

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Выражение признательности</i>	5
Часть I. ФАКТЫ О ЖИВОТЕ	
<hr/>	
<i>Глава 1.</i> Вы можете подтянуть живот.	9
<i>Глава 2.</i> Решение проблемы большого живота	30
Часть II. КАКОВ ВАШ ТИП ЖИВОТА?	
<hr/>	
<i>Глава 3.</i> Ваш тип живота	43
<i>Глава 4.</i> Тип живота: «яблоко»	49
<i>Глава 5.</i> Тип живота: метаболический	57
<i>Глава 6.</i> Тип живота: климактерический.	65
<i>Глава 7.</i> Тип живота: стрессовый	74
<i>Глава 8.</i> Тип живота: послеродовый.	82
<i>Глава 9.</i> Тип живота: мужской.	92
Часть III. ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ	
<hr/>	
<i>Глава 10.</i> Основная диета.	103
<i>Глава 11.</i> Основные комплексы упражнений.	118
Часть IV. ПРОГРАММА «ТОНУС ДЛЯ ТВОЕГО ТИПА ЖИВОТА»	
<hr/>	
<i>Глава 12.</i> Двухнедельный стартовый этап.	233
<i>Глава 13.</i> Двухнедельный этап закрепления результата.	269
<i>Глава 14.</i> Красивый плоский живот на всю жизнь	293
<i>Глава 15.</i> Основные рецепты.	300



Моему дорогому мужу Джеффу, для которого наша семья всегда стоит на первом месте. И моим дочерям Келли и Кэти, составляющим всю радость моей жизни.

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Я благодарна судьбе за то, что она подарила мне такую сплоченную семью и таких замечательных друзей. По-моему, это самое главное в жизни.

Спасибо моей маме, которой сегодня нет с нами, и по которой я очень скучаю. Спасибо папе за безграничную любовь и поддержку. Вы подарили мне трех удивительных сестер и чудесного брата. Нам всем так хорошо вместе. Спасибо!

Если бы не мой любимый муж Джефф, я бы никогда не смогла прожить свою жизнь так, как мечтала. Спасибо тебе за счастливые годы, проведенные вместе. Ты так заботлив, внимателен и всегда находишь способ меня развеселить. Спасибо нашим красавицам дочерям, Кэти и Келли, которые так быстро растут. Быть вашей мамой — самая большая радость на свете.

Я хочу поблагодарить Алису Бауман за неоценимую помощь в процессе работы над книгой. С тобой очень приятно работать.

Спасибо диетологу Трейси Генслер, которая помогала мне составлять полноценное и вкусное меню.

Выражаю огромную благодарность своему редактору Маришке ван Аалст за искреннюю веру в этот проект с самого первого дня.

Спасибо всем моим друзьям из киностудии «Lions Gate» за то, что мои фильмы на видео и DVD получились настолько удачными. Благодарю Стива Бикса, Энни Пардуччи и Кайзу Вилкман. Отдельное спасибо Кэлу Позо, Биллу Стромейеру и Лизе Уилер. Я всех вас очень люблю!

Искренне благодарю весь коллектив «Waterfront Media» за то, что вы помогли сделать сайт DeniseAustin.com бесценным помощником для всех желающих похудеть и обрести уверенность в себе. Мне очень приятно осознавать, что я могу помочь людям изменить свою жизнь в лучшую сторону.



ЧАСТЬ I

ФАКТЫ
О ЖИВОТЕ

ВЫ МОЖЕТЕ ПОДТЯНУТЬ ЖИВОТ

Чтобы раз и навсегда избавиться от жировых отложений на животе, нужно учитывать причину их образования

Добро пожаловать в программу «Тонус для твоего типа живота»! Этот план уничтожения жировых отложений в области талии отвечает на самый частый вопрос, который мне задают: «Как сделать живот плоским?». На страницах моей книги вы найдете революционное решение этой наболевшей проблемы. И я очень рада тому, что вы сделали этот важный первый шаг к оздоровлению своего организма.

Неважно, насколько упрямо ваше тело не хочет расставаться с жировыми запасами в области живота. Неважно, как долго и усердно вы пытались избавиться от этих некрасивых складок. Неважно, в какой физической форме вы находитесь, сколько вам лет, какие гены вам достались в наследство, по каким причинам появился жир на талии — после родов или в связи с возрастом, — этот план работает. Он наконец-то поможет вам раз и навсегда подтянуть и укрепить главное проблемное место вашего тела.

