

Мудрость этой книги защитит храм вашей души.

*Мехмет Оз, профессор,
Колумбийский университет*

Взаимоотношения разума и тела – возможно, недооцененный фактор практической диетологии. Авторы Плана Даниила предлагают блестящую программу развития этого направления в профилактике избыточного веса!

*Артур Агатстон, кардиолог,
автор разработчик South Beach Diet*

Что за откровение и благословение эта книга! План Даниила вдохновляет, воспитывает и позволяет изменить жизнь, каждую минуту наслаждаясь своим новым физическим, эмоциональным и духовным здоровьем.

*Хайла Касс, доктор медицины,
автор бестселлера 8 Weeks to Vibrant Health*

Наконец появилась книга, которая охватывает лучшее в диетологии, духовном и физическом фитнесе в контексте веры! Действительно, это всеобъемлющий подход к достижению телесного и духовного здоровья в их неразрывной связи.

*Дэниел Т. Джонстон, доктор медицины,
подполковник армии США*

Мы приняли План Даниила как практическое учение, как систему, и открыли для себя источник неиссякаемой жизненной энергии!

*Дэйв Барр, старший пастор,
New Hope Windward Christian Fellowship*

План Даниила предназначен для достижения успеха! Имея веру в себя величиной с горчичное зерно, вы сможете полностью изменить ваше здоровье и внешний вид. Я счастлива: я потеряла вес, я чувствую свое тело как никогда!

*Линда Л. Кэттинг,
Даллас, США*

Дэниэл АМЕН,
Рик УОРРЕН, Марк ХАЙМАН

АБСОЛЮТНЫЙ ХИТ AMAZON

**ПАСТОР,
КОТОРЫЙ ПОМОГ
ПРИХОЖАНАМ
ИЗБАВИТЬСЯ
125 **ОТ** ТОНН
ВЕСА!**



План ДАНИИЛА,
сжигающий
вес и болезни!

 ZONDERVAN®

ПРАЙМ


АСТ
Москва

УДК 613
ББК 51.204.0
А61

Права на перевод получены соглашением
с Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49530, U.S.A.
*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Амен, Д.

А61 Пастор, который помог прихожанам избавиться от 125 тонн веса! План Даниила, сжигающий вес и болезни! / Дэниэл Амен, Рик Уоррен, Марк Хайман. — Москва : АСТ, 2015. — 368 с. — (Здоровье. Красота. Счастье. Лучшие книги мира).
ISBN 978-5-17-089047-7

Эта книга — настоящая находка для всех, кто стремится укрепить здоровье, физический тонус и похудеть. План Даниила — всемирно известная программа снижения веса, здорового питания и укрепления мозговой деятельности, созданная знаменитым американским пастором и филантропом Риком Уорреном в содружестве с мировыми лидерами в области психологии и медицины питания Дэниэлом Аменом и Марком Хайманом.

Первые участники программы не только сбросили вместе за первый год 125 тонн живого веса. Многие потеряли более 50 килограммов, а больные диабетом второго типа смогли отказаться от инсулина. На сегодня эта программа подняла на ноги и восстановила здоровье более трех миллионов людей по всему миру!

Rick Warren, Daniel Amen, Mark Hyman
THE DANIEL PLAN: 40 Days to a Healthier Life

12+

Популярное издание

Дэниэл Амен, Рик Уоррен, Марк Хайман
ПАСТОР, КОТОРЫЙ ПОМОГ ПРИХОЖАНАМ
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 125 ТОНН ВЕСА!
План Даниила, сжигающий вес и болезни!


Подписано в печать 14.11.2014. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 24,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией 

The Daniel Plan © 2013 by The Daniel Plan.

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from The Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.™
Used by permission of Zondervan. All rights reserved worldwide.

ISBN (англ.) 978-0-310-34429 © Перевод с английского, Наталья Пресс, 2014
ISBN 978-5-17-089047-7 © ООО «Издательство АСТ», 2015

Оглавление

| | |
|--|-----|
| ОТ РЕДАКЦИИ | 7 |
| ГЛАВА 1. С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ | 8 |
| Что Бог говорит о теле | 14 |
| Привычки как залог успеха | 19 |
| Пять элементов устойчивых изменений | 22 |
| ГЛАВА 2. БАЗОВЫЕ КОМПОНЕНТЫ | 30 |
| ГЛАВА 3. ВЕРА | 53 |
| Сила Господа | 54 |
| Сила веры | 60 |
| Как работает сила Господа | 63 |
| Начало перемен в жизни | 68 |
| ГЛАВА 4. ПИТАНИЕ | 79 |
| Исцеляющие продукты | 81 |
| Гликемический индекс (ГИ) | 87 |
| Наполните себя энергией протеинов | 96 |
| Гормоны апокалипсиса | 108 |
| Пища, приносящая вред | 110 |
| Планирование питания | 130 |
| ГЛАВА 5. ФИТНЕС | 157 |
| Стать «сильным, как Даниил» | 158 |
| Как сделать это реальностью | 186 |

