

*Моим прекрасным, талантливым, умным,
творческим, спортивным племянницам Стори
и Соникс. Вы — часть будущего нашей семьи.
Несите факел правильно и гордо. Я люблю вас.*

Содержание

Несколько слов от автора.....	11
Благодарности.....	14

1. Правда о жирах • 16

Что такое жир?	17
Путешествие жиров	27
Сжигание жира	31

2. Сила интервального голодания • 35

Питание, ограниченное по времени (ПОВ). 37	
Варианты окон голодания/питания.....	39
Метод «5:2»	40
Alternate Day.....	41
Метод «24 часа»	42
Преимущества интервального голодания.....	44
Снижение массы тела	45
Улучшение работы мозга	46
Снижение воспаления.....	48
Снижение риска хронических заболеваний....	49
Аутофагия.....	50
Часть I — Зажигание.....	53

Часть II — Пауза.....	54
Часть III — Ускорение.....	54

ЧАСТЬ I. ЗАЖИГАНИЕ

3. Неделя 1: Адаптация • 59

ДЕНЬ 2.....	69
ДЕНЬ 3.....	73
ДЕНЬ 4.....	78
ДЕНЬ 5.....	81
ДЕНЬ 6.....	87
ДЕНЬ 7.....	90

4. Неделя 2: Активизация • 95

Указания.....	96
ДЕНЬ 1.....	98
ДЕНЬ 2.....	101
ДЕНЬ 3.....	105
ДЕНЬ 4.....	107
ДЕНЬ 5.....	110
ДЕНЬ 6.....	114
ДЕНЬ 7.....	116

5. Неделя 3: Пазл-неделя №1 • 120

Указания.....	121
Упражнения.....	131
ДЕНЬ 1.....	133
ДЕНЬ 2.....	135
ДЕНЬ 3.....	136
ДЕНЬ 4.....	137
ДЕНЬ 5.....	139
ДЕНЬ 6.....	140
ДЕНЬ 7.....	141

6. Неделя 4: Чередование • 144

Указания.....	145
ДЕНЬ 1.....	147
ДЕНЬ 2 (Растительный).....	152
ДЕНЬ 3.....	155
ДЕНЬ 4 (Растительный).....	157
ДЕНЬ 5.....	161
ДЕНЬ 6 (Растительный).....	165
ДЕНЬ 7.....	168

ЧАСТЬ II. ПАУЗА**7. Неделя 5: Половина пути • 177**

Указания.....	178
ДЕНЬ 1.....	180
ДЕНЬ 2.....	182
ДЕНЬ 3.....	184
ДЕНЬ 4.....	186
ДЕНЬ 5.....	188
ДЕНЬ 6.....	190
ДЕНЬ 7.....	192
ЧАСТЬ III.....	195
Ускорение	195

8. Неделя 6: Перезарядка • 197

Указания.....	198
ДЕНЬ 1.....	201
ДЕНЬ 2.....	205
ДЕНЬ 3.....	211
ДЕНЬ 4.....	217
ДЕНЬ 5.....	219
ДЕНЬ 6.....	221
ДЕНЬ 7.....	223

9. Неделя 7: Пазл-неделя №2 • 227

Указания.....	229
Варианты завтраков	230
Варианты обедов.....	232
Варианты ужинов.....	234
Упражнения.....	235
ДЕНЬ 1.....	236
ДЕНЬ 2.....	239
ДЕНЬ 3.....	241
ДЕНЬ 4.....	242
ДЕНЬ 5.....	245
ДЕНЬ 6.....	247
ДЕНЬ 7.....	247

10. Неделя 8: Напряжение • 248

Указания.....	250
ДЕНЬ 1.....	252
ДЕНЬ 2.....	257
ДЕНЬ 3 (Низкокалорийный день)	262
ДЕНЬ 4.....	264
ДЕНЬ 5.....	266
ДЕНЬ 6 (Низкокалорийный день)	271
ДЕНЬ 7.....	274

11. Неделя 9: Ударная • 279

Указания.....	280
ДЕНЬ 1.....	282
ДЕНЬ 2.....	287
ДЕНЬ 3.....	291
ДЕНЬ 4.....	293
ДЕНЬ 5.....	296
ДЕНЬ 6.....	301
ДЕНЬ 7.....	303
Что дальше?	305