Плоский живот дает ощущение свободы. Не нужно ничего прикрывать, носить широкую одежду или эластичные подтягивающие шорты. Можно с чистой совестью надевать тонкие пояски, заправлять блузку внутрь, носить облегающие топы или даже снова отважиться на бикини! Вы становитесь более энергичной, уверенной в себе, исчезают боли в спине, одышка, перестают собираться некрасивые складки на животе, когда вы садитесь. Самое важное, что плоский живот сигнализирует

о минимальном риске развития серьезных заболеваний, связанных с избыточными жировыми отложениями в брюшной области: диабета, ишемической болезни сердца, инсульта, рака и других опасных для здоровья недугов. Мне очень хочется, чтобы вы почувствовали себя здоровой, сильной, привлекательной, полной жизненных сил. Именно поэтому я и создала эту программу.

Почему я так уверена в том, что программа «Тонус для твоего типа живота» наконец-то поможет вам добиться желанного результата — подтянутого и упругого живота? Потому что она основана на результатах многолетних исследований, проводившихся в лучших научных институтах США и всего мира. Дело в том, что медики уже много лет ищут средство, помогающее бороться с накоплением брюшного жира. Они провели тысячи исследований и опытов в различных лабораторных условиях, изучая, как разные продукты питания, пищевые добавки, физические упражнения и образ жизни влияют на образование брюшных жировых отложений у животных и людей.

В этой книге впервые обращается внимание на тот малоизвестный факт, что не все жировые отложения в области живота одинаковы. Существует пять основных причин их возникновения в женском организме. Наша программа объединяет революционные научные открытия и новый подход к похудению и предлагает простой и эффективный план для каждого типа.

Разрабатывая этот план, я уделяла внимание только *реалистичным* подходам к уменьшению брюшных жировых отложений. Поэтому я уверена в том, что программа поможет независимо от вашего опыта диет и физических упражнений. С ее помощью вы добьетесь уменьшения объема талии на 5–7 сантиметров всего за 2 недели!

Уверена, что вы занятой человек. Сидите ли вы дома с ребенком или совмещаете работу с его воспитанием, занимаетесь ли исключительно карьерой или вышли на пенсию, скорее всего, у вас не так много свободного времени. Вам нужно то, что дает эффект, причем делает это быстро, и не требует каких-то кардинальных мер. Все это — о программе «Тонус для твоего типа живота». В ней вы найдете рекомендации по пра-

вильному питанию для снижения веса, комплексы упражнений для укрепления брюшных мышц и уменьшения объема талии и полный план действий — причем вполне выполнимый! Блюда, рецепты которых предлагаются в плане питания, не только содержат все питательные вещества, необходимые для уменьшения брюшных жировых отложений, но и вкусны, просты в приготовлении и не требуют особых навыков и больших затрат времени. Более того, они понравятся даже самым привередливым членам вашей семьи. Программа упражнений включает в себя также варианты для начинающих и требует минимума спортивного оборудования, что дает возможность заниматься дома в удобное время и в удобной одежде.

Если вы многие годы боретесь с жиром в области талии, то, наверное, читали и слышали о многочисленных так называемых «проверенных» способах уменьшения живота. Их так много, и они такие разные, что в них недолго запутаться. В отличие от других планов похудения, программа «Тонус для вашего типа живота» делает акцент на конкретные причины, вызывающие накопление лишних жировых запасов на вашем животе. Увеличение потребления клетчатки, более продолжительные тренировки, многократные скручивания, сокращение потребления насыщенных жиров, отказ от курения и от алкоголя, медитации — все эти и многие другие приемы эффективны, но некоторым людям они приносят больше пользы, другим — меньше.

Дело в том, что, хотя многие мужчины и женщины считают живот своей главной проблемной зоной, причины накопления жира в брюшной области у всех разные. Как только вы поймете, почему у вас откладывается жир на талии, вы сможете принять эффективные меры, чтобы быстро и навсегда от него избавиться.

