные ритуалы, которые станут гарантией вашего успеха надолго.

Выделите всего 30 дней и придерживайтесь принципов, изложенных в моей программе. Бонусы не заставят себя ждать. Вы станете лучше спать, почувствуете себя энергичнее, счастливее, спокойнее, мотивированнее, и все в кратчайшие сроки. В моей программе нет никаких крайностей — все реально. Это простой и естественный способ изменить свой образ жизни, и вы можете корректировать программу с учетом своего опыта и жизненного уклада. Говорят, новая привычка формируется за 21 день, так что за 30 дней вы не только отработаете новые навыки и попробуете жить по-другому, но и создадите основу здорового образа жизни на перспективу. Если вы внимательно изучите **Программу быстрого преображения за 30 дней** и начнете следовать ей, у вас под рукой всегда будет набор инструментов, который поможет стать счастливым, наполниться энергией, почувствовать себя победителем. Готовы перезапустить свою жизнь? Готовы ощутить полноту жизни и стать хозяином своей судьбы? Сделаем это вместе. Когда у вас не останется отговорок, перед вами откроются возможности.

Желаю удачи! Наслаждайтесь каждым шагом. Всего 30 дней. День за днем все ближе к успеху.

С любовью, Дэн

ПОЧЕМУ ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА 30 ДНЕЙ?

Моя первая онлайн-программа фитнеса была рассчитана на 90 дней и состояла из трех циклов по 30 дней, каждый из которых включал план домашних тренировок и питания. Результаты каждого, кто следовал этому плану, были потрясающими! Но лучше сказать «были бы», ведь далеко не каждый выдержал все 90 дней, несмотря на мою поддержку. У большинства из нас есть две огромных проблемы: отсутствие мотивации и непоследовательность.

Меня всегда интересовало, почему одни люди способны следовать предложенным правилам, добиваться, выдерживать, а другие практически сразу выдыхаются и сдаются? Как помочь другим изменить сложившиеся привычки и сформировать новые, которые останутся с человеком надолго?

Мне казалось, что 90 дней — отличный срок, чтобы спокойно и взвешенно следовать программе без лишнего стресса и давления. Я не сторонник экстремальных диет и изнурительных упражнений. Я уверен, что работают только долгосрочные программы, но вряд ли кого-то заинтересует фитнес-план, которому надо следовать вечно. За 90 дней можно добиться многого, но, чтобы поддерживать и приумножить достигнутые результаты, необходимо работать круглый год и не жалеть на это сил.

Сейчас я понимаю, что мотивация — явление краткосрочное. Все мы максимально мотивированы и вдохновлены на перемены первые 30 дней, подкрепляется это и первыми изменениями в весе, и приливом энергии от перехода

к более активному образу жизни. Поэтому я разработал новую **Программу быстрого преображения за 30 дней**.

Сложнее всего изменить привычное поведение во всем, что связано с фитнесом и питанием. Когда годами ешь что попало и игнорируешь тренировки, перемены могут казаться чем-то слишком сложным. Я поделюсь с вами принципами, которые помогут сохранять высокий уровень мотивации не только на старте программы, но и в любое другое время (см. с. 26).

Каждому из нас приходится преодолевать многочисленные эмоциональные и психологические сложности. В периоды стресса, повышенной тревожности, усталости, депрессии питание часто становится случайным и не слишком здоровым. Переедание или отказ от еды могут стать защитным механизмом. Что уж говорить о том, что сейчас полно соблазнов, а купить еду можно буквально на каждом шагу.

В течение следующих 30 дней я намерен проявить ваш потенциал и начать развивать его. Я не обещаю, что вы заметно похудеете, но гарантирую лучший сон, большее количество энергии, больше счастья, спокойствия и мотивации каждый день. Я стремлюсь к тому, чтобы моя программа стала для вас способом жить иначе и вам не захотелось бы останавливаться спустя 30 дней. Я уверен: преуспеть может каждый, кто выберет для себя развитие и движение вперед. А что выбираете вы? Готовы посвятить 30 дней преображению, работать ради цели и не сдаваться? Начинаем! Вы можете измениться сами и изменить свою жизнь.

ПСИХОЛОГИЯ ТРАНСФОРМАЦИИ

Физическая трансформация подразумевает понимание своего душевного и эмоционального состояния. Важно знать, ради чего вы стремитесь к переменам и чем себя мотивируете. Не менее важно осознавать и то, что может стать препятствием и заставить вас отступить от своих планов. Когда вы понимаете, что вам мешает, вы можете заранее принять меры, чтобы избежать сложностей.

