

План быстрого сжигания «упрямого» жира
Диета с витамином



Алиса Боумен при поддержке журнала Women's Health



молочные
продукты



хлеб



тофу



апельсиновый
сок



грибы



рыба



яйца



цельнозерновой
завтрак

Алиса Боумен
Диета с витамином D: план быстрого сжигания «упрямого» жира»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694917*

*Диета с витамином D : план быстрого сжигания «упрямого» жира» / Боумен, Алиса; пер. с англ. Светланы Николенко.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-083425-9*

Аннотация

Диета Алисы Боумен состоит из вкусных блюд, обогащенных витамином D и создающих стойкое ощущение сытости. Она поможет вам быстро сжечь жир: вы потеряете 3 килограмма по 7-дневной скоростной программе, а затем перейдете к 4-недельной программе сжигания жира, чтобы навсегда остаться стройной и энергичной.

Меню разработано специально для того, чтобы перенасытить ваш организм витамином D, который создает ощущение сытости и уменьшает остроту приступов голода. В нем есть даже уникальный летний и зимний планы, основанные на сезонных продуктах, поднимающие настроение и препятствующие вызываемой диетой депрессии. А поскольку вы можете позволить себе и «перекусы», и десерт, и даже бокал вина, такому плану можно следовать всю жизнь!

Содержание

Благодарность	5
Предисловие	6
Готовы ли вы сбросить вес в последний раз?	8
Глава 1. Приготовьтесь к сжиганию жира!	9
Почему важно сжигать жир	10
Скрытый дефицит, приводящий к полноте	11
Самое изученное питательное вещество нашего времени	13
Как витамин D помогает вам сбрасывать жир	14
Доказательство прямо здесь	15
Семь причин приступить к этому плану сегодня	17
Часто задаваемые вопросы	19
Как пользоваться этой книгой	21
Глава 2. Волшебные свойства витамина d по сжиганию жира	23
Рождение сегодняшнего чудо-витамина	24
Совсем не витамин	27
Больше, чем снижение веса	30
Дефицит наносит ответный удар	31
У вас на самом деле дефицит?	32
Может ли избыток витамина D спровоцировать болезнь?	33
Почему недостаточно просто выйти на солнце?	34
Правильное количество витамина D	36
Глава 3. Как вы будете сжигать жир	37
Ваш внутренний переключатель жира	38
Почему вы каждую зиму набираете вес?	41
Почему вы до сих пор не слышали о витамине D?	42
Дополнительные сжигатели жира	43
Дополнительные сжигатели жира	46
Полная картина сжигания жира	48
Глава 4. Как вы справитесь с голодом	49
Наука об аппетите	50
Такос с тунцом: насыщают вас	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Алиса Боумен

Диета с витамином D: план быстрого сжигания «упрямого» жира»

Alisa Bowman and the Editors of Women's Health® Magazine
THE VITAMIN D DIET

Публикуется с разрешения издательства RODALE INC., Emmaus, PA, USA, и литературного агентства Nova Littera Ltd.

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Copyright © 2005 by Baby Center., All Rights Reserved.
Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, USA.
© ООО «Издательство АСТ», перевод на русский язык

Благодарность

Я в долгу у Бриджет Догерти, бывшего главного редактора Women's Health. Несколько лет назад она позвонила, рассказала мне о еще одном чудо-витамине – витамине D – и дала задание, которое в итоге привело к написанию этой книги.

Точно так же я в долгу и у Урсулы Кэри, моего редактора в Rosdale, понявшей необходимость такой книги задолго до меня. Урсула – как редкий драгоценный камень, тот самый редактор, который нужен каждому автору. Она не только помогала шлифовать рукопись, но и постоянно напоминала, что надо искать информацию для включения в книгу. Она намного больше, чем издатель или «акула пера». Она стратег и тренд-аналитик. Мне очень повезло, что я писала под ее руководством.

Спасибо десяткам женщин, согласившимся опробовать эту диету до выхода книги в печать. Благодаря вашей обратной связи я увидела, какие рецепты работают, а какие нет. Ваши отзывы также помогли мне понять, что сидящие на диете кое-что в ней меняют и даже жуютничают. Я особенно признательна Андреа Линн, Нишель Колли Ротрок и Стефани Пасетти, разрешившим ссылаться на них в книге.

