

ХЕЙЛИ ПОМРОЙ

ДИЕТОЛОГ НА ЗНАМЕНИТОСТИТЕ И УЕЛНЕС КОНСУЛТАНТ

КЛЮЧЪТ КЪМ

# БЪРЗИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ



ЯЖТЕ  
ПОВЕЧЕ,  
ОТСЛАБВАЙТЕ  
ПОВЕЧЕ

Свалете до **10** кг  
от теглото си  
за **28** дни!



**Хейли Помрой,**  
*диетолог на знаменитостите и уелнес консултант*

**Ив Адамсън**

# **КЛЮЧЪТ КЪМ БЪРЗИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ**

*Яжте повече, отслабвайте повече*



*Издателство Вдъхновения подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодаря Ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате никакви части от нея, без изричното разрешение от страна на издателството, под каквато и да е форма. По този начин Вие поддържате писателите и позволявате на Вдъхновения да продължава да издава книги за всеки читател.*

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„КЛЮЧЪТ КЪМ БЪРЗИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ. Яжте повече, отслабвайте повече“ не взема предвид индивидуалните изисквания, контузии или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение и самодиагностика особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер моля да се консултирате с квалифициран диетолог, доктори или нутриционист.

## **КЛЮЧЪТ КЪМ БЪРЗИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ**

**Яжте повече, отслабвайте повече**

**© Хейли Помрой  
автор**

**ISBN 978-619-7342-17-8**

**ВДЪХНОВЕНИЯ  
2018 година**

## **Какво казват хората за „Ключът към бързия метаболизъм“**

*„Несъмнено най-доброто нещо, което някога съм правила за себе си. След като отслабнах 18 килограма, моята енергия, увереност и страст са по-силни от всякога. След 21-годишен брак искрата не само пламна отново, а се разрази буен огън!“*

*Лейлани, Ранчо Санта Маргарита, Калифорния*

*„Най-яркият ми спомен за „Ключът към бързия метаболизъм“ на Хейли Помрой е, колко страхотно се чувствах, когато най-накрая започнах да я прилагам. Още първия ден получих два комплимента от напълно непознати за „руменината“ на лицето ми. Диетата действаше от първия до последния миг: аз излъчвах здраве. Подкрепата на Хейли струи от страниците на книгата ѝ.“*

*Хана, град Айова, Айова*

*„Време е за нов гардероб: отслабнах почти 9 килограма и теллото ми продължава да намалява, дрехите ми стават все по-широки. Нивото на кръвното ми налягане драстично се подобри, имам енергия в изобилие, умът ми е много по-бистър и се чувствам ФАНТАСТИЧНО. Ако преди месец някой ми беше казал, че сега с радост ще купувам плодове и зеленчуци, ще ГОТВЯ със семейството си и ще се нуждая от смяна на целия гардероб заради деветте килограма по-малко..., щях да го нарека луд за връзване! Върнах си живот, който честно казано, не съм и мечтал да имам отново.“*

*Дейвид, Лос Анджелис, Калифорния*

*„Преди „Ключът към бързия метаболизъм“ аз вече бях отслабнала 14 кг, гладувайки. Следващите 11 кг свалих хранейки*

се с чудесна, невероятна храна благодарение на Ключа. През годините съм изпробвала всевъзможни диети. Всяка от тях е действала за известно време, но да си призная, не съм склонна да се откажа от въглехидратите или от плодовете завинаги! В режима на Хейли наистина няма храни, които да ми липсват... Вярвам, че метаболизмът ми продължава да се възстановява, след като години наред не е функционирал съвсем правилно. Преди да работя с Хейли и да приложя тази програма, в действителност никога не съм чувствала, че държа теглото си под контрол.. Тази диета промени всичко това.“

Мелани, Онтарио, Канада

„Не „диета“, а промяна на живот. Отслабнах повече от 16 кг и се чувствам с 20 години по-млад. Безкрайно енергичен съм и наистина очаквам с нетърпение всяка страхотна храна или закуска, включена в режима. Възвърна се вълнението ми от живота.“

Дейвид, Ранчо Санта Маргарита, Калифорния

„Никога не съм се придържала към която и да било диета повече от 6 последователни седмици. Свалях от 2 до 5 кг, след което се отегчавах, умирах за сладко и се връщах към предишния начин на хранене. В края на краищата само след 2 седмици си възстановявах теглото. С тази програма до самия край, отслабнах с 9 кг и съм толкова енергична, колкото не съм била от години. Сега нямам нищо против да пробвам нови дрехи. Не смятам, че съм дебела, когато се погледна в огледалото.“