В течение следующих четырех недель вы будете следовать очень активной, но в то же время простой программе, разработанной специально для вашего типа живота, которая поможет уменьшить живот и укрепить мышцы всей средней части корпуса. Вы распрощаетесь не только с лишними сантиметрами на талии, но и с давно надоевшими «валиками» на спине и на боках. В дополнение ко всему укрепятся остальные группы мышц: ноги станут менее дряблыми, ягодицы приподнимутся

и станут более упругими, а руки — стройнее. Достигнув намеченной цели по снижению веса, вы станете стройнее и выше и, что самое приятное, обретете великолепное самочувствие. Вы наконец-то сможете без труда застегнуть на талии любимые джинсы. Вы не только почувствуете себя комфортнее в облегчающей одежде, но, возможно, даже пополните гардероб чем-то новым, на что раньше не решались, — чтобы всем продемонстрировать свой соблазнительный животик!

Однако самое важное в том, что программа поможет вам защитить свое здоровье и продлить жизнь. Уменьшение жировых отложений в брюшной полости и укрепление мышц центральной части корпуса снижают риск практически всех заболеваний, которые только можно себе представить. Вы станете крепче спать по ночам, почувствуете себя счастливее, начнете жить той жизнью, которой заслуживаете. Заманчивые обещания? Тогда не будем терять времени и начнем прямо сейчас, чтобы ваше самочувствие начало улучшаться уже с сегодняшнего дня.

МОЙ ЖИВОТ В ТОНУСЕ!

БАРБ ХЕНН

ТИП ЖИВОТА: послеродовой

ВОЗРАСТ: 41

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: г. Лесли, штат Иллинойс

РЕЗУЛЬТАТ: за 4 недели похудела на 7,5 кг и на 12,5 см в талии

ПОЗИТИВНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ: почувствовала себя сильнее морально и физически

Джимми Картер однажды сказал: «Вера требует от меня делать все, что я могу, где могу, когда могу, сколько могу и как могу, чтобы попытаться что-то изменить».

Мой вес — особенно килограммы в области живота — совершенно вышел из-под контроля. Пришло время последовать девизу Картера и сделать все возможное, чтобы изменить положение вещей.

Недавно я перенесла онкологическое заболевание и хотела убедиться в том, что мой организм будет готов противостоять болезни, если рак снова нанесет удар. Программа Дениз Остин «Тонус для твоего типа живота» дала мне необходимые знания и заставила сделать первый шаг.

Думаю, основная причина моей проблемы большого живота — три кесаревых сечения. Я родила троих крупных детей: 5330 г, 5300 г и 3850 г. Растяжение мышц после трех беременностей в сочетании со шрамами в результате кесаревых сечений совсем не располагали к восстановлению плоского живота.

Но на самом деле битва с лишним весом началась задолго до беременности, еще когда я вышла замуж и уехала из родительского дома в другой город, где мы с мужем учились в колледже. Отношения у нас не складывались, и эта мука длилась 17 лет. Рядом не было семьи, чтобы меня поддержать, и в качестве успокоительного средства я использовала еду. Я выросла в семье, где еда всегда занимала одно из центральных мест на семейных торжествах, поэтому первым делом обратилась за помощью именно к ней. К счастью, мне удалось изменить свою жизнь: я развелась и похудела почти на 50 кг.

Но старые привычки живучи...

Во время второго замужества я снова начала переедать; как во многих семьях, часто случались различные мероприятия, сопровождающиеся обильной едой. Затем, после третьей беременности, я вышла на работу на полный день. Семейные застолья и малоподвижный образ жизни вернули мне 30 из потерянных 50 кг. Я сильно переживала из-за своей полноты, особенно когда отправлялась покупать одежду.

Поэтому я захотела все изменить. Программа Дениз Остин пришла весьма кстати. Разумеется, я не ставила перед собой цели победить в конкурсе красоты; мне хотелось иметь возможность спокойно покупать одежду и защитить свое здоровье ради себя и детей.

Программа, безусловно, дала мне необходимый толчок к тому, чтобы избавиться от огромного избытка жира в области талии. Во-первых, теперь я понимаю, насколько много раньше ела — мои порции были действительно очень большими! Думаю, пока я была молодой и вела относительно активный образ жизни, это не играло особой роли. Но теперь у меня нет выбора. Чтобы контролировать свой вес и размер живота, я должна меньше есть и точка. Программа Дениз заставила меня постоянно следить за количеством потребляемой пищи дома, в ресторанах и во время семейных пикников. Впредь я буду съедать лишь половину того, что съедала раньше.

Кроме того, благодаря программе я научилась получать удовольствие от новых для себя продуктов. Я стала использовать для выпечки соевую пасту и оливковое масло и полюбила йогурт. Я добавляю его в коктейли, которые делаю для себя и для детей.