Если бы не диетолог Лесли Дантчик, варианты меню в книге напоминали бы откровенно скучную стряпню, которой я занимаюсь день за днем. Лесли вдохнула в этот план жизнь, придумав меню из блюд очень вкусных, быстрых, легких в приготовлении и при этом способствующих похудению. Шеф-повар Дженнифер Исерло разработала несколько рецептов, которые, без сомнения, придутся по вкусу многим «голодающим». Когда я сказала ей, что ни один сидящий на диете не выживет без бокала мартини, она даже не дрогнула. Ее «оранжтини» великолепны и идеально подходит для девичника.

И наконец, я ничего бы не сделала без моего литературного агента Майкла Харриота. Я совершенно уверена, что уже поправляла бы здоровье в санатории. Как и Урсула, Майкл – редкий человек. Он не только добивается, чтобы мне платили лучшую цену за каждое написанное слово, но и является моим психотерапевтом, бизнес-тренером и другом. Я счастлива, что он продолжает представлять меня и остается частью моей жизни.

Предисловие

Моя жизнь следовала обычному сценарию. Каждый год, когда осень сменялась зимой, мое тело медленно, но верно увеличивалось в объемах. Прибавка в весе часто оставалась для меня незаметной, так как, помимо прочего, у меня отлично налажен механизм отрицания. Разумеется, я каждое утро вставала на весы. Да, я все время видела все возрастающую цифру. Но вместо того чтобы сказать себе: «Опа, я набираю вес», я повторяла что-то в таком роде:

Наверное, мышцы увеличились, я ведь вчера делала отжимания. И волосы стали длиннее. Волосы тоже что-то весят! Должно быть, дело в этом. И вчера я ела много соленого. Тело удерживает воду. Я поздно поужинала. Вероятно, все это еще во мне и увеличивает вес. Завтра я стану легче.

Кроме цифр на весах, были и другие признаки. У меня начинали появляться складки жира на талии. Я натягивала любимые джинсы и понимала, что мои бедра в них больше не помещаются. Они сели? Но я же попросила мужа не класть их в сушилку. Хм. И лицо мое округлилось. Почему оно такое отечное? Может, от вина, выпитого перед сном?

Но со временем мне приходилось взглянуть в лицо фактам. Обычно это случалось со мной в феврале. Примерно в это время года мне уже едва удавалось застегнуть высокие сапоги. А придумать, почему они не застегиваются, было не так-то легко. Мне не удавалось убедить себя, что сапоги тоже усохли!

Осознание часто приходило вместе с депрессией и апатией. К середине зимы настроение у меня бывало мрачным, а мысли крутились вокруг чего-то такого: *«Я так устала от жизни. Я не хочу ничего делать и никуда идти. Только посмотрите на меня! Вдобавок ко всему мне все мало. Отлично. Я ужасно себя чувствую. Единственное, чего мне хочется, – лечь на диван и доесть макароны со сливочным соусом. Или ограничиться чизкейком? Или поесть и того, и другого?»*

Да, к концу длинной, холодной, пасмурной зимы в моей голове вырисовывалась неприглядная картина.

Осень и зима были не единственными временами года, когда я придерживалась привычной модели самообмана. По мере того как становилось теплее и солнечнее, я впадала в диетическую панику и морила себя голодом до головокружения и полубессознательного состояния, живя исключительно на фруктах, салатах и огурцах. К концу лета джинсы и шорты становились почти на размер велики! Я давала себе клятву, что зимняя прибавка в весе Ни. За. Что. Не. Случится. Снова.

(Конечно, все мы знаем, что происходило дальше.)

Все это было предсказуемо до отвращения, не говоря уже о том, что ужасно неловко. В конце концов я стала вести колонку в газете, рассказывая о здоровье и питании. Я писала о здоровье и фитнесе для разных журналов, включая *Women's Health*. Я познакомила читателей с множеством диет. Если на вечеринке меня спрашивали о разнице между насыщенным и гидрогенизированным жиром, я отвечала через считанные секунды. В моей голове мелькали цифры калорий, содержащихся в различной еде. Яйца? 70. Сельдерей? Около 10 в каждом стебле. Хлеб? Примерно 100 в ломтике, в зависимости от сорта.

