

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Вы сможете это сделать. Энтони Роббинс | 13 |
| Приготовьтесь начать | 15 |

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Хорхе и вы

Глава 1

| | |
|---|----|
| История Хорхе — <i>Рождение программы «8 минут утром»</i> | 18 |
|---|----|

Глава 2

| | |
|--|----|
| Почему у вас избыточный вес — <i>Нас всех обманывали</i> | 29 |
|--|----|

Глава 3

| | |
|---|----|
| Эмоциональное преимущество — <i>Ваш твердый фундамент</i> | 35 |
|---|----|

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Как это работает

Глава 4

| | |
|--|----|
| Два сверхбыстрых упражнения — и готово! — <i>Быстро становимся стройными</i> | 52 |
|--|----|

Глава 5

| | |
|---|----|
| Встаньте с постели, чтобы измениться — <i>Зачем необходимо двигаться утром?</i> | 61 |
|---|----|

Глава 6

| | |
|--|----|
| Ешьте жирную пищу, чтобы обрести здоровье — <i>Вернуть радость еды и снизить вес</i> | 70 |
|--|----|

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Программа

Глава 7

Обновление за четыре недели —

| | |
|-----------------------------------|-----|
| <i>План Хорхе – в жизнь</i> | 106 |
| Неделя 1 | 111 |
| Неделя 2 | 139 |
| Неделя 3 | 167 |
| Неделя 4 | 195 |

Глава 8

Ваша новая жизнь —

| | |
|---|-----|
| <i>Как поддерживать достигнутые результаты или продолжать снижать вес</i> | 223 |
|---|-----|

Дополнительная глава

Спортивная ходьба —

| | |
|--------------------------------|-----|
| <i>Упражняйся сердце</i> | 230 |
|--------------------------------|-----|

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Ресурсы

| | |
|---|-----|
| Простой способ есть жирную пищу, чтобы обрести здоровье | 241 |
| Список продуктов питания | 242 |
| Недельный план питания по программе «Ешьте жирную пищу, чтобы обрести здоровье» | 251 |
| Рецепты от Хорхе | 259 |
| Карты питания программы «Ешьте жирную пищу, чтобы обрести здоровье» | 267 |
| Станьте звездой снижения веса | 269 |
| Об авторе | 271 |

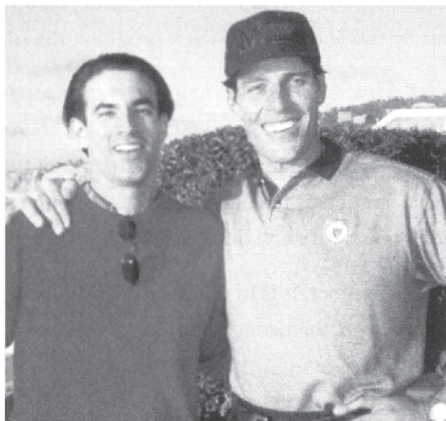
Вы сможете это сделать

Энтони Роббинс, автор бестселлера «Разбуди в себе исполина»

Вы решили изменить свою жизнь? Примите мои поздравления! Я искренне верю, что физическое здоровье и жизненная энергия являются основой хорошей жизни: начав ощущать удивительный прилив сил, вы сможете совершенствоваться, помогать другим и вести активную жизнь, приносящую удовлетворение и радость. Возможности человека, обладающего жизненной энергией, безграничны. Вы будете великолепно чувствовать себя не только физически, но и ментально. Обретя ясность сознания, вы сможете взять в собственные руки контроль над своим будущим и воплотить мечты в реальность.

Запомните: тело не является вашим врагом. Многие люди, желающие достичь вершин успеха, подвергают себя чрезмерному стрессу. Пытаясь смягчить его последствия, они балуют себя чем-нибудь вкусненьким, а неправильное питание, в свою очередь, влияет на ухудшение здоровья и появление апатии, неверия в собственные силы и даже отчаяние.

Все мы знаем, что должны изменить свои привычки и образ жизни. Проблема в том, что когда мы начинаем заниматься по программе оздоровления, возникают те или иные обстоятельства, требующие нашего внимания. В результате у нас не хватает времени на



свои занятия и мы прекращаем их. Причина подобного отношения в том, что мы не способны принять окончательное и бесповоротное решение. До тех пор пока оно не станет частью нас самих, все перемены будут только временными.