Мне очень нравятся все рецепты и меню, особенно завтраки вне дома! Я вообще предпочитаю ходить в кафе и рестораны именно утром. Это дешевле, приносит больше удовлетворения, и, когда плотно завтракаешь, кажется, что за день расходуешь больше калорий.

Мои любимые рецепты — салат из пятнистой фасоли и фасолевым соусом. Они просто восхитительны!

Упражнения из основных комплексов одновременно эффективны и просты. Я знаю, что при моем типе фигуры и обмене веществ, чтобы похудеть, нужно двигаться, поэтому программа упражнений, удобно вписывающаяся в мой график, очень важна для меня.

Потрясающие результаты, которые я пока наблюдаю, в целом позволяют мне чувствовать себя более успешной и уверенной в себе лично. Окружающие уже заметили перемены в моей внешности. На днях, когда я собиралась на пробежку, муж спросил, насколько я похудела. Когда я ответила, он заметил, что со стороны результат кажется еще большим. Видимо, килограммы исчезают как раз в тех местах, где нужно! Видя, как уменьшается мой вес, и зная, что в будущем я еще больше похудею, я испытываю очень приятные ощущения. Я стала сильнее морально и физически.

Спасибо, Дениз!

Программа «Тонус для твоего типа живота» состоит из двух этапов. Первый — стартовый — длится две недели. За это время вы достигнете очень существенных результатов. В тестовой группе, в которую входило около 20 добровольцев, согласившихся испытать на себе программу, прежде чем рукопись книги пойдет в печать, некоторые участницы на первом этапе похудели на 2, 3 и даже 5 кг. Всего за две недели у этих женщин ушло несколько сантиметров жировых отложений с талии, а также с бедер. В то же время они в один голос твердили о необыкновенно хорошем самочувствии, приливе сил, бодрости. У них почти сразу исчезли острые приступы голода. Участницы без всяких усилий соблюдали режим питания, некоторые даже говорили, что он позволяет есть слишком много!

После окончания первого этапа вы перейдете ко второму, который я называю этапом закрепления результата. Вы сможете есть еще больше и немного увеличите нагрузку, что поможет организму продолжать худеть в среднем на 1 кг в неделю. Понадобится всего две недели, чтобы вы заметили серьезные

результаты, и всего четыре недели на выполнение всей программы. Если вы захотите похудеть еще больше, я дам вам несколько советов о том, какие коррективы внести в план питания и тренировок, чтобы продолжать его соблюдать и избавляться от килограммов и сантиметров. Как только вы достигнете своей цели, эти советы помогут вам впредь не допустить повторения проблемы.

МОЙ ТИП ЖИВОТА — И ВАШ

Должна признаться, что мне повезло: большую часть жизни у меня полнели бедра, а не живот. Следовательно, за все время работы в сфере фитнеса у меня был крепкий пресс, и я даже приподнимала рубашку и предлагала телеведущим, бравшим у меня интервью, и другим людям его проверить!

Даже родив двух дочерей после тридцати, я смогла быстро восстановить форму. На самом деле, всего через 6 недель после первых и вторых родов я уже снималась в фильмах и в своей телепрограмме! Естественно, к этому времени мой пресс еще не был твердым, как камень. Сохранилась небольшая выпуклость, и на боках остались уплотнения, однако живот был достаточно плоским, чтобы на экране его дряблость не была заметна. Через 6 месяцев после рождения первой дочери и через 9 месяцев после вторых родов живот снова стал упругим и плоским, как прежде.

Однако годам к сорока пяти ситуация начала меняться. Небольшие кулинарные огрехи — немного макарон с сыром, стянутых с тарелки дочки, или конфета к вечернему чаю — начали сказываться на фигуре. Стоило мне пропустить упражнения для брюшных мышц, и чуть ниже пупка появлялась мягкая округлость.

Я знала, что произойдет, если пустить все на самотек. Я видела это собственными глазами. У всех женщин в нашей семье была склонность к накоплению жира в области живота, особенно после менопаузы. Я не могла этого допустить. Моя работа — знать все о фитнесе, поэтому я прекрасно осведомлена о потенциальной опасности брюшного жира и о риске для здоровья, связанном с его накоплением. В то же время мне не

хотелось отказываться от любимой еды и тренироваться еще больше. Это невозможно. Это нечестно. «Должен быть лучший выход», — думала я.