Линда, Лонгмънт, Колорадо

„С хранителния режим на Хейли Помрой си върнах тялото и се сдобих с бързия метаболизъм, който винаги ми се е искало да имам; направо не е за вярване, че това съм аз.“

Дрю, Лос Анджелис, Калифорния

***На сина ми Айлънд, благодарение на когото научих, че истинската любов е възможна, след което се появи дъщеря ми Грейсин, от която научих, че всичко е възможно. Посвещавам тази книга на двама ви.***

***Хейли Помрой***



## СЪДЪРЖАНИЕ

|                                                                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Предговор от д-р Брус М. Старк .....                                                                                               | 11         |
| <b>ПЪРВА ЧАСТ: Запознайте се с вашия метаболизъм.....</b>                                                                          | <b>15</b>  |
| Въведение .....                                                                                                                    | 17         |
| <b>ПЪРВА ГЛАВА: Как стигнахме дотук? .....</b>                                                                                     | <b>29</b>  |
| <b>ВТОРА ГЛАВА: Петте основни играча и защо те са</b><br><b>толкова важни за възстановяването на метаболизма .....</b>             | <b>49</b>  |
| <b>ВТОРА ЧАСТ: Как работи програмата .....</b>                                                                                     | <b>67</b>  |
| <b>ТРЕТА ГЛАВА:</b><br>Разпуснете (Фаза 1), отключете (Фаза 2) и отприщете<br>(Фаза 3): три отделни фази, една мощна седмица ..... | 69         |
| <b>ЧЕТВЪРТА ГЛАВА: Правилата на бързия метаболизъм:</b><br>позволено и забранено .....                                             | 108        |
| <b>ПЕТА ГЛАВА: Вгледайте се в живота си:</b><br>нека работи за вас.....                                                            | 125        |
| <b>ТРЕТА ЧАСТ:</b><br><b>Четири седмици до превъзходната ви форма .....</b>                                                        | <b>151</b> |
| <b>ШЕСТА ГЛАВА: Първата седмица: Свободно падане .....</b>                                                                         | <b>153</b> |
| <b>СЕДМА ГЛАВА: Втората седмица: Боже мой! .....</b>                                                                               | <b>160</b> |
| <b>ОСМА ГЛАВА: Третата седмица:</b><br>„Ако смятате, че изглеждам добре сега...“ .....                                             | 170        |
| <b>ДЕВЕТА ГЛАВА: Четвъртата седмица:</b><br>Болезнено трудна.....                                                                  | 181        |
| <b>ЧЕТВЪРТА ЧАСТ: Бързият метаболизъм в действие.....</b>                                                                          | <b>191</b> |
| <b>ДЕСЕТА ГЛАВА: Живот с бърз метаболизъм .....</b>                                                                                | <b>193</b> |
| <b>ЕДИНАДЕСЕТА ГЛАВА: Рецепти за четири седмици .....</b>                                                                          | <b>212</b> |
| <b>ДВНАДЕСЕТА ГЛАВА: Изключително лесна</b><br><b>диетична възможност .....</b>                                                    | <b>257</b> |
| <b>Пълен списък на храните.....</b>                                                                                                | <b>261</b> |
| <b>Благодарности .....</b>                                                                                                         | <b>267</b> |

## ПРЕДГОВОР

„Крайно време беше да те срещна!“, това бяха първите ми думи, към Хейли Помрой, диетологът в практиката, към която неотдавна се присъединих в Бърбанк, Калифорния. Работните ни графици с Хейли не съвпадаха, но аз постоянно чувах от моите пациенти и колеги в практиката за този възхитителен диетолог. Когато най-накрая срещнах Хейли, трябваше да призная, че наистина имаше нещо изключително в нея. Няма нужда да споменавам магнетичната ѝ личност и дълбоката загриженост, която очевидно изпитваше към пациентите си. Състоянието на пациентите ѝ беше това, което ме смайваше; всички те бяха щастливи, доволни и на път да постигнат бързо подобрене на здравето, след значителна, дори поразителна загуба на тегло чрез програмата на Хейли. Тя постигаше резултати.