Если вы приняли твердое решение заняться своим здоровьем, я хотел бы обратить ваше внимание на одно условие, которое поможет вам придерживаться выбранного курса. Это качество тренерской помощи. Поддержка специалиста, который понимает ваши проблемы и способен вдохновить на преодоление всех трудностей, позволит вам держаться избранного пути и ускорит ваше продвижение к заветной цели.

Таким тренером для вас может стать Хорхе Круз. Много лет назад он решил положить конец своим нездоровым привычкам, восстановить здоровье и жизненную энергию. Он знает, каких усилий это требует, и понимает, насколько для вас важна поддержка. «8 минут утром» поможет вам достичь успеха. Хорхе будет с вами на каждом этапе этого пути, однако к концу этой программы, рассчитанной на четыре недели, вы будете единственным человеком, который сможет решить, станете ли вы продолжать вести здоровый образ жизни.

Эта книга поддерживает ваше решение сделать здоровье и физическую подготовку своими основными приоритетами. Автор покажет вам, как достичь оптимального здоровья, и научит подходить к решению этой задачи последовательно, организованно и с настроением. Затрачивая минимум времени на свои занятия, вы сможете максимально увеличить свою энергию, создав таким образом импульс, необходимый для того, чтобы иметь красивое и здоровое тело.

Не забывайте о том, что мы формируем будущее своими решениями. Я одобряю и высоко ценю вашу готовность обрести здоровье и жизненную силу.

Приготовьтесь начать

«8 минут утром» – самая популярная программа снижения веса для людей, не располагающих свободным временем. Я хочу поздравить вас с принятием решения и поблагодарить за то, что избрали меня своим тренером.

Как изменится ваша жизнь, когда вы начнете заниматься по этой программе? Будете ли вы привязаны к ней до конца жизни? Мой ответ таков: снижение веса не потребует существенных затрат времени и усилий, если вы используете наиболее эффективные и опробованные методики.

Эта программа стала результатом моей работы с более чем тремя миллионами людей, которых я тренировал через Интернет в режиме реального времени. Если вы не желаете проводить долгие часы в тренажерном зале, но при этом хотите выглядеть как атлет, если вы не собираетесь ждать годы, чтобы увидеть результаты своих усилий, – моя программа для вас.

Следуйте моей программе – и ее результаты приятно удивят вас. В этой книге собрана вся информация, которая может вам понадобиться. Приготовьтесь к приключению, которое навсегда изменит ваше тело и вашу жизнь. Я с нетерпением жду момента, когда вы сообщите мне о своих успехах.