Чтобы его найти, я начала опрашивать лучших в стране врачей и специалистов, штудировать литературу по медицине и экспериментировать с новыми, уникальными комплексами упражнений, направленными на уменьшение и подтягивание живота революционными способами.

Мне известно, что существует только один способ похудеть: меньше есть и больше двигаться. Этот давно проверенный рецепт помогал мне и моим последователям более 25 лет. Между тем я поняла, что хотя физические нагрузки и правильное питание, безусловно, образуют фундамент любого эффективного плана борьбы с брюшными жировыми отложениями, он должен строиться по-разному в зависимости от причин возникновения проблемы.

Я выяснила, что большинство женщин делится на пять категорий по типу живота, и у каждой категории свои потребности. В каждом из пяти случаев существует своя причина возникновения избыточного жира на животе, поэтому необходимо пять разных стратегий борьбы с ним. Мужчины, в свою очередь, сталкиваются со своими проблемами; для них я тоже разработала отдельную программу.

На последующих страницах вы подробнее узнаете о разных типах живота и выполните тест, чтобы определить, к какой из категорий вы относитесь. Получив результаты теста, вы сможете обратиться к соответствующей главе, где найдете уникальные рекомендации по уменьшению живота и укреплению брюшного пресса, разработанные с учетом особенностей вашего типа.

Определив, к какому типу относится мой живот, я поняла, что могу достаточно легко держать его под контролем. Я пока не достигла менопаузы, но уже приближаюсь к пятидесятилетнему рубежу. Симптомов пременопаузы (приливов или ночной потливости) пока не наблюдается, но я уже вижу изменения в фигуре. Раньше я полнела в бедрах, но не в области талии. Теперь мой тип начал меняться. Поэтому я использую программу для климактерического живота. Каждый день я посвящаю 3–5 минут упражнениям для мышц брюшного пресса.

са, воздерживаюсь от соленых закусок, от которых у меня было вздутие, и постоянно работаю над осанкой. Как только я выработала несколько новых привычек, эффективных при моем типе живота, мне стало гораздо легче сохранять его плоским в области ниже пупка и упругим в остальных зонах. Нескольких нехитрых приемов оказалось достаточно!

ОДИН ОСНОВНОЙ ПЛАН

Каким бы ни был ваш тип живота, вам обязательно понравятся вкусные блюда плана питания и бодрящие упражнения плана тренировок. Вы найдете их в частях 3 и 4 соответственно. С их помощью женщины с любым типом фигуры смогут избавиться от лишних жировых отложений на животе и проработать брюшные мышцы. Я сделала все возможное, чтобы основной план питания и упражнений включал в себя самые эффективные и новейшие стратегии уменьшения живота и укрепления брюшного пресса.

Программа основных комплексов сосредоточена вокруг трех очень важных, но часто недооцениваемых типов упражнений, направленных на сжигание брюшного жира и укрепление дряблых мышц. Я разделила программу на два этапа, каждый длится две недели. Для каждого этапа вы найдете два основных комплекса упражнений с оптимальным сочетанием всех составляющих, необходимых для уменьшения объема талии и обретения плоского живота. Комбинированные упражнения этих комплексов, как показывают исследования, сжигают жир *в три раза быстрее*, чем традиционные.

В частности, в программу включены кардиоупражнения, направленные на сжигание жира, под которым прячется ваша стройная талия. Также предусмотрен комплекс силовых упражнений, задача которых — формирование крепких, красивых мышц и ускорение метаболизма. Наконец, программа содержит специальные упражнения для брюшных мышц, призванные сделать ваш живот плоским и упругим. Основные комплексы программы можно назвать многофункциональными, поскольку они позволяют одновременно выполнить все вышеперечисленные задачи. Например, некоторые из силовых

упражнений повышают частоту сердечных сокращений, что помогает быстрее сжигать жир. Некоторые кардиоупражнения, в свою очередь, одновременно включают в работу брюшные мышцы.

Упражнения — это только часть общего плана. Основная диета включает в себя рацион питания, направленный на ускорение снижения веса и подавление воспалительных процессов в организме. Новейшие исследования обнаруживают взаимосвязь между этими процессами и брюшными жировыми отложениями (см. статью «Что такое воспаление?»). Ученые приходят к выводу, что подавление воспаления приводит к уменьшению жировых отложений в области живота — особенно тех упрямых плотных складок, с которыми ваш организм никак не хочет расставаться, сколько бы упражнений на скручивание вы ни делали!

ЧТО ТАКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ?