12. Рецепты для «Быстрого сжигания» • 307**13. Основные упражнения****для тренировки • 342**

Прыжки на тумбу (box jumps)	343
Указания.....	344
Бёрпи (burpees).....	345
Указания.....	345
Бег с высоким подниманием пяток (butt kicks).....	347
Указания.....	348
Лягушачьи прыжки (frog jumps).....	349
Указания.....	350
«Конькобежцы» (ice skaters)	351
Указания.....	352
Выпады с прыжком (jumping lunges).....	353
Указания.....	354
Прыжки через линию (line hops)	355
Указания.....	356
Выпады (lunges).....	357
Указания.....	358
Модифицированный «кузнечик» (modified grasshopper).....	359
Указания.....	359
Бег с имитацией ударов (jog punches).....	361
Указания.....	361
«Альпинисты» (mountain climbers)	362
Указания.....	363
Планка (plank).....	364
Указания.....	364
Прыжки с разведением ног в планке (plank jacks).....	366

Указания.....	367
Бег с высоким подниманием коленей (running high knees)	368
Указания.....	369
Приседания с выпрыгиванием (squat jumps)	370
Указания.....	371
Прыжки с подниманием коленей (tuck jumps).....	372
Указания.....	373
10-минутные круговые тренировки	374
Продолжайте свой путь к здоровью и счастью.....	376

14. Перекусы «Быстрого сжигания» • 378

Предметный указатель	394
Указатель рецептов	399

Несколько слов от автора

На протяжении своей карьеры я гораздо больше учился, чем учил. Один из самых важных усвоенных мною уроков заключается в том, что независимо от того, насколько хороша та или иная программа питания, или насколько эффективной она оказалась для значительного количества людей, не существует одного-единственного плана питания, который подходит всем. Все мы худеем по-разному и по-разному реагируем на методы и стратегии, призванные помочь нам избавиться от нежелательных килограммов.

За последний год я получил множество отзывов от людей из самых разных слоев общества. Они использовали целый спектр программ для похудения и добились разной степени успеха. Если распределить запросы по частоте, то два самых распространенных вопроса — это наиболее эффективные стратегии сжигания жира и способы быстрого достижения этого результата. Я решил вернуться к учебе и более глубоко изучить физиологию жира — как он увеличивается и как уменьшается. Мне хотелось снова рассмотреть взаимосвязь между жиром, который мы употребляем в пищу,

и жиром, который появляется под нашей кожей, вокруг наших органов и в других хорошо заметных местах — там, где мы не желали бы его видеть. Затем я обратил внимание на некоторые последние исследования, чтобы понять, можно ли эффективнее бороться с жиром в организме, и как сделать так, чтобы на выполнение этой миссии ушло не больше года.

«Быстрое сжигание» — это совокупность того, что я обнаружил, своеобразная кульминация моих исследований. Я взял сложную науку и преобразовал ее в девятинедельную программу, которая дает вам шанс достичь своих целей (при условии, что они разумны) — в относительно сжатые сроки, безопасно и не впадая в крайности. Я предусмотрел максимальную гибкость, но здесь все же необходима определенная структура — чтобы основные принципы снижения веса оставались неизменными и помогали добиться тех результатов, которых многие так отчаянно пытаются достичь. Вполне возможно, что после этих девяти недель вы решите перейти на такой стиль питания на всю оставшуюся жизнь. Это не значит, что вы обязаны следовать определенному режиму, но вы можете взять те аспекты программы, которые оказались наиболее эффективными, и сделать их постоянным элементом своего питания. За эти девять недель вы ощутите реальные перемены, которые, надеюсь, будут не временными, а стабильными и долгосрочными. Если вы сначала поверите в себя, затем поверите в программу, а потом приложите усилия, то обнаружите, что по истечении девяти недель физически и психологически превратились в другого человека. У всех программ диеты есть один общий принцип, который продолжает выдерживать испытание временем. Вы получаете то, что вкладываете. Трудитесь усердно. Не будьте слишком

строги к себе. И получайте удовольствие. «**Быстрое сжигание**» — это программа, построенная таким образом, что вы можете следовать ей всю жизнь!