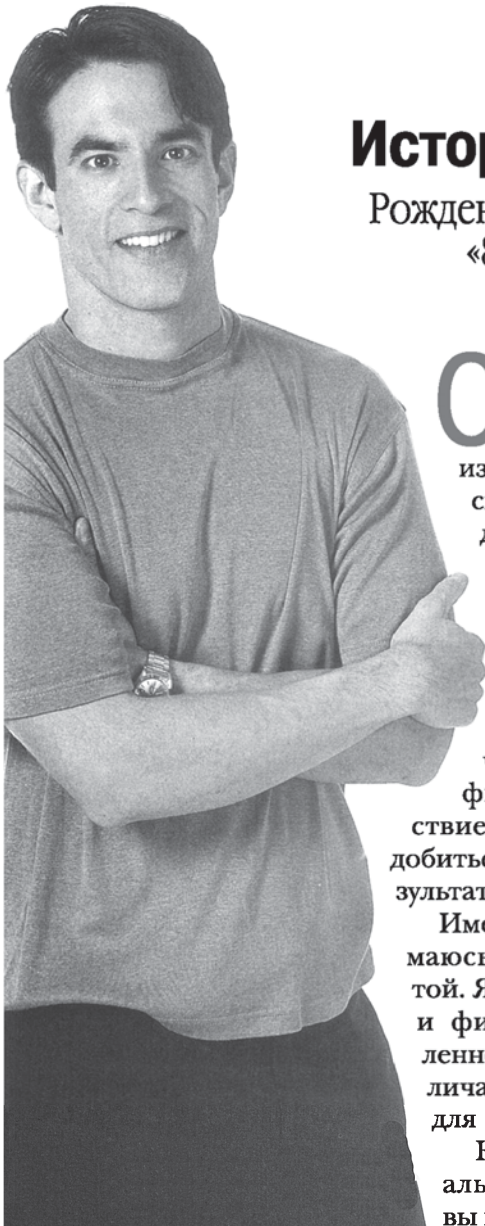
Ваш тренер

JORGE CRUISE

The background features a large, stylized white shape resembling a letter 'S' or a similar curve, set against a light grey background. This shape is mirrored on the left side, creating a symmetrical, abstract design.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Хорхе и вы



ГЛАВА 1

История Хорхе

Рождение программы «8 минут утром»

Самым важным днем в моей жизни был тот, когда я решил изменить свое тело и снизить вес. Я благодарен судьбе за то, что сумел принять это решение, поскольку благодаря ему смог радикально изменить свою жизнь. Поверьте, что, улучшив свое физическое самочувствие, вы тоже сможете добиться существенных результатов.

Именно поэтому я занимаюсь тренерской работой. Я знаю, что здоровое и физически подготовленное тело являются величайшими ценностями для любого человека.

Какими бы материальными богатствами вы ни обладали, но если

вы не здоровы и не развиты физически, считайте, что не имеете ничего. Именно поэтому я посвятил свою деятельность улучшению жизни других людей с помощью наиболее эффективной программы упражнений — «8 минут утром».

Не думайте, что я всегда был Мистером Здоровье и находился в отличной физической форме. Это не так. Мне по собственному опыту известно, как чувствует себя человек, обремененный лишним весом. Мой отец также знает это не понаслышке. Кроме того, с этой проблемой знакомы моя сестра и дед. Мы страдали ожирением и не были здоровыми. Но сейчас все изменилось.

«Король» плохого здоровья

Я вырос в Южной Калифорнии. Моя мать родом из Мексики, а отец — из Пенсильвании, США. В семьях моих родителей любили жирную пищу и потребляли в больших количествах сыры, молоко, сливки, жареные блюда, колбасы и красное мясо.

В моей семье существовали ошибочные представления о питании. Во-первых, считалось, что необходимо обильно кормить тех, кого ты любишь. А мои мама и бабушка очень любили меня. Мама «скармливала» мне одно блюдо, а затем бабушка

Так я выглядел, когда вел нездоровый образ жизни. Если бы я не изменил свой режим питания, то элементарно мог бы весить 80 кг.



предлагала еще одно. Я выражал свою любовь тем, что послушно съедал эти огромные порции. Наверное, я ел за троих детей. Дома я уничтожал бесчисленное количество домашних блюд. Когда мы обедали в закусочных, мои родители внимательно следили за тем, чтобы я все съедал.

Если я оставлял что-либо на тарелке, мама и бабушка очень обижались. Я не могу объяснить, почему любовь порой оказывается сопряженной с пищей. Возможно, это было связано с тем, что в детстве бабушка была бедной и случалось, что у нее не было еды. Возможно, она хотела убедиться в том, что ее внуки имеют всего в достатке.

Я был настолько полным ребенком, что моя мама называла меня «Королем», хотя я скорее напоминал стол короля Артура — был таким же круглым*.

У нас в семье считалось, что физические упражнения тяжелы и на них уходит слишком много времени. Мои мама и папа были очень занятыми людьми: они работали по 10 часов в день. Никто из нас не занимался физическими упражнениями. И мне кажется, что никому в моей семье не приходило в голову, что с их толстым ребенком что-то не так. С точки зрения моей бабушки, жир был признаком здоровья, а не слабости.

В итоге к 15 годам я дошел до катастрофического состояния здоровья. Я был вялым, меня одолевали головные боли, и я страдал серьезной формой астмы. Но никто в моей семье не понимал, что мои проблемы со здоровьем вызваны нашим образом жизни.