Започнах да насочвам моите пациенти към нея, особено прекалено пълните, с диабет и високо кръвно налягане, за които отслабването буквално беше въпрос на живот и смърт. При следващата ни среща те се връщаха при мен, говорейки възторжено за Хейли и истинската, вкусна и питателна храна, която са започнали да консумират. Някои дори споделяха рецепти с мен и мнозина ми благодаряха искрено, че съм ги насочил към Хейли. Никога преди не съм виждал толкова стриктно спазване на хранителен режим.

В началото, виждайки резултатите, които постигаше Хейли със своите пациенти, се чудех дали това не е просто поредният трудно поносим режим за отслабване, който ще доведе до чувство на неудовлетвореност и неуспех при тези хора, много от които неведнъж са отслабвали и напълнявали отново. Но щом Хейли ме запозна с програмата, започнах да разбирам, че е напълно обоснована. Програмата ѝ е изследвана медицински и се оповава на истинска наука, а не на теории или недоказани



факти. В нея няма нищо тайнствено. Хейли има задълбочено познание за това как работи нашият метаболизъм и по какъв начин биохимичните промени, провокирани от хранителния режим, могат да го ускорят или забавят. Най-хубавото е, че нейната програма работи бързо, задълбочено и резултатите се задържат. Хората не напълняваха отново.

Една от причините програмата да има такъв успех е, че тя е изключително лесна и приятна за следване. Програмата на Хейли се базира на система за находчиво заместване на храната и точно определено време за приемането ѝ, което тренира метаболизма. Виждал съм намаляване на теглото, спад в нивата на холестерола, стабилизиране на нивата на кръвната захар, подобрене на съня и преодоляване на депресията, и то трайно!. Хейли винаги казва: „Нека храната работи за вас“, а тя знае точно как да я накара да го стори, дори при онези клиенти, чието свръхтегло е устоявало на други програми.

Според Центровете за контрол и превенция на заболяванията през 2010 г. 35,7 % от възрастните в Съединените щати са били със затлъстяване, а 34,2 % - с наднормено тегло. Това означава, че цели 69 % от възрастните в Съединените щати са били с тегло по-голямо от необходимото, излагайки на риск своето здраве. Проблемите с теглото са достигнали епидемични размери и ние нямаме време за губене. В практиката си аз виждам трагичните странични ефекти: хронични заболявания, като болести на сърцето и диабет, депресия и начин на живот много по-малко приятен и активен, отколкото би могъл да бъде. Виждам пациенти, които стават жертва на порочния кръг от строги диети и обилно хранене, неспособни да се измъкнат от битката с храната и тегло. Виждам също високата психологическа цена на здравословните и естетични проблеми, свързани с теглото.

Ключът към бързия метаболизъм е пътеводна светлина в омагьосания кръг на безнадеждното пазене на диети. Ще ми се всеки да можеше да се срещне лично с Хейли, тъй като нейните пациенти много я обичат и тя успява да ги мотивира и вдъхнови за сериозен успех. Ето защо, оценявам толкова високо факта, че тя най-накрая написа книга. Сега всеки има достъп до нейната невероятна програма и подкрепа. Хейли си служи

еднакво добре с чувството за хумор, възпитателния подход и непоколебимост, за да постигне промени, които много от нас са смятали за невъзможни. Повярвайте ми - можете да промените теглото, здравето и живота си. Виждал съм как програмата на Хейли го постига и нямам търпение да дам екземпляр от тази книга на всеки един от моите пациенти. Фактът, че четете това сега вероятно означава, че никога няма да ви се наложи да търсите нашата медицинска помощ заради това, че сме помогнали опустошителното действие на причинените от диетите хронични заболявания. Ако изгубя няколко пациента, хората да бъдат по-здрави - чудесно, няма проблеми.

И така, поздравления! С помощта на Хейли Помрой вие и метаболизмът ви ще започнете да се възстановявате.

*д-р Брус М. Старк,  
специалист вътрешни болести и наркология, управление  
на болката и антиейджинг медицина*



ПЪРВА ЧАСТ:

# **ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С ВАШИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ**



# ПЪРВА ГЛАВА

## КАК СТИГНАХМЕ ДОТУК?

Ние изискваме от телата си много повече, отколкото през който и да е друг период от историята на цивилизацията. Искаме от тях да живеят с храна, която е с много по-ниско качество от когато и да било, благодарение на всички химически добавки, консерванти и начин на преработване. Тъпчем се със захар и изкуствени подсладители, пълни с хормони млечни продукти и генномодифицирани храни, като пшеница, царевица и соя, които е истинско чудо, че дори можем да храним. Живеем в свят с изтощена почва, замърсен въздух и вода, изобилстваща от химикали. Ядем и пием от пластмасови съдове, които отделят допълнително химикали в храната и напитки-те ни. Живеем с огромен и много пъти унищожителен, трудно преодолим стрес.