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 6. КОНЦЕНТРАЦИЯ | 194 |
| Измените свой мозг, и изменится здоровье | 196 |
| Обновите свой ум | 212 |
| Отношение и цель | 230 |
| ГЛАВА 7. ДРУЗЬЯ | 245 |
| Дар любящего сообщества..... | 248 |
| Фундамент | 258 |
| ГЛАВА 8. НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ | 275 |
| ГЛАВА 9. СИЛА ДАНИИЛА, ИЛИ 40-ДНЕВНАЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММА | 290 |
| Варианты упражнений..... | 292 |
| Сила Даниила. Игра дня..... | 294 |
| Сила Даниила | 304 |
| ГЛАВА 10. ПЛАН МЕНЮ НА 40 ДНЕЙ | 309 |
| Список покупок для базового плана меню на 40 дней | 317 |
| Детоксикация по Плану Даниила..... | 322 |
| Рецепты плана Даниила..... | 338 |
| Таблица перевода метрических единиц..... | 365 |
| Благодарности..... | 366 |

От редакции

Уважаемые читатели!

Эта книга написана пастором. Служители церкви призваны заботиться о нашей душе, но книга тем и удивительна, что посвящена заботе о теле. Пастору удалось создать простую, но чрезвычайно эффективную программу избавления от лишнего веса. А если принять во внимание результаты этой программы, то можно считать ее программой исцеления. Потому что вместе с лишним весом последователей пастора покидают и многочисленные заболевания. Ведь лишний вес — это, как правило, свидетельство нездорового образа жизни.

Эта программа — результат сотрудничества человека глубокой и искренней веры и ученых с мировым именем. Поэтому люди всех континентов и самых разных конфессий с полным доверием отнеслись к методу, описанному в этой книге.

Решив следовать системе, подробно изложенной в книге, вы начнете делать простые шаги, которые выведут вас на путь здоровья, оставив в прошлом «нездоровые» килограммы, болезни и уныние. Этот путь прошли уже миллионы. Триумфальное шествие «Плана Даниила» по миру продолжается! Система здоровья работает, те, кто ей следует, обретают стройность, здоровье и энергию! Их достижения поражают и воодушевляют! Присоединяйтесь к сотням тысяч исцелившихся людей, изменивших свою жизнь!

Глава 1

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

«С ума сойти! Они все ужасно толстые!»

Эта шокирующая мысль крутилась в голове, когда весенним днем я крестил 827 взрослых. Не самая духовно высокая мысль во время обряда крещения! Однако я изрядно устал, ведь в нашей церкви принято проводить этот обряд так же, как крестили Иисуса в реке Иордан. Значит, если исходить из веса среднего американца, я опустил и поднял больше 72 с половиной тонн живого веса!

До этого случая я много читал о набирающей в Америке обороты эпидемии ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, однако только теперь реально ощутил, сколько весит «здоровье Америки».

Казалось, каждый из крещеных мною, страдает от избыточного веса, но вдруг пришла в голову мысль личного характера: «Я же и сам в плохой форме – такой же, как они!»

В этот момент озарения я понял, какой ужасный пример подаю прихожанам, не следя за собственным здоровьем. Как же можно ожидать от них заботы о здоровье, если сам я вовсе не образец для подражания?

В моей семье никто не пил и не курил, но к любой еде относились с любовью, какой бы вредной она

ни была. Поэтому в детстве моя жизнь постоянно вертелась вокруг еды.

Мои детские воспоминания — и плохие, и хорошие — связаны с едой. Когда было грустно, мы утешались чем-нибудь вкусным, а если выдавался тяжелый день, то лучшим лекарством от проблем становилось печенье с молоком или кусочек свежего пирога.

Нам принадлежало пять акров земли, на которых отец разбил огромный огород. Мама вкусно готовила, а все мы обожали хорошо покушать. Еда неизменно оказывалась главным развлечением, и каждый вечер мы очень плотно ужинали. Жизнь семьи вращалась вокруг совместных трапез.

Бог дал мне хорошее здоровье, правильный обмен веществ (быстрый метаболизм) и активность. Поэтому я ел все подряд, не набирая лишних килограммов. Когда женился на Кей, я был худым, как палка, хотя редко занимался спортом и постоянно питался вредной для здоровья пищей. Вдобавок не уделял внимания своему здоровью.