Если кто и знал, как поддерживать здоровый вес, то это была я! Но я не справлялась. Поначалу я думала, что мне не хватает силы воли. Считала, что нужно учиться контролировать себя. «Ты просто должна есть меньше, – говорила я себе. – Просто меньше ешь».

Поверьте мне, я старалась. Я пыталась меньше есть, следуя новейшим советам психологов. У меня был к ним доступ. Я регулярно брала интервью у экспертов мирового уровня

и читала различные исследования, как только они издавались. Но тем не менее каждую зиму килограммы возвращались.

И только около двух лет назад я окончательно осознала, что происходит. Как выяснилось, моя проблема не имела ничего общего с мягкотелостью, недостатком силы воли или самоконтроля. Да я же марафоны бегала! Думаю, что и у вас достаточно самоконтроля и силы воли. Как и у большинства женщин. Но если вы такая же, как я, и как огромное число других дам, у вас есть и кое-что еще: очень распространенный дефицит витаминов. Авитаминоз активизирует набор веса – особенно зимой – и стоит между вами и стройным сексуальным телом вашей мечты. Такая недостаточность питательных веществ встречается очень часто и отражается и на весе, и на здоровье в целом. Это нехватка витамина D, который наш организм должен вырабатывать с помощью солнечных лучей.

Каждую зиму, когда дни сокращались, моя кожа оказывалась не в состоянии производить достаточно витамина D, чтобы обеспечить им клетки и ткани. Предложение никак не поспевало за спросом, и мое тело приходило к гиповитаминозу. Дефицит витамина D порождал усталость. Мышцы болели, настроение падало, что в совокупности подтачивало чувство контроля в отношении сладкого. И превращало мое тело в механизм для накопления жира.

Потом наступали весна и лето. Как только я начинала бегать и гулять на солнце, мой уровень витамина D естественным образом приходил в норму. Я ощущала прилив энергии, давала себе больше физической нагрузки. Настроение улучшалось, и я меньше ела. А у организма было достаточно витамина D, чтобы заставить клетки перейти из режима сохранения жира в режим его сжигания. Держу пари, этот цикл вам хорошо знаком.

Готовы ли вы сбросить вес в последний раз?

Я ужасно рада, что могу представить вам план, обеспечивающий вас, наряду с некоторыми другими ключевыми питательными веществами, витамином D, и помочь вам раз и навсегда разорвать цикл набора веса. Этот план насыщен витамином D и другими эффективными сжигателями жира. Он помогает «подогреть» ваш метаболизм до такой степени, чтобы вы худели максимально быстро.

Наверное, лучше всего больше не набирать однажды сброшенный вес. Тогда закончится ваше сражение с зимней депрессией и приступами голода. Вы сможете похудеть и удерживать новый вес круглый год. Добро пожаловать в мир необратимой потери веса!

Глава 1. Приготовьтесь к сжиганию жира!

Вам, вероятно, говорили, что похудение требует времени, что нет способа ускорить процесс избавления от жира. Звучит удручающе, особенно в конце зимы, когда вы понимаете, что – снова! – набрали «7 зимних килограммов», одежда не налезает, и надо сесть на строжайшую диету, чтобы хотя бы примерить бикини перед тем, как составлять планы на лето.

Хорошая новость состоит в том, что почти все это не так!

Я пишу о здоровье 15 лет и постоянно знакоблю читателей с исследованиями, связанными с диетой, фитнесом и питанием. Я интервьюировала ведущих мировых экспертов по метаболизму, химии мозга и аппетиту. Эти эксперты находятся в авангарде открытий по сжиганию жира, и лабораторные исследования начинают опрокидывать обычные представления об этом предмете. Целый массив научных фактов позволяет нам теперь быть уверенными, что можно удвоить потерю веса, а в процессе взять под прицел вашу «горячую точку № 1» – живот.