Като се има предвид всичко това, никак не е чудно, че се чувствате изтощени. Изморени сте през цялото време, разболявате се твърде често или сте качили няколко (или няколко десетки) излишни килограма. Всеки ден се срещам с пациенти, които се нуждаят от промяна в живота си. Някои са болни, други все още не, но са поели в тази посока. Всички те трябва да отслабнат малко, за да започнат телата им да функционират по-добре. И имат нужда от промяна сега. Спешно. Имат чувството, че пилеят скъпоценно време - ценни дни и часове, и минути когато те... когато *вие*... бихте могли да се чувствате изпълнени с живот, здрави, енергични, силни и живи.

Искате да спрете да се притеснявате за храната и мазнините, и какво ви показва сутрин кантарът. Може да сте отслабнали доста в миналото - 20, 25, 50 кг или повече, но теглото ви започва да се повишава пълзешком и вие се паникьосвате. Може би просто сте толкова изморени от спазване на диети и

вярвате безнадеждно, че може да има и по-добър начин - начин, който ще ви позволи да *ядете* отново.

Съжалявам, че никой досега не ви е обяснил *правилно* по какъв начин работи тялото ви в действителност, когато става въпрос за храната и защо е виновна биохимията на тялото, а не вие. Жалко, че стресът ви е вкарал в кръговрат, от който имате чувството, че не можете да излезете и сте ядосани или депресирани, или дори сте изплашени за здравето и формата на тялото си. Ще ви покажа друг начин. Храната, която приемате и начинът на живот, който избирате, трябва да ви дават енергия и сила, а не умора, затлъстяване, болести, отчаяние или самоненавист. Многобройни проучвания показват, обаче, че щом вече сте забавили метаболизма си, той няма да се върне лесно към обичайната скорост, дори след възстановяване на нормален хранителен режим. Когато се подлагате на глад, тялото ви се нагажда да живее с по-малко на брой калории, забавяйки метаболизма. Това означава, че когато изоставите диетата си, вероятно здравата напълнявате. Тялото ви просто се опитва да ви предпази от бъдещо гладуване.

Когато сте подложени на огромен стрес, тялото ви отделя хормони на стреса, които му дават сигнал да натрупва мазнини и да изгаря мускулите. Когато сте претоварени с химикали, пестициди и замърсители, тялото създава нови мастни клетки, в които да складира тези токсини, за да не се отровите и разболеете. А когато ядете храна, която е лишена от хранителни вещества и съдържа изкуствени оцветители, есенции и подсладители, тялото прави всичко възможно да устои на влиянието на тези чужди за него вещества, забавяйки метаболизма и свеждайки до минимум увреждането на организма като цяло. Самата среда, в която живеем ни излага на риск от забавяне на метаболизма.

Ние ще променим всичко това. Време е да оставим зад гърба си обвиненията, съжалението и самоненавистта, и да се насочим към бъдещето. Това е промяна на модела, от която се нуждае тялото ви и която ще създаде новото ви по-здравео аз. Новата ви същност гледа на храната като инструмент за отстраняване на уврежданията и възстановяване на здравето. Новата ви същност *обича* плодове, зърнени храни, протеини и

здравословни мазнини. Новата ви същност знае по какъв начин реагира тялото на определени храни и на стратегическото хранене, и новата ви същност има всички средства да се отърве от излишните килограми и да ги държи настрана завинаги.

Ще открием новата ви същност *веднага*. Ще трябва малко работа, но не е нещо, с което не може да се справите. *Никога повече* няма да ви карам да гладувате. Вероятно точно гладуването ви е забъркало в тази каша. Така че нека поставим граница. Край на рутината. Възприемането на храната като враг е минало. Сега прекращаваме в бъдещето, където храната е вашето лекарство. Дори да имате излишни 5-10 кг, вие се нуждаете от това лекарство. Трябва да се научите как да **разпуснете** от стреса, да **отключите** мазнините и да **отприщете** метаболизма си.