Набирая лишний вес, я становился менее активным. В школе, когда формировали команды по софтбоулу или американскому футболу, я всегда был последним, кому могли предложить в них участвовать. Я не уклонялся от обязательных гимнастических занятий, но никогда не справлялся с ними должным образом. Мне известно, что значит быть нездоровым, физически отсталым и отвер-

* Скорее всего, автор имеет в виду средневековый англосаксонский эпос о короле Артуре и рыцарях Круглого стола. — *Прим. перев.*

женным, особенно когда тебе дают знать, что ни во что тебя не ставят. Я помню зачеты по физкультуре, на которых было необходимо выполнить определенное число приседаний, подтягиваний и отжиманий. Я никогда не мог выполнить ни одного раза. Никогда и ни одного.

Я продолжал жить подобным образом до тех пор, пока не заболел так, что едва не умер. Не удивляйтесь, я не преувеличиваю. В течение нескольких недель я страдал от сильных болей в кишечнике. Я пил много воды и травяного чая, но ничего не помогало. Я не мог есть и начал быстро терять вес. Когда бригада «скорой помощи» отвезла меня в госпиталь, осмотр показал, что кусок мяса закупорил мой аппендикс, приведя к его разрыву.

С тех пор я пытался изменить свой стиль питания, однако не знал, как это сделать. Сама идея здорового питания и физических упражнений была мне совершенно неизвестна.

Что заставило меня изменить свой образ жизни

Когда мне было 18 лет, произошло одно событие, которое заставило меня изменить свои привычки в отношении питания и физических упражнений. Моему отцу поставили диагноз – рак простаты, и врачи считали, что ему не выжить. Они сказали ему, что без операции он проживет не больше года. Если простата будет удалена хирургическим путем, он может прожить еще пять или шесть лет, пройдя курс химио- и радиотерапии. Мой отец знал, что удаление простаты разрушит его сексуальную жизнь, и поэтому он решил отложить операцию.

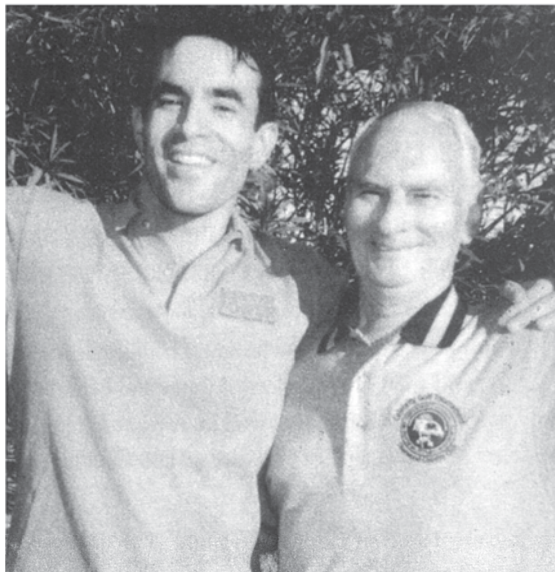
Это было в 1989 году, когда отец был еще вполне здоровым. Вместо того чтобы согласиться на хирургическую операцию, химио- и радиотерапию, он коренным образом изменил свой образ жизни. Он начал посещать центр альтернативной медицины в Сан-Диего, где люди учатся на практике применять методики, ведущие к очищению, омоложению и общему оздоровлению организма. Я был

настолько потрясен известием о тяжелой болезни своего отца, что пошел в клуб вместе с ним. Узнав, что рак может передаваться по наследству, я понял, что, возможно, мне придется столкнуться с такой же проблемой, если заранее не принять необходимые меры.

В этом центре мы с отцом стали изучать вопросы питания. Мы узнали, какие продукты содержат клетчатку, а какие — нет, узнали о ценности цельных злаков по сравнению с переработанными продуктами, о фруктах и овощах, о «хороших» жирах и лечебных травах. Нам также стало известно, что у некоторых людей молочные продукты могут вызвать аллергическую реакцию.

Мы осваиваем новый образ жизни

Я прекратил потреблять в больших количествах молочные продукты и красное мясо, переключился с перера-



Сегодня мой отец весит на 15 кг меньше, чем прежде. Он никогда не был так здоров, как сейчас.

