

## Введение

Как только я принялась писать введение, один очень известный университет, название которого сейчас не могу вспомнить, потому что газетная вырезка, рассказывающая о проведенном исследовании, затерялась где-то среди художественного беспорядка на моем столе, опубликовал результаты, согласно которым большинство людей сыты по горло советами о том, как лучше похудеть.

И не удивительно. Кажется, каждое утро вам то и дело сообщают, что 1) какой-то продукт, который прежде считался совершенно незаменимым для здоровья, оказался безумно вредным, или 2) какой-то продукт, который раньше считался безумно вредным, на самом деле просто незаменим для здоровья, или 3)... ну, кто знает, о чем нас известят сегодня?

Я не знаю. Зато мне точно известно следующее: хотя по мере того, как специалисты по питанию все больше узнают об этом вопросе, и некоторые продукты постепенно входят в моду или выходят из нее, определенные черты здорового образа жизни остаются неизменными. Например, что бы ни было модным сейчас, но если юбка или брюки, идеально сидевшие на вас прошлым летом, сегодня не сходятся — значит, пришло время худеть.

Цель этой книги — помочь вам справиться с поставленной задачей.

### О чем эта книга

Автор не настаивает на том, что сбросить вес можно, придерживаясь какой-то одной диеты. Автор согласен с тем, что тела у всех разные, как неповторимы индивидуальные вкусы и предпочтения. То, что будет эффективно для меня, не обязательно поможет вам или вашему соседу. Следовательно, цель книги — предоставить вам всю необходимую информацию, чтобы вы могли выбрать программу похудения, работающую именно в вашем случае.

Некоторые сведения в этой книге известны всем, например, технология взвешивания, которой, могу поспорить, вы и сами овладели уже очень давно. (Хотя не сомневаюсь, что вы так и не научились делать этого правильно!) В других главах вы найдете тесты, с помощью которых можно определить, является ли какая-либо программа похудения эффективной и безопасной, а также позволит ли она надолго закрепить результат. А в приложении представлены выдержки из самой полной таблицы пищевых продуктов в мире — Пищевой базы данных Министерства земледелия США.

### Структура книги

Ниже вкратце, но очень информативно рассказывается о каждой из 18 “обычных” глав, о двух главах в части “Великолепные десятки” и о приложении, из которых и состоит книга *Как похудеть для “чайников”*. Так вам будет проще определить, с чего приступить к чтению. Никто не заставляет вас начинать с первой главы и читать все до конца. Вы можете начать где угодно, выбрав информацию, которая волнует вас в данный момент, и двигаться дальше по собственному желанию. Разве это не приятный способ понять, как изменить свое тело, а с ним — и всю жизнь?

#### **Часть I. На старт! Внимание! Марш!**

Глава 1 расскажет, почему вес важен для здоровья человека. В главе 2 собрано множество тестов, с помощью которых вы сможете ответить на извечный вопрос: “Как узнать, не толстый ли я?”. Глава 3, вобравшая в себя технические детали, научит вас пользоваться весами (это не так просто, как кажется!).

## **Часть II. Выбираем план похудения**

Глава 4 — это идеальный способ приступить к чтению раздела, потому что здесь вы узнаете все, что нужно, прежде чем приступить к сбрасыванию килограммов. Глава 5 объясняет, почему калории имеют такое большое значение, глава 6 рассказывает обо всех тонкостях диет, построенных на учете углеводов. Глава 7 посвящена низкоуглеводным белковым диетам, а из главы 8 вы узнаете, насколько важны жиры для контроля над весом. Глава 9 представляет собой смесь фактов о необычных программах похудения, некоторые из которых хороши, а некоторые (как бы помягче выразиться?) — не очень.

## **Часть III. Стратегический выбор продуктов**

Часть III начинается с главы 10, где изложена детальная информация обо всех питательных веществах, которую необходимо знать людям, пытающимся похудеть. Глава 11 — ваш помощник при покупке продуктов с учетом диеты. Можно ли не нарушить диету, обедая в ресторане? Вполне — и глава 12 научит, как это сделать. Наконец, для тех, кто просто не в состоянии готовить сам или ненавидит считать калории, есть глава 13, где перечислены продукты, которыми раз в день можно заменить настоящую еду.

## **Часть IV. Другие способы похудеть**

В главе 14 собран серьезный материал о медицинских препаратах для похудения. Не менее важна и глава 15, где рассказывается о хирургических операциях для контроля над весом. В главе 16 речь идет о различных рекламных уловках и хитростях, в большинстве своем неэффективных.

## **Часть V. Длительный контроль над весом**

Если похудеть удалось, как сделать так, чтобы килограммы не вернулись? Ответ может зависеть от того, что вы предпочтете: методы коррекции поведения, описанные в главе 17, или обычные упражнения, о которых речь идет в главе 18.

## **Часть VI. Великолепные десятки**

Именно благодаря этой части книга о похудении выходит в серии ... для «чайников». В главе 19 разрушаются десять мифов о похудении, а глава 20 содержит перечень продуктов, которые делают любую диету эффективной.

## **Часть VII. Приложение**

Приложение и есть та великолепная таблица пищевых продуктов, о которой я упоминала в начале, т.е. Пищевая база данных Министерства земледелия США.

## **Пиктограммы, используемые в этой книге**



Этот парень выглядит таким умным, потому что предлагает точные и понятные объяснения специальных терминов и процессов.



Пиктограмма означает: “Здесь вы найдете факты о научных исследованиях, статистические данные, определения и рекомендации, на основе которых разрабатываются стандартные принципы здорового питания”.



В яблочко! Это информация, которая поможет вам усовершенствовать питание и поправить здоровье.



Это знак, предупреждающий о подводных камнях, т.е. привлекающий ваше внимание к ловушкам, например, если вы забудете (ой!) снять с цыпленка шкурку и тем самым превратите маложирную пищу в еду с высоким содержанием жира и холестерина.



В вопросах питания есть масса фактов, “известных всем”. Эта пиктограмма означает, что здесь вы узнаете реальные факты, когда (как часто бывает) эти “все” ошибаются.