В 1980 г., в возрасте 25 лет я стал пастором и основал церковь Седлбек на юге Калифорнии. Вскоре паства разрослась до нескольких тысяч прихожан. Работая допоздна, я перекусывал на ходу, часами вел собрания, консультировал и готовился к проповедям. Постепенно начал прибавлять по паре-тройке килограммов в год, но энергии при этом было хоть отбавляй, а внешний вид особо не заботил, и к 2010 г. я изрядно располнел.

По иронии судьбы, за последние десять лет я отправил около 21 000 членов нашей церкви в 196 разных стран с миссией помощи немощным и беднякам в рамках программы «P.E.A.C.E.». Буква «С» в этой аббревиатуре означает «Care for the sick» («Забота о больных»).

Поэтому члены нашей церкви всегда ревностно пеклись о здоровье людей, страдающих от недоедания, плохой воды, малярии, ВИЧ и СПИДа. Но я сам при этом игнорировал как собственное все ухудшающееся здоровье, так и здоровье прихожан. То крещение, с рассказа о котором я начал книгу, стало для меня как бы ударом колокола, возвестившим о необходимости уделять больше внимания здоровью. Понимая необходимость радикальных перемен, я начал читать о профилактических мерах по сохранению здоровья и узнал немало удивительных вещей.

Оказалось, что сегодня, впервые в истории человечества множество людей страдают от переедания и некачественной еды. Но вот парадокс: миллионы людей испытывают голод, но не меньше страдают от избыточного веса! От него мучаются семеро из десяти американцев. Диабет, сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной преждевременной кончины множества людей из-за неправильного образа жизни — больше, чем от инфекционных болезней.

И я публично признался перед паствой: «Друзья, я не только плохой пастырь, но и ужасный пример для вас! Помогая многим, я упустил из виду проблемы, возникшие в собственном доме. Поэтому хочу покаяться и попросить прощения! Господь желает, чтобы мы заботились о своем здоровье, а я этого не делал. Набирая не меньше килограмма в год, а пастырем служу уже 30 лет, я должен сбросить почти 40 килограммов! Кто хочет присоединиться ко мне в стремлении стать здоровее?».

Слушатели реагировали продолжительными аплодисментами.

Думалось, ко мне присоединятся человек двести, однако записалось более 12 000. Теперь нужен был план

действий — простой, недорогой и реальный. В тот день я читал проповедь о библейском Данииле, который отказался вкушать «нечистую еду» и вызвал царя на соревнование — кто быстрее поправит здоровье. Поэтому и назвал будущую программу «План Даниила». Мало зная о здоровом образе жизни, я связался с известными в нашей стране докторами: Дэниэлом Аменом, Марком Хайманом и Мехметом Озом. Попросил их о консультации и помощи в составлении Плана Даниила конкретно для нашей церкви. И все трое любезно согласились поделиться своими знаниями и опытом.

За первый год использования Плана Даниила прихожане церкви Седлбек сбросили в общей сложности более 125 тонн живого веса! При этом узнали много нового и обзавелись привычкой вести здоровый образ жизни. План Даниила — не просто диета, а целостная программа, основанная на библейских принципах и пяти базовых составляющих: Питание, Фитнес, Концентрация, Вера, Друзья. Два последних (Вера и Друзья) я называю «секретным соусом», благодаря которому План Даниила максимально эффективен. Когда вам помогает Господь Бог и друзья, ваши сила воли и стремление к позитивным изменениям неуклонно растут.

При этом никакой «волшебной таблетки» не существует, моментальные изменения невозможны, универсальной формулы здоровья нет, и ни один обходной путь не делает здоровым на следующий же день. Следует принимать мудрые решения ежедневно, и на этом пути ждет множество препятствий. Сужу по собственному опыту. Сейчас, когда пишу эту книгу, я как раз восстанавливаюсь после очередного «отката». Моя семья перенесла трагическую потерю. В связи с этим я мало спал и переутомлялся как эмоционально, так

и физически. От горя и усталости я перестал вести здоровый образ жизни и снова начал набирать вес. Но, как любой человек, проходящий период реабилитации, должен сказать, что препятствия — это лишь часть процесса долгосрочных изменений. Я не стал корить себя. Просто попросил Бога и друзей помочь вернуться на путь истинный.

План Даниила довольно прост. Надо посвятить свое тело Богу, попросить о помощи и войти в небольшую группу поддержки, вместе с которой и отправиться в путь к здоровью. После этого можно действовать: есть свежие фрукты вместо пончиков и ежедневно делать физические упражнения. Включите в свою диету цельные продукты. Ведите активный образ жизни. Больше спите и старайтесь не подвергаться стрессам. Это совсем несложно. Достаточно руководствоваться здравым смыслом. Ведь именно для этого Бог дал нам мозг!