Вот несколько удивительных вещей, которые можно делать, придерживаясь *Диеты с витамином D*:

Ешьте так называемые «ведущие к прибавке веса» продукты. Просто нет смысла питаться исключительно яичными белками, черешками сельдерея и куриными грудками. Вы можете и должны употреблять целые яйца, зерновые завтраки, хлеб, молочные продукты и даже сыр. Такая еда не превратит вас в пухлого младенца, не заставит инсулин зашкаливать, и не сделает вас машиной для накопления жира. Напротив, это важное оружие в вашем «антижировом» арсенале. Поэтому эти продукты входят в *Диету с витамином D*.

Ешьте между основными приемами пищи. На самом деле перекусы – один из лучших способов облегчить приступы голода и не отклониться от диеты. *Диета с витамином D* разрешает вам до двух «перекусов» в день.

Сбрасывайте килограммы без ощущения обделенности, голода или усталости. Вам приходилось переживать вызванную диетой депрессию? Она похожа на ПМС и заставляет сидящих на диете срывать зло на близких по малейшему поводу. Она также сопровождается апатией, страстным желанием поесть вкусного и неясным мышлением. Этого вполне можно избежать, если употреблять правильные питательные вещества. *Диета с витамином D* оптимизирует количество питательных веществ, поддерживающих настроение во время похудения и не сталкивающих вас в эмоциональный штопор.

Теряйте вес, не откладывая жизнь на потом. По этому плану вы даже сможете время от времени позволить себе десерт или бокал вина. В нем нет ни одного полностью запрещенного блюда. Вам не придется отказываться от выхода в свет, поскольку вы пытаетесь избавиться от лишних килограммов. Вы в состоянии следовать этому диетическому плану везде – в ресторане, на праздничной вечеринке, продолжите список сами.

Почему важно сжигать жир

Годами специалисты по проблемам питания убеждали нас в том, что формула потери веса проста: получайте меньше калорий, чем расходуете. Точка. Это до некоторой степени верно, хотя и вводит в заблуждение. К примеру, эта теория привела многих людей – особенно пишущих о здоровье журналистов – к ошибочному заключению, что, съедая один лишний тост с маслом в день (около 100 дополнительных калорий), вы за 40 лет наберете чудовищные 200 кг. Этот вывод основан на идее, что полкило жира содержит 3500 калорий. Тогда 100 лишних калорий, умноженные на 14 600 дней, дадут более 1,4 млн калорий, т. е. примерно 200 кг.

Но в реальной жизни этого не происходит!

На самом деле подавляющее большинство съедающих лишние 100 калорий в день за 40 лет прибавят меньше 3 кг. Дело в том, что когда вы прибавляете в весе, ваш метаболизм ускоряется. Так что вы начинаете сжигать часть дополнительных калорий.

Правда, интересно, что некоторые из потребляющих 100 лишних калорий в день поправятся намного больше, чем на 3 кг. А другие – меньше. Как такое может быть, если они переедают одинаково? Отчасти это объясняется тем, что они едят. Для усвоения некоторых продуктов – например, с высоким содержанием белка – требуется много энергии.

Желудок и кишечник должны сжечь много калорий для их расщепления. А для переваривания богатой жирами пищи требуется совсем немного калорий. Так что 100 калорий белка в итоге дадут вашему организму меньше калорий, чем 100 калорий жира.

Это одна из причин эффективности диет с низким содержанием углеводов. Но сильно ограничивать потребление углеводов очень трудно, особенно женщинам. Я уверена, что вы испробовали какие-то низкоуглеводные диеты и были приятно удивлены первоначальным результатом, но разочаровались, когда снова набрали почти весь (если не больше!) свой вес. Выбор продуктов для диет с низким содержанием углеводов или вообще без них недостаточно разнообразен, чтобы длительное время удовлетворять ваши вкусовые рецепторы. Поэтому в итоге вы попадаете в порочный круг «набрать вес – сбросить вес».

Это не низкоуглеводная диета. Помните, я раньше говорила, что вы будете есть хлеб? Загляните в варианты меню. Вы увидите там хлеб, роллы, злаки и макароны. Не знаю, как вы, а я не сяду на диету, в которой нет хлеба! Углеводы составляют большую часть этого диетического плана, и не только потому, что они мне по душе. Я включила их в меню, т. к. некоторые виды содержащих углеводы блюд ускоряют процесс похудения и помогают сжигать жир.

