

Бредли Тревор Грив

ЕДЕТ КРЫША ОТ ДИЕТЫ

Как похудеть и не сойти с ума



ДОБРАЯ КНИГА

Москва 2007

ОТ АВТОРА

Я всегда был человеком внушительных размеров, и вообще-то говоря, меня это радует. Тем не менее, когда я начал писать эту книгу, то установил новый личный рекорд в собственном весе, приблизившись к 127 килограммам. При росте 190 см это, конечно, не конец света. Я был далек от того, чтобы меня увезли в больницу на грузовике или пригласили поучаствовать в безвкусном реалити-шоу из жизни толстяков.

Хотя все больше моего времени проходило перед телевизором, я по-прежнему занимался тяжелой атлетикой, чувствовал себя вполне здоровым и даже победил в соревнованиях по поднятию булыжников во Французской Полинезии. На мне был разноцветный саронг и веночек из цветов, и все было превосходно. Когда кто-то из друзей впервые сказал мне, что я похож на полузащитника Национальной футбольной лиги (НФЛ), я был даже польщен. Но в один прекрасный день я не смог застегнуть джинсы, и тут до меня дошло, что я вовсе не полузащитник НФЛ. Я ведь просто автор милых маленьких книжечек, и в этом роде деятельности обычно не требуется огромная грудная клетка или могучая шея быка, у которого проблемы со щитовидкой.

Как и у всех, у меня были свои поводы для пирушек, но никакие оправдания в мире не помогли бы мне застегнуть штаны. Я понял, что для того, чтобы относиться к себе лучше, мне нужно немного сбросить вес и прийти в форму.

С отвращением выключив телевизор после просмотра пустых и вуайеристских телешоу, посвященных здоровью и спорту, я с надеждой схватил несколько книг о диетах, и их содержание одновременно напугало и развеселило меня. То, что я прочитал, было либо глупым, экстремальным, устаревшим, потенциально

опасным, либо основывалось на предположении, что я хочу намазать воском грудь и натереть сыром «Пармезан» свой живот. Я решил разобраться во всем сам, и эта небольшая книга представляет собой краткий конспект всего, что я узнал о том, как добиться великолепной внешности и отличного самочувствия наиболее эффективным и осмысленным способом.

Не существует чудесного способа излечения хронического ожирения или волшебного средства для избавления от складок на боках, но в долгосрочной перспективе эта книга обязательно вам поможет, даже если просто заставит посмеяться на пути к своей заветной цели.

По иронии судьбы, на сегодняшний день это самая толстая из всех моих книг. Тем не менее, «Едет крыша от диеты» не была бы такой привлекательной, если бы не Крис Шиллиг из редакции Andrews McMeel Publishing (Канзас, штат Миссури), которая преодолела огромное расстояние, чтобы помочь мне привести эту «толстощеку» книгу в форму. А без моей потрясающей команды из BTG Studios в Австралии я бы скоро превратился в ходячего зомби, неспособного провести ручкой по бумаге. Марк Боумер, мой незаменимый помощник в исследовательской работе, секретарь-консультант и партнер по игре в гольф, уже давно нуждается в особом упоминании, так же, как и плеяда неутомимых талантов, которыми изо дня в день превосходно управляет доблестная Нерида Робинсон.

Было бы неправильно не поблагодарить многих выдающихся фотографов и их эрудированных представителей по всему миру, которые в очередной раз щедро поделились со мной своей гениальностью. Я призываю всех, кто интересуется первоклассной фотографией, найти обновленную информацию на сайте www.btgstudios.com

Если говорить о поддержании прекрасной фигуры и замечательной внешности, то я всегда восхищался своим стройным литературным суперагентом сэром Альбертом Цукерманом из литературного агентства Writers House (Нью-Йорк). Во время войны в Корее Эл, в то лейтенант в составе подразделения Naked Warriors (легендарное подразделение специального назначения, занимавшееся подводными подрывными работами; предшественники «морских котиков»), получил приказ применить свои выдающиеся лингвистические способности и тактические навыки для передачи важнейших секретных сообщений союзникам в тылу противника. По сути, ему предстояло стать почтовым голубем в человеческом обличье.