*Ян К. Смит, врач
Апрель 2021 года*

Благодарности

Это уже двадцатая моя книга, и многие люди усердно помогают мне в работе. Тысячи людей присоединились к моим онлайн-челленджам в соцсетях, и мои администраторы Беверли, Фелиция, Сандра и Розмари помогали направлять их. Они тестировали различные части программы, сообщали о результатах, предлагали улучшения, и в результате программа приняла нынешний вид. Спасибо моему давнему редактору Элизабет Бейер, которая знает мой темп и помогает моим идеям и голосу достигать новых высот. Ханна Филлипс, спасибо, что не даете поездам сойти с рельсов и появляетесь вовремя. Я ценю вас. Спасибо моему хорошему другу и ужасному игроку в гольф Стиву Коэну, благодаря которому много лет назад я нашел издательство St. Martin's Press, и который является одной из главных причин, почему я продолжаю публиковать свои книги в нем. Джон Карл, Брант Джейнвей, Эрика Мартирано, Лора Кларк, Джен Эндерлин и вся остальная команда St. Martin's — вы просто молодцы и заставляете мои слова петь. Джон Сарджент, спасибо за то, что являетесь отличным Большим Боссом, защищаете, воспитываете и поддерживаете всех тех в Macmillan, кому

посчастливилось работать с вами. Если бы только другие руководители могли повторить хотя бы часть того, что вы делали и как держали себя на протяжении всех этих лет — с изяществом, достоинством и человечностью. Я с нетерпением жду вашей следующей главы. Вы сделали публикацию очень увлекательным делом для меня! И, конечно, моя личная команда, которая предоставляет мне все причины в мире, чтобы делать то, что я делаю, и быть счастливым, делая это: Тристе, Дашиэлл и Деклан. Вы знаете, с кем мое сердце. Я люблю вас!

1

Правда о жирах

СУЩЕСТВУЕТ ПРИЧИНА, из-за которой у нас с жирами выстроились отношения любви и ненависти. Нам нравится их вкус, но мы не выносим, что слишком большое их количество может повлиять на наш внешний вид. Мы наслаждаемся жирным стейком, картофелем фри и сливочным соусом Альфредо, потому что жир, который мы употребляем в пищу, приятен на вкус и вызывает выброс в нашем мозге нейромедиатора дофамина, что приносит чувство удовлетворения и удовольствия. Но, с другой стороны, съеденный жир и избыточные калории, которые мы не сжигаем, увеличивают количество тех жиров, которые откладываются под кожей и вокруг жизненно важных органов. Избыток жиров и калорий оседает в неудачных местах — на животе, который в результате выпячивается, на тыльной стороне рук или под подбородком. У нас шизофренические отношения с жиром: сначала мы его хотим, а потом не хотим. Вы читаете эту книгу, потому что желаете знать, как избавиться от того нежелательного жира, который мешает вам носить слишком тесную одежду или заставляет

вас размышлять, что после сеанса липосакции вы выглядели бы совсем иначе, а может быть, из-за него нарушена работа гормона инсулина в вашем организме и поэтому у вас высокий уровень сахара в крови. Все эти и другие сценарии побуждают нас к серьезным переменам, но прежде чем говорить о сжигании жира, давайте вкратце разберемся, что это такое и зачем он нам нужен — по крайней мере, в надлежащем количестве.

Что такое жир?

Жир: вы узнаете его, когда видите. Будь то ободок вокруг свиной отбивной, полоски, проходящие через стейк, или неровность, заметная под облегающим платьем — жир есть везде. Жиры считаются одним из трех макронутриентов — питательных веществ, которые необходимы нашему организму в больших количествах (два других макронутриента — углеводы и белки). Жир необходим нашему организму для нормального функционирования, и без него мы просто не смогли бы жить. Он находится не только под кожей (подкожный жир) и в животе, но и в клетках мозга и всего остального организма, а также вокруг жизненно важных органов (висцеральный жир). Частично мы получаем его при рождении, но большую долю приобретаем вместе с продуктами, которые едим. Итак, давайте посмотрим на жир, который мы кладем в рот.

Пищевые жиры

- Четыре основных типа жиров в нашей пище — насыщенные, мононенасыщенные, полиненасыщенные и трансжиры.