Диета с витамином D, как и низкоуглеводная диета, переводит ваш организм в режим сжигания жира, но при этом не принуждает вас отказаться от любимых углеводов! Она работает за счет увеличения потребления нескольких ключевых сжигающих жир веществ, самый важный из которых – витамин D.

Скрытый дефицит, приводящий к полноте

Если вы заглянете на любой связанный со здоровьем интернет-форум, то непременно столкнетесь с этой темой. Не важно, обсуждают ли там проблемы сна, усталость, хроническую боль или «упрямый» жир. Истории во многом похожи:

Я боролась с этим годами, ходила от врача к врачу, и ни один не смог мне помочь. Я испробовала все! Доктора назначали анализ за анализом и не понимали, что не так, а симптомы все нарастали! В конце концов я обратилась к новому врачу, и она по наитию проверила мой уровень витамина D. Вы не поверите, насколько низким он оказался! И сейчас симптомы не просто исчезли, я еще и худею! Это чудо!

Звучит как отрывок из субботней рекламы, не так ли? Но это не трюк. Только в будущем году будет опубликовано более 2000 исследований, посвященных витамину D, что сделает его одним из самых изученных и понятных витаминов нашего времени. Эти работы убедили экспертов уважаемых научных институтов мира в двух истинах:

Истина № 1: Недостаточность витамина D – это пандемия, поражающая богатых в той же степени, что и бедных, тренированных и здоровых – точно так же, как и добровольно приковавших себя к дивану.

Истина № 2: Дефицит витамина D вызывает, способствует или усугубляет бесчисленные заболевания и проблемы, от перепадов настроения до артрита и рака.

И да, он способствует набору веса и усугубляет его.

Я узнала о всеобщем дефиците этого витамина несколько лет назад, когда редактор журнала *Women's Health* поручила мне написать материал о витамине D. В то время я мало о нем знала, но редактор отрекомендовала его, как новый «чудо-витамин». Я отнеслась к этому скептически – настолько скептически, что почти отказалась от задания. К тому моменту я писала и редактировала статьи о здоровье, диете и питании около 13 лет. За эти годы я видела, как появлялись и уходили в небытие многие «чудо-витамины». В конце 1990-х ими были витамин А и бета-каротин. На смену им пришел витамин Е. Ресвератрол – обнаруженное в красном вине химическое соединение – тоже какое-то время занимал умы.

История каждого чудо-вещества повторялась. Появлялось исследование, показывавшее его важность для иммунитета, здоровья, костей или чего-то еще. Потом его же преподносили как «лекарство от старения». Объем информации рос, это химическое соединение почти получало статус святого, постепенно зарабатывая репутацию тайного лекарства от всего, что могло вызвать недомогание, включая жир на животе.

И тут, когда большая часть общества убеждалась, что это панацея всех панацей, возникало тревожное исследование. Оно демонстрировало, что высокий уровень этого вещества – которого можно достичь только передозировкой витаминных добавок – предрасполагает к онкологии или болезни сердца и увеличивает риск смерти. Постепенно публиковалось достаточно негативных научных отзывов, чтобы это вещество впало в немилость. В итоге с течением времени все большее число диетологов приходило к следующим выводам:

Настоящая еда поступает как «комплекс», который не под силу воссоздать производителям добавок. Питательные вещества в ней сбалансированы так, как нужно телу, и естественным образом скомпонованы для лучшего переваривания, усвоения и использования. Как правило, добавки – это комплекс, который не так просто переварить, усвоить и использовать. В результате многие из них так и не усваиваются и не приносят ожидаемой пользы. Они поступают в организм и покидают его.

Избыточное употребление одной пищевой добавки постепенно приводит к дефициту другой. Высокий уровень кальция, например, блокирует усвоение железа. Слишком большое количество сои мешает усваивать цинк. Список можно продолжать и продолжать.