Воспаление может быть полезным. При воспалительном процессе белые кровяные тельца (лейкоциты) и другие клетки крови защищают организм от инфекции и инородных тел, таких как бактерии и вирусы. Когда начинается воспаление, лейкоциты выделяются в кровь или в поврежденные ткани. Это усиливает приток крови к месту поражения, от чего возникает покраснение или ощущение тепла. Некоторые вещества вызывают выделение жидкости в пораженную ткань, и тогда появляется опухоль.

Но в данном случае все хорошо в меру. Избыток воспалительных процессов негативно сказывается на всем организме. Ученые приходят к выводу, что хронические воспалительные процессы могут спровоцировать сердечно-сосудистые, некоторые онкологические заболевания, а также боли в суставах. Подозревают, что они даже вызывают нарушение обмена веществ, поскольку в некоторых исследованиях была выявлена взаимосвязь между брюшным жиром и уровнем индикаторов хронического воспаления. Более подробно мы поговорим об этой взаимосвязи в главе 2.

Этот подавляющий воспаление рацион питания основан на натуральных продуктах, богатых клетчаткой, омега-3 жирными кислотами, фитонутриентами овощей и фруктов. В нем сведены к минимуму простые углеводы, сахароза, насыщен-

ные и трансгенные жиры — питательные вещества, провоцирующие воспаление и способствующие образованию жировых отложений.

Чтобы помочь вам быстро добиться результата, план питания я тоже разделила на два этапа по две недели каждый. На первом этапе калорийность вашего рациона не будет превышать 1300 ккал в сутки. Такая диета быстро вызовет снижение веса и даст первые положительные результаты, и при этом вы не будете ощущать голода или неудовлетворенности. На втором этапе вы начнете съедать немного больше, до 1500 ккал в сутки. Ваш вес продолжит снижаться быстрыми, но более ровными темпами, что обеспечит долговременное сохранение результата. Более подробно этот простой и вкусный, но необычайно эффективный рацион питания мы обсудим в главе 10.

Самое замечательное в моей программе то, что вы будете извлекать пользу из основного плана питания и тренировок и в то же время приумножать результат просто за счет того, что примете во внимание свой индивидуальный тип живота. Как только вы его определите (в главе 3), вы сможете воспользоваться специальными рекомендациями (изложенными в главах с 4 по 9), чтобы модифицировать основную программу с учетом индивидуальных потребностей. Например, некоторым из вас нужно будет выполнять чуть больше упражнений, чем предусмотрено основными комплексами. Другим — усвоить некоторые правила помимо тех, которые предлагаются основной программой. Третьим — внести несколько изменений в рацион питания.

МИФЫ И ФАКТЫ О ЖИВОТЕ

Общаясь с посетителями своего сайта (Denise-Austin.com) или читая письма зрителей своей телепрограммы, я прихожу к заключению, что в вопросах уменьшения объема живота очень много путаницы. Маркетологи знают, что вам хочется избавиться от жировых складок на талии, поэтому появляется множество биологически активных добавок, диет, советов, тренажеров и спортивно-оздоровительных центров, с помощью которых вы якобы можете это сделать. Но противоречия

между звучащими со всех сторон обещаниями и заявлениями сводят с ума! Именно поэтому я и написала эту книгу: рассортировать информацию и объяснить, что действительно эффективно.

Прежде чем переходить непосредственно к деталям программы «Тонус для твоего типа живота», давайте проанализируем все, что вы могли знать или слышать об уменьшении жировых отложений в брюшной области, и выясним, почему на сегодняшний день ваш живот больше, чем вам хотелось бы. Как только вы отделите истину от вымысла, вы сможете с уверенностью приступить к осуществлению нашей программы и раз и навсегда обрести вожеленный плоский и упругий живот.

МИФ: Существует только один способ избавиться от жира на животе.

ФАКТ: На самом деле есть много эффективных способов уменьшить живот. Лучшей стратегией для вас станет та, которая борется с первопричиной образования жировых отложений на вашем животе. Например, женщине, которая всегда была стройной и начала набирать вес только после менопаузы, нужны будут совершенно другие меры, нежели более молодой женщине, которая всю жизнь боролась с лишними килограммами. Если в первом случае накопление жира вызвано гормональными изменениями в организме, то во втором, скорее всего, нужно винить гены. Следовательно, одним женщинам добиться длительного видимого результата помогут упражнения для релаксации, тогда как для других уменьшение количества стрессовых факторов в жизни вряд ли станет спасением от большого живота.