- Их химические структуры и физические свойства различны; жиры принято делить на хорошие и плохие.
- Хорошие жиры — это мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры.
- Плохие жиры — насыщенные и трансжиры.

Ненасыщенные жиры при комнатной температуре находятся в жидком состоянии. Они содержатся преимущественно в растительных продуктах (например овощах, орехах, семенах), а также в рыбе. Вспомните о ключевых ингредиентах, которые обычно присутствуют в средиземноморской диете. Ненасыщенные жиры считаются хорошими из-за их пользы, которая заключается в нормализации уровня холестерина в крови (они снижают риск сердечных заболеваний и инсульта), стабилизации частоты сердечных сокращений, снижении уровня воспаления и, возможно, снижении риска развития ревматоидного артрита. Ненасыщенные жиры делятся на две группы: мононенасыщенные и полиненасыщенные. Разница заключается в их химической структуре. Чтобы не углубляться в науку, скажем, что и те, и другие содержат одни и те же элементы — углерод, водород и кислород, а отличие заключается в связях атомов. Молекулы мононенасыщенных жиров содержат в своей формуле только одну двойную связь, в то время как в молекуле полиненасыщенных жиров есть две или более двойных связей.

Хорошие источники мононенасыщенных жиров

- Пищевые масла — например оливковое, арахисовое, соевое, подсолнечное, рапсовое

- Авокадо
- Орехи — например миндаль, фундук, кешью, арахис и пекан
- Семена — например тыквенные и кунжутные

Вообще говоря, чем более ненасыщенными являются жиры, тем лучше они для здоровья. Так, полиненасыщенные жиры лучше, чем мононенасыщенные (поли- означает «много», моно- означает «один»), однако и те, и другие значительно полезнее насыщенных жиров, о которых мы поговорим ниже. Некоторые масла, например масло канолы, содержат как мононенасыщенные, так и полиненасыщенные жиры. Большинство людей не потребляют достаточного количества полезных ненасыщенных жиров. Согласно данным Американской кардиологической ассоциации, полиненасыщенные жиры должны составлять от 8 до 10% наших ежедневных калорий. Все больше данных свидетельствуют о том, что если мы будем получать 15% дневной нормы калорий в виде полиненасыщенных жиров вместо насыщенных, то это может снизить риск сердечных заболеваний.

Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) — самые «знаменитые» из полиненасыщенных жиров. Они считаются «незаменимыми» жирами: наш организм не способен их вырабатывать, и поэтому мы должны потреблять их с пищей. Было доказано, что омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты уменьшают воспаление, помогают нормальному развитию и функционированию мозга, ослабляют симптомы депрессии, улучшают состояние сердца, снижают количество жира в печени, предотвращают деменцию, ослабляют симптомы астмы, улучшают здоровье костей, а также снижают вес и объем талии. Хорошим источником этих жиров является жирная

рыба (например лосось, скумбрия и сельдь), а также устрицы, сардины, семена льна, семена чиа, грецкие орехи и соевые бобы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять не менее двух порций жирной рыбы в неделю, чтобы получить достаточное количество полезных ПНЖК омега-3.

Хорошие источники полиненасыщенных жиров

- Грецкие орехи
- Семена подсолнечника
- Соевые бобы
- Тофу (соевый творог)
- Масла — например льняное, кукурузное, соевое, виноградное и сафлоровое
- Рыба — например лосось, скумбрия, форель, сардины, сельдь и длинноперый тунец

Насыщенные жиры значительно отличаются от ненасыщенных жиров как по структуре, так и по влиянию на наше здоровье. Молекулы этих жиров не имеют двойных связей между атомами углерода. Это означает, что они не могут присоединять водород, уже «насыщены» им — отсюда и термин «насыщенные жиры». В отличие от ненасыщенных жиров, насыщенные жиры при комнатной температуре, как правило, имеют твердую форму.

Насыщенные жиры долгое время считались «плохими», поскольку они повышают уровень холестерина ЛПНП («плохого» холестерина) в организме, что, в свою очередь, может увеличить риск сердечных заболеваний и инсульта. В последнее время появляются противоречивые данные и сообщения о вреде насыщенных жиров, однако эксперты