В 1951 году лучшим способом передать секретную информацию считалось проглатывание маленькой нержавеющей металлической капсулы в форме таблетки с микропленкой внутри. Добравшись до места назначения, «голубь» вызывал у себя рвоту и извлекал капсулу. Известные как «Наркокурьеры победы» среди своих союзников и как «Подлые псы, чье брюхо набито отравленной ложью» среди северных корейцев, Эл и его люди храбро выполняли свой долг. Хотя превосходная способность к языкам и врожденный дар перевоплощения помогли Элу избежать разоблачения, за успех пришлось заплатить высокую цену. К концу военных действий от «Большого» Эла остались кожа да кости. Принудительная рвота привела к возникновению нервной анорексии, и его здоровью угрожала серьезная опасность.

После того как он вернулся домой в Бруклин, мучения продолжились: он не мог проглотить пищу или даже слегка перекусить без ужасных последствий. К счастью, как раз в то время, когда он решил, что больше так не может, он встретил любовь своей жизни Клэр Томпсон. Клэр — превосходный кулинар,

настоящая мастерица, и увидев во время первого свидания, как Эл страдает, она предложила для него что-нибудь приготовить. На судьбоносном втором свидании Клэр представила целый ряд вкуснейших ароматных блюд, которые и привели вкусовые рецепторы Эла в состояние бурного восторга и буквально спасли его.

Конечно, оборотной стороной такого гармоничного союза стал тот факт, что при резко возросшем аппетите талия Эла стала увеличиваться с угрожающей быстротой, и впервые за долгие годы он был вынужден следить за весом. Эл храбро принял этот вызов судьбы, и ему удалось сохранить свое гибкое и рельефное телосложение, которое и сегодня приводит в трепет дам и вселяет страх в участников старейших теннисных ассоциаций во всем мире.

Во время недавнего обеда с Элом и Клэр в их роскошном доме в Челси, когда я отчаянно боролся со своими увеличивающимися размерами, я решил попросить совета у этого выдающегося человека. За кофе с портвейном я спросил сэра Эла, как ему удастся оставаться таким элегантным, подтянутым и так великолепно выглядеть, придерживаясь диеты, от которой у Алена Дюкаса, известного французского шеф-повара, кровь застыла бы в жилах. «Мальчик мой, — мягко ответил он, передавая мне тарелку великолепного сыра, — все дело в сохранении баланса. На небольшой кусочек паштета у меня приходится весьма большой кусок моей жизни».

Браво, сэр Альберт! Наконец-то, рецепт успеха — на вкус просто божественно!





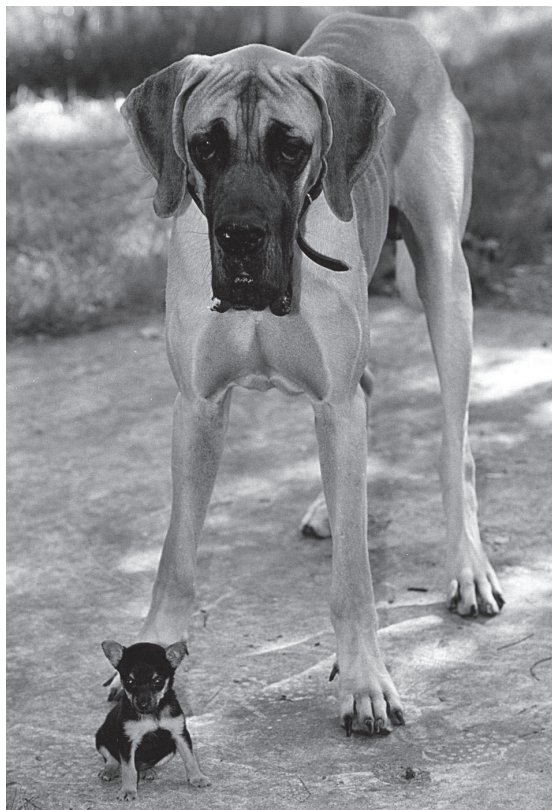
Нередко, глядя в зеркало, вы чувствуете
легкую растерянность.



Если вы часто смотрите телевизор, ходите
в кино или читаете глянцевые журналы, вы,
наверно, думаете, что все мужчины должны
быть загорелыми качками,



а все женщины — супермоделями
с огромными глазами.



Но обычные существа не могут,
да и не должны пытаться подогнать
себя под эти, не имеющие ничего общего
с реальностью, стандарты.