Слишком много чего-либо – так же плохо, как и слишком мало. Эксперты предупреждают, что избыток вещества, которое должно скорректировать ваш дефицит, делает вас больным, как и его недостаток. Например, слишком большое количество витаминов А и Е увеличивает риск рака, а не снижает его. Переизбыток витамина А может также привести к отравлению. Его симптомы – сухость кожи, зуд; головная боль; тошнота; головокружение; нечеткое зрение и усиление риска перелома бедра. Большие дозы витамина К могут навредить печени.

Самое изученное питательное вещество нашего времени

Я взяла у экспертов несколько интервью для той первой статьи о витамине D в журнале *Women's Health*. Я донимала их вопросами типа: «Как может сделать так много один лишь витамин?» и «Мы слышали то же самое о витаминах E и A, и посмотрите, что из этого получилось. Не выяснится ли со временем, что слишком много витамина D – это тоже плохо?»

Я не интервьюировала тех ученых и врачей: я допрашивала их. Я была полна скепсиса! Однако они терпеливо отвечали на мои вопросы. «Допросы» начались с кандидата медицинских наук Майкла Холика из Бостонского университета. Холик всю карьеру посвятил изучению причин и следствий дефицита витамина D. Он опубликовал сотни работ на эту тему, причем первые из них датированы 1970 гг. Он настолько сильно верил в пользу витамина D, что позволил себе неоднозначную рекомендацию. Он продвигал идею «здорового воздействия солнца», чтобы люди могли получать больше витамина D благодаря солнечным лучам.

Такая позиция привела к его увольнению с кафедры дерматологии Бостонского университета. Он сохранил должность на кафедре медицины, психологии и биофизики того же университета. И хотя доктор Холик оказался в академической изоляции, он не сдался. Наоборот, он стал работать еще более напряженно, чтобы поделиться своими наблюдениями. (Если кто-то хочет потерять работу из-за того, во что он верит, – приглашаю вас на интервью!)

То, чем д-р Холик поделился со мной в тот день, было по-настоящему революционным. Он рассказал, что витамин D – или витамин солнечного света – участвует в большинстве происходящих в организме процессов. «Рецепторы витамина D есть в каждой ткани и клетке человеческого тела», – продолжал он. Это означает, что каждой части вашего тела – от мозга до костей и жировых клеток – для правильного функционирования требуется витамин D. В итоге выяснилось, что дефицит витамина D вызывает, запускает, способствует или усугубляет все, от артрита, рака и депрессии до диабета и остеопороза. Убедительнее всего было то, что D – не малоизученный витамин. За 40 лет его описали в тысячах исследований, и новые данные продолжают появляться каждый день.

В конце интервью я поблагодарила его, сказав: «Я пишу о здоровье 13 лет. Вероятно, я уже написала почти обо всем. Поэтому для меня редкость – услышать что-то, что реально изменило бы мою жизнь. Но за это часовое интервью вы изменили мою жизнь! Я намереваюсь купить витамин D, как только положу трубку».

Так я и сделала. И начала думать, что решение – во включении большего количества витамина D в мою диету, и искать для этого возможности.

Как витамин D помогает вам сбрасывать жир

Примерно через 2 года после статьи в *Women's Health* другой журнал заказал мне статью о связи между витамином D и лишним весом. И снова я была настроена скептически. Годами ученые искали волшебный ингредиент, который помог бы людям сбрасывать вес, и терпели неудачу. Действительно ли витамин D обладал большими возможностями, чем другие соединения, изучаемые многие годы? Ответом может быть самый потрясающий прорыв в сфере похудения, с которым я когда-либо сталкивалась.

Как я уже отмечала, на жировых клетках есть рецепторы витамина D. Это важно, т. к. рецепторы сигнализируют жировым клеткам, сжигать им жир или накапливать. Когда к этим рецепторам подключается витамин D, ключ словно открывает замок. Вдруг запускается механизм сжигания жира, и «упрямый» жир, на избавление от которого вы и не надеялись, начинает уходить.

Этот механизм не ограничивается жировыми клетками. В мозгу тоже есть рецепторы витамина D. Витамин нужен им, чтобы держать под контролем приступы голода и поднимать настроение.

Рецепторы витамина D есть и в клетках мышц. Это важно потому, что мышечные ткани – естественные сжигатели калорий. Каждые полкилограмма мышц сжигают от 35 до 50 калорий в день, только чтобы поддержать себя. Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете, даже когда спите! Сильные мышцы также дают вам больше энергии – так что вы с большей долей вероятности сожжете калории во время упражнений и повседневных движений.