Для начала прошу вас ответить на вопросы, которые увидите на следующих страницах. Запишите ответы (в блокнот или телефон) или просто тщательно обдумайте их. Все, что вам понадобится, — от пятнадцати минут до получаса, чтобы исследовать свое состояние и понять причины, которые двигают вас к переменам и формированию новых привычек. Это упражнение поможет вам лучше понять себя; будьте честны, даже если отвечать на вопросы непросто. Так вы сможете выявить то, что мешает вам двигаться вперед. Позвольте чувствам и эмоциям проявить себя, это даст вам возможность отпустить все то, что вас угнетает, и перенастроить свой разум на более позитивный образ мышления. Я надеюсь, это упражнение поможет вам увидеть свое будущее в ином ключе. Правильный настрой способствует переменам и трансформации. А самый важный вопрос в списке — последний: ваш ответ на него и станет результатом, которого вы можете достичь.

**“ Я ВСЕГДА
ИСПОЛЬЗУЮ
ЭТО УПРАЖНЕНИЕ,
КОГДА ЧУВСТВУЮ,
ЧТО СБИЛСЯ
С ПУТИ. НАДЕЮСЬ,
ОНО ПОМОЖЕТ
И ВАМ! ”**

“

«Годами я пыталась преодолеть повышенную тревожность и депрессию, вдобавок я неоднократно чувствовала на себе эффект йо-йо от многочисленных диет — худела и снова набирала вес. Сейчас я чувствую себя сильной, счастливой и здоровой как никогда ранее. Мне все равно, сколько я сейчас вешу.

Еда восхитительная, у меня нет ощущения, что мне чего-то не хватает. Рецепты Джо мне нравятся куда больше, чем любая еда в ресторане, даже когда я хочу съесть что-то особенное. Прекрасно быть здоровой, сильной и подавать отличный пример сыну!»

”

ДАНИЭЛЬ, 31 ГОД

- 1 Почему вы решили прочитать эту книгу?
- 2 Что именно вы хотели бы изменить в своей жизни?
- 3 Как давно вы решили, что вам необходимы перемены?
- 4 Что (или кто) помешало вам достичь желаемого, когда вы пытались изменить что-то в своей жизни?
- 5 Какие эмоции или ситуации (если у вас так бывает) ведут к перееданию?
- 6 Какие эмоции или ситуации (если у вас так бывает) лишают вас аппетита или приводят к отказу от приема пищи?
- 7 Какие события или впечатления повлияли на ваше физическое или психическое здоровье?
- 8 Есть ли у вас какие-то воспоминания или тяжелые мысли, которые вы и хотели бы отпустить, но пока не можете?
- 9 В какие моменты вы больше всего полны энтузиазма?
- 10 Что может лишить вас заряда мотивации и вдохновения?

- 11** Насколько здоровый образ жизни вы ведете сейчас по вашим ощущениям?
- 12** Как вы себя чувствуете после тренировки?
- 13** Устраивает ли вас то, как вы питаетесь и как себя чувствуете от такого питания?
- 14** Как бы вы описали свой удачный день?
- 15** Какой день вы сочли бы неудачным?
- 16** Насколько вы уверены в себе прямо сейчас?
- 17** Когда вы в последний раз ощущали, что вы в хорошей форме, счастливы и уверены в себе?
- 18** Что могло бы помочь вам чувствовать больше уверенности в себе?
- 19** Каких именно целей вы хотели бы достичь при помощи Программы быстрого преобразования за 30 дней?
- 20** Верите ли вы, что у вас получится достичь желаемого?

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа быстрого преображения за 30 дней строится на четырех фундаментальных принципах, которые я считаю основополагающими для физического и душевного здоровья. Каждый из этих принципов одинаково важен для формирования основы вашего нового образа жизни. Скажем, недостаток или нарушения сна скажутся на вашей способности ставить цели, готовить здоровую пищу и тренироваться, поэтому вам необходимо прикладывать равные усилия во всех следующих сферах.

1

ПИТАНИЕ

Вы будете пользоваться простым и продуманным планом приема пищи, который можно легко адаптировать под свои предпочтения.

2

ФИТНЕС

Вы будете выполнять упражнения по плану, которому легко следовать дома.

3

СОН

Вы начнете работу над улучшением качества сна, так как это обязательное условие для достижения успеха.

4

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Вы будете ставить цели на день и неделю и изучать стратегии, которые позволят вам добиваться желаемого и развивать мышление победителя день за днем.