Диеты и программы фитнеса используют для мотивации чувство вины, но в долгосрочной перспективе это не работает. Испытывая чувство вины, можно брать на себя какие-то обязательства, но все изменения будут лишь до тех пор, пока вы испытывает вину (или страх). Отличие Плана Даниила таково: в качестве мотивации используется любовь. Испытаем на себе любовь Бога и научимся в ответ любить Его, а себя будем любить такими, как Он создал нас, и принимать любовь других.

В Библии сказано: «Любовь долготерпима, она милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится и не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, отворачивается от неправды, но при этом радуется истине. Она все покрывает, всему верит,

на все надеется и все переносит» (Первое послание к Коринфянам святого апостола Павла 13:7). Именно любовь, а не страх, не чувство вины, не давление, помогает не сдаваться в сложных ситуациях.

В Библии говорится, что любые устойчивые изменения начинаются с посвящения Господу своего тела. В Послании Римлянам 12:1 – 2 говорится: «Умоляю милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, Богу угодную для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божья, благая, угодная и совершенная». Обратите внимание, как настойчиво подчеркивается связь между душой и телом. Спустя две тысячи лет после появления этих строк мы наконец-то знаем: не только сознание влияет на тело, но и тело влияет на сознание.

То, как вы обращаетесь со своим организмом, задает тон всему остальному. Физическое здоровье влияет и на здоровье душевное, духовное, эмоциональное, на ваши отношения и даже на финансовое положение. Читая книгу, услышав чей-то рассказ или посещая какое-то мероприятие, вы получаете мотивацию к изменениям. Однако при этом не хватает физических сил сделать то, что вы наметили, и вы лишь ложитесь на диван, чтобы смотреть телевизор.

Быть здоровым — это желание мотивируется стремлением обладать энергией и бдительностью, необходимыми для перемен в жизни. Подозреваю, что и у вас есть желание улучшить жизнь. Так начнем же с повышения уровня энергии, без которой ничего не сделать. Итак, начнем с базового уровня жизни — физического здоровья.

Что Бог говорит о теле

Все члены моей семьи всегда ходили в церковь. Я прослушал тысячи проповедей о том, что Бог говорит о душе, сознании, воле, эмоциях, но ни разу не слышал проповеди, посвященной телу. Эта тема обычно игнорируется. Поэтому у большинства людей нет теологии здоровья. Наша культура одержима физической красотой и сексуальностью, а многие верующие игнорируют свое тело, будто оно не имеет никакого значения. Но это вовсе не так!

Господь много говорит о значении тела. Об этом сказано в разных частях Библии. Приведу лишь одну главу 1 Кор. 6:12–20: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною. Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то и другое». При этом тело не предназначено для аморальной сексуальности, оно для Господа, а он для тела. Бог своей силой воскресил Господа из мертвых, а значит, воскресит и нас. Разве вы не знаете, что ваши тела принадлежат Христу? Разве может то, что принадлежит Христу, соединяться, к примеру, с проституткой? Никогда!

Бегите от сексуальной аморальности! Другие грехи, совершаемые человеком, — вне тела, но тот, кто грешит в сексе, совершает преступление против собственного тела. Ведь оно — храм Духа Святого, который получен от Бога. Вы не принадлежите себе, за вас заплатили определенную цену. Почитайте Бога телами вашими!

Вот прямое, безоговорочное, лишненное двусмысленностей описание того, что Бог считает правильным и неправильным использованием тела. Из отрывков Писания

мы узнаем о пяти непреложных истинах нашего тела, которые присущи любой культуре.

Мое тело принадлежит Богу

Это его, а не моя собственность. Бог создал мое тело и ожидает, что я буду использовать его так, как он задумал. Все наше естество восстает против этой идеи, ведь культура учит нас: «Мое тело принадлежит мне, и я могу с ним поступать так, как мне заблагорассудится». Но Бог возражает: «Нет, тело не твое, ведь не ты создал его. Я сотворил твое тело и дал его тебе на время твоей земной жизни. Поэтому ожидаю, что ты позаботишься о моем творении».

Дело в том, что все создано Богом. Он сотворил эту землю и владеет ею. То, что мы считаем своей собственностью, на самом деле дано нам взаймы. В Библии говорится: «Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела» (1 Кор 6:13).

Сегодня мы продолжаем совершать ту же ошибку, что и древнегреческие философы. Аристотель, Сократ, Платон были апологетами дуализма. Они полагали, что важно сознание (или дух), а тело в духовном отношении ничего не значит. Они обесценивали тело. Некоторые даже считали, что тело есть зло, и поэтому совершенно не важно, что мы творим с ним.

Библия же учит так: тело священо, ибо является творением Господа, а все, что создал Господь, имеет свое предназначение. Мы должны принести дух Господа в наши тела, не ведя разделенное существование и не думая, что мы можем «развестись» с нашим телом и жить исключительно духовной жизнью. Ваше тело принадлежит Богу!