Зимой 2008 г. д-р Шаламар Сибли из университета Миннесоты посадил 38 тучных людей на диету, при которой они потребляли на 750 калорий меньше их суточной потребности. Участники эксперимента с более высоким содержанием витамина D в крови потеряли больше веса, чем участники с низким его содержанием. Если быть точной, они похудели намного сильнее – на 70 процентов.

Снабжая свое тело богатыми витамином D продуктами, вы заставляете его перейти из режима накопления в режим сжигания жира и ускоряете потерю веса на 70 процентов!

Доказательство прямо здесь

Вы вот-вот познакомитесь с революционным меню, разработанным Лесли Дантчик, одним из лучших диетологов страны. В нем есть и несколько простых, но очень вкусных рецептов, придуманных знаменитым шеф-поваром Дженнифер Исерло, больше известной как «шеф-повар для худых». Оно основано на тысячах исследований и интервью с десятками экспертов. Опирается оно и на потрясающие результаты, достигнутые женщинами, похожими на вас.

Перед тем как отправить мою книгу в печать, журнал *Women's Health* протестировал этот план на тех, кто придерживается диеты. Это были занятые люди с «правильными» вкусовыми рецепторами. Они хотели похудеть, но не собирались делать это ценой отказа от любимой еды. И еще они мечтали сбросить лишние килограммы раз и навсегда. Судя по их опыту, вас ожидает следующее:

Всего через 7 дней: после приема пищи вы будете чувствовать себя более насыщенным и удовлетворенным. Ваше настроение и уровень энергии улучшатся, и вы потеряете до 3 кг.

Через 2 недели: вы похудеете еще на 1 кг.

Через 4 недели: вы будете на 7 кг легче, чем в начале. Вы также поймете, что это последняя диета, за которую вы принялись.

Всю жизнь: вы будете сохранять здоровую, сексуальную форму и чувствовать себя красивой, счастливой и уверенной – круглый год, при этом балуя себя любимыми блюдами. Что может быть лучше!

Диета с витамином D — новаторская программа, опирающаяся на самые последние научные открытия и позволяющая быстро расстаться с лишним весом. Согласно этому плану, вы оптимизируете потребление витамина D и некоторых других сжигающих жир питательных веществ, так что ваше тело начнет превращать жир в топливо. Вы также:

Запустите механизм сжигания жира! Эта диета перенасыщена витамином D и другими веществами – сжигателями жира, такими как кальций и жирные кислоты омега-3. Эти соединения работают синергетически, помогая быстро терять вес. Все клетки тела, включая жировые, имеют рецепторы витамина D. Если в организме достаточно витамина D, он может подключаться к рецепторам жировых клеток. Если это происходит, ключ словно отпирает замок, позволяющий жировым клеткам высвободить калории и сжигать их для получения энергии. Правильное количество витамина D также оптимизирует усвоение кальция, другого важного для похудения вещества. Кальций способствует потере веса, связываясь с жиром в ЖКТ и препятствуя попаданию некоторой его части в кровоток. Кроме того, как и витамин D, он помогает сжиганию жира.

Возьмете под прицел ваше слабое место № 1! Исследования показывают, что худеющие, которые в своем меню доводят до максимума витамин D и другие указанные вещества, не только теряют вес в два раза быстрее, они теряют его в нужном месте – на животе.

Прорветесь через плато на графике потери жира! Обычно во время диеты потеря веса замедляется по мере его уменьшения. Так происходит потому, что метаболизм приспосабливается к новым размерам тела, заставляя вас сжигать меньше калорий. Разумеется, это затрудняет задачу потери веса с каждым новым ушедшим килограммом. Поэтому столь многие люди оказываются на «упрямой» плоской части кривой задолго до достижения своей цели. *Диета с витамином D* позволяет вам избежать «равнинных участков», питаясь продуктами и веществами – самыми мощными сжигателями жира, сохраняющими мышечную массу, ускоряющими метаболизм и подталкивающими тело к расщеплению жира.