Чтобы уменьшить жировые запасы на животе, вам в первую очередь нужно разобраться в том, почему они появились. Разумеется, независимо от типа живота, вы должны правильно питаться и достаточно двигаться, но женщинам с определенными типами фигуры требуется больше упражнений, а другим можно соблюдать менее строгую диету, чем остальным. На страницах этой книги вы узнаете, каким образом скомбинировать основные составляющие плана уменьшения

живота и укрепления брюшного пресса, чтобы извлечь из них максимум пользы с учетом особенностей вашей физиологии.

МИФ: Бывает только один жир на животе: тот, который мешает застегнуть джинсы.

ФАКТ: Существует несколько типов жировых отложений в брюшной области. Тот, который расположен прямо под кожей и который можно почувствовать на ощупь, называется подкожно-жировой клетчаткой. Ее можно увидеть, потрогать, потрясти. Более глубокие жировые отложения, расположенные внутри и вокруг желудочно-кишечного тракта, называются висцеральными. Этот плотный жир собирается настолько глубоко в брюшной полости, что вы можете даже не замечать его присутствия. Это правда: в организме некоторых людей с идеально плоским животом находится огромное количество висцерального жира. Кроме того, жир может накапливаться в печени и в сальнике — органе, расположенном прямо под желудком. Из всех типов брюшного жира висцеральный наиболее опасен для здоровья. В ходе исследования, проведенного в клинике Коппера в Далласе, было обнаружено, что чем больше у человека висцерального жира, тем выше риск смерти в течение ближайших трех лет.

МИФ: Скручивания — лучший способ уменьшить живот.

ФАКТ: Хотя скручивания и другие упражнения для брюшных мышц укрепят их и придадут им красивую форму, они не смогут уменьшить количество жировых отложений, скрывающих эти мышцы. Чтобы действительно похвалиться красивым животом, ради которого было затрачено столько сил, вам нужен полноценный план, включающий в себя диету, упражнения силовые и для сердечно-сосудистой системы и направленный на ускорение метаболизма и сжигание жира.

МИФ: Чтобы уменьшить живот, нужно меньше есть, даже если из-за этого придется весь день терпеть голод и ложиться спать с мечтами о еде.

ФАКТ: Выбрав для снижения веса строгую диету или голодание, вы изначально обречены на поражение. Примерно

3,5–5 кг веса, потерянного во время строгой диеты, — это мышцы, а не жировая ткань! Поскольку мышечная ткань метаболически активна — каждые 500 г мышц потребляют от 35 до 50 ккал в день, — для успешного достижения результата нужно набирать ее, а не терять! Потеря мышечной ткани замедляет метаболизм, и получается замкнутый круг: замедленный обмен веществ означает, что для поддержания веса вам придется потреблять все меньше и меньше пищи. Постоянное ограничение в еде вызывает ощущение голода и неудовлетворенности, и в итоге вы начинаете переедать и снова набирать вес.

Поймите меня правильно: чтобы худеть, нужно меньше есть. Но при этом не нужно ограничивать калорийность рациона до точки истощения! Как я уже говорила, основной план питания разделен на два этапа, и на первом вы будете получать 1300 ккал в день, что, по мнению диетологов, является идеальным количеством для быстрого снижения веса на длительный срок. Этого количества калорий достаточно, чтобы стимулировать снижение веса и при этом не испытывать острого голода, постоянной усталости и неудовлетворенности. Через две недели энергетическая ценность рациона увеличится до 1500 ккал. Этого достаточно для насыщения и для дальнейшей потери лишних килограммов.

В программе «Тонус для твоего типа живота» двухэтапный план питания сочетается с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и силовыми упражнениями, чтобы вы худели именно за счет жировой ткани, а не мышечной. Как показывают исследования, сочетание диеты с кардиоупражнениями замедляет потерю мышечной ткани, но только силовые тренировки (предусмотренные нашей программой) способны полностью ее предотвратить.

Есть еще одна причина сочетать диету с физическими нагрузками: японские исследователи обнаружили, что диета помогает бороться только с опасным для здоровья висцеральным жиром (более подробно о типах жировых отложений в области живота мы поговорим в главе 2), тогда как физические упражнения направлены на заметную внешне подкожно-жировую клетчатку. Сочетание правильной диеты и упражнений поможет раз и навсегда укротить брюшной жир.