ботанных продуктов на цельные злаки и овощи, начал пить много воды и есть блюда из сои, а также полностью отказался от огромных хот-догов и гамбургеров. В один прекрасный день я обнаружил, что мои головные боли прекратились, а астма исчезла. Я чувствовал себя здоровым и энергичным. Я начал заниматься физическими упражнениями и поступил в Калифорнийский университет

ЧУДО «8 МИНУТ»

Марта сбросила 20 кг!



**ПЕРЕД НАЧАЛОМ
ЗАНЯТИЙ**

Это сестра Хорхе, которая присоединилась к брату и отцу в их стремлении достичь здоровья.

«Сейчас я чувствую себя великолепно, и мне удалось привлечь внимание мужчины своей мечты!»



в Сан-Диего, чтобы изучать спортивную медицину и вопросы питания.

Отец и я были не единственными членами нашей семьи, которые изменили свой образ жизни. Все остальные также решили начать новую, здоровую жизнь. Так же как и я, моя сестра Марта была ребенком с избыточным весом. Взрослея, она продолжала набирать вес, особенно во время учебы в колледже. Это расстраивало ее и мешало быть уверенной в себе. Но когда она изменила свой режим питания и начала заниматься физическими упражнениями, вес начал стремительно снижаться. Теперь она с каждым днем выглядит все более спортивной и подтянутой.

Второй шанс

В Пенсильвании у моих дедушки и бабушки по отцовской линии также возникли проблемы со здоровьем. Они всегда придерживались нездорового режима питания, а когда дед вышел на пенсию, они начали есть еще больше. Вес каждого из них существенно превышал норму, но они не обращали на это внимания до тех пор, пока с бабушкой не случился инсульт. Пока она поправлялась в госпитале, мой дедушка решил пройти полный медицинский осмотр. Доктор настоятельно рекомендовал ему заняться своим здоровьем. При росте 170 см он весил 105 кг и имел повышенное кровяное давление – 180/110. Доктор полагал, что инсульт моего дедушки также не за горами.

Это заставило моих дедушку и бабушку изменить свой образ жизни (к тому же им было известно о достижениях моего отца в этой области). К сожалению, для моей бабушки это решение оказалось запоздалым. Они перебрались в Сан-Диего, но вскоре после переезда с бабушкой случился второй инсульт, которого она не уже пережила.

Однако новый образ жизни принес удивительные плоды для моего дедушки. Всего за несколько месяцев он сбросил 25 кг лишнего веса, а его кровяное давление уменьшилось до 139/89. Он получил шанс начать жизнь

заново. В 95 лет он чувствует себя великолепно и выглядит практически ровесником моего отца.

Послание любви

Занимаясь в колледже, я изучал спортивную медицину и бросался от одной крайности к другой. Я каждый день посещал атлетический зал, выполнял силовые упражнения, тренируя одни и те же группы мышц. Я знал, что физические упражнения полезны, но мне не было известно, что слишком большие физические нагрузки могут приносить вред.

Я постоянно перегружал свои мышцы, не давая им времени на восстановление между тренировками. Несмотря на то что я правильно питался и много тренировался, меня не покидало чувство усталости. Однако мои познания в области спортивной медицины росли, и вскоре я понял, что даже хорошего может быть слишком много.

Справедливость этого вывода подтвердилась несколько лет назад, когда у моей мамы — единственного члена нашей семьи, который всегда вел физически активный образ жизни, — начались проблемы с бедрами. Живя в Мехико (Мексика), она была профессиональной танцов-



Я очень любил свою маму, и ее кончина укрепила мою решимость посвятить себя тому, чтобы помочь людям вести здоровый образ жизни.

щицей, и к 60 годам начала ощущать боли в области бедер. Ей поставили диагноз — остеоартрит. Большие нагрузки, характерные для танцев, которыми она занималась большую часть своей жизни, повредили хрящи, служащие амортизаторами для суставов бедра. Весь год до операции врачи назначали ей высокие дозы болеутоляющих средств. Эти медикаменты разрушили ее печень и другие органы. Через два года после операции мама умерла на моих руках.

Ее смерть укрепила мою решимость посвятить себя изучению спортивной медицины и вопросов питания. Сейчас я знаю, что моя задача состоит в том, чтобы помочь людям стать здоровыми и оставаться такими на протяжении всей своей жизни. Я хочу осуществить революцию в сознании людей, поэтому посвятил свою жизнь распространению наиболее достоверной информации об эффективных способах снижения веса. Именно поэтому я получил сертификаты тренера Института аэробных исследований Купера, Американского колледжа спортивной медицины и Американского совета по физической культуре.

О программе «8 минут утром»

После построения базовой программы я создал веб-сайт (www.jorgecruise.com), посвященный проблемам снижения веса. Всего за несколько месяцев он стал популярным, и я помог тысячам людей начать вести здоровый образ жизни, который принес позитивные результаты мне и моей семье. Мой веб-сайт имел такой успех, что Опра Уинфри пригласила меня на свою телевизионную программу в качестве гостя. Она приготовила мне сюрприз, пригласив двух человек, чья жизнь преобразилась благодаря информации, размещенной на моем веб-сайте.

После этой программы начался стремительный рост моей карьеры. Вскоре миллионы людей стали регулярно посещать мой веб-сайт, используя предлагаемые мной методики и снабжая меня обратной информацией о том,

Как работает эта программа

Следуйте программе «8 минут утром» — и вы получите удивительные результаты в снижении веса всего через 28 дней. Но программа на этом не заканчивается. Я также предоставляю вам методики, которые помогут сохранять здоровое и стройное тело всю вашу жизнь. Ежедневно вам нужно работать над тремя сферами:

- **Эмоциональная подготовка.** Перед тем как начать заниматься по данной программе, вы должны читать мотивационные установки, которые поднимут ваш дух, эмоционально настроят на преодоление негативного и пораженческого мышления, а также на то, чтобы полюбить новый, здоровый образ жизни.
- **Физическая подготовка.** Основой программы является мой испытанный метод «двух сверхбыстрых движений». Эти упражнения занимают всего 8 минут в день, однако дают потрясающие результаты. Каждый день я буду предлагать вам два новых упражнения, направленных на ускорение метаболизма, развитие мышц и сжигание жира максимально эффективным способом.
- **Режим питания.** Моя программа питания «Ешьте жирную пищу, чтобы обрести здоровье» проста в выполнении; благодаря ей вы не будете испытывать чувство голода. Вам не придется ограничивать потребление калорий и отказываться от любимых блюд.
- **Наконец, программа «8 минут утром»** позволит вам поддерживать контакт с другими людьми, занимающимися по этой программе. Я приглашаю вас посетить веб-сайт по адресу www.jorgecruise.com, чтобы получить дальнейшие рекомендации и участвовать в виртуальном общении с миллионами людей, которые, подобно вам, стремятся к здоровью и счастью.

что в моей программе работает, а что — нет. Люди сообщали мне о нехватке времени в связи с загруженностью на работе и дома. Они писали, что не могут позволить себе долгие поездки в тренажерный зал и обратно, длительные занятия аэробикой и сложные диеты. Люди хотели, чтобы программа была максимально простой.

Тогда я заключил соглашение с некоторыми из моих клиентов. Я взялся тренировать их персонально, а они позволили мне экспериментировать с ними. Я испытывал на них свои упражнения, диеты и мотивационные

программы, а они сообщали мне, что было успешным, а что не принесло результата. Итогом этой работы стала программа «8 минут утром».

Кроме того, я обратился к проблемам занятых людей. Я писал статьи о программах упражнений, не требующих больших затрат времени, публиковал их на своем веб-сайте, а затем собирал отклики своих клиентов. Совместными усилиями мы создали программу, которая получила удивительный успех.

Смогут ли «8 минут утром» сделать то же самое для вас? Несомненно. Следуя этой программе, вы непременно снизите вес. Это не займет много времени, если вы будете постоянно выполнять упражнения. Все, что вам нужно для успеха, — это «8 минут утром».

Преимущества программы «8 минут»

Тренируясь вместе со мной, вы сможете:

- еженедельно снижать вес на 1 кг;
- укрепить мышцы;
- развить рельефную мускулатуру;
- повысить уверенность в себе, которая позволит вам заниматься тем, о чем вы всегда мечтали.