Не бихте се опитали да поправите телевизор или кола без да разберете как са устроени и по какъв начин работят - по същия начин трябва да подходите и към такъв удивителен биологичен шедевър като собственото ви тяло. И така, най-напред, нека обсъдим какво представлява и какво върши метаболизмът. След това ще разгледаме някои често срещани погрешни схващания за храната и отслабването.

### **Какво представлява метаболизмът?**

Тази книга е преди всичко за възстановяването на метаболизма - но какво точно е метаболизмът? Метаболизмът е процес. По-специално, метаболитният процес се състои от химически реакции, които протичат в клетките на всички живи организми, за да поддържат живота. Това е промяната или превръщането на храната или в топлина и енергия, или в материя (мускул, мазнина, кръв, кост). Във всеки момент метаболизмът изгаря, натрупва или изгражда.

Вие имате метаболизъм, защото сте живо същество, а животът изисква енергия. Всички ние се нуждаем от енергия, за да оцелеем - да дишаме, да се движим, да мислим и да действваме - и единственият начин да се сдобием с тази енергия е чрез консумиране и метаболизиране или превръщане на храната в такава. Сериозно! Ние се нуждаем както от енергия, така и от материя. Здравият и функциониращ метаболизъм ни осигуря-

ва точното количество необходима енергия, съответното количество натрупани и готови за използване енергийни запаси, а освен това, силна и здрава структура (тялото).

### **Вътрешният ви огън**

Преди да се впуснем в детайлите на Диетата за бърз метаболизъм, нека разгледаме защо може да се е забавил метаболизмът ви и защо не отслабвате лесно.

Запомнете, метаболизмът е системата на организма за преработване на енергията, която приемате чрез храната. Метаболизмът разпределя тази енергия в различни посоки в зависимост от това, което ядете и това, което вършите. Хубавото на метаболизма е, че той може да бъде манипулиран, защото начинът, по който се храните, движите и живеете влияе върху това, какво количество от храната ви се натрупва като мазнини, колко се използва като енергия и колко се отделя за изграждане на тялото.

Точно за тази манипулация разбрах докато учех зоотехника. В животновъдството се използва това познание за енергията, натрупването и строежа, за да се отглеждат животни с идеални пропорции, които да се използват за храна и получаване на печалба от порядъка на милиарди долари.

Метаболизмът може да ви навлече и беля, защото без да искате може да го манипулирате така, че да създаде тяло, което *не желаете*. Спазването на диети, лишени от хранителни вещества храни и изпълненият с прекалено много стрес живот забавят метаболизма. Когато напълнявате, чувствате неразположение, дори се разболявате от хронично заболяване, това са все механизми за справяне, които тялото ви създава в отговор на вашите действия или като реакция на околната среда, подобно на жабите в замърсени мочурища, на които израстват по три крака. Вашето дупе или коремът ви може да стърчат точно заради заобикалящата, емоционална и биохимична екосистема, в която се намират.

### **ЗА БЪРЗИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ**

Метаболизмът отразява това, което правите, като създава тяло, което може да оцелее при условията, на които е изложено.

## Тайните на Т3 и гТ3

Една причина, поради която постоянното спазване на диети забавя метаболизма ви е, че крайните диети се възприемат от тялото като гладуване. Гладът активира надбъбречните жлези, а те на свой ред предизвикват редица химични реакции в тялото ви, потискащи нормалното производство на хормоните на щитовидната жлеза, които подпомагат изгарянето на мазнини (Т3) за сметка на повишеното производство на друг хормон на щитовидната жлеза, който допринася за натрупване на мазнини (реверсивен (обратен) Т3 или гТ3). Това е прекалено опростено представяне, но по същество, хормонът гТ3, подпомагащ натрупването на мазнини, блокира местата в цялото тяло, където се намират хормоналните рецептори, особено в областта на корема, бедрата и дупето, подобно на вратар, който пази вратата си от гол. Изгарящият мазнините хормон (Т3) не може да достигне до там и да изгори мазнините за да отдадат енергия.

гТ3 е необходим хормон. Без него щеше да се налага да се храним на всеки два часа или щяхме да умрем. Този хормон започва да се отделя, за да каже на тялото да не изгаря онези 500 калории от закуската или вечерята твърде бързо. Той казва на тялото: „Внимавай, това може да е всичко, което ще получиш" или „Не изгаряй цялата вечеря, може да не получиш нищо друго, което да те поддържа до 14 ч. утре!". Това е все едно, че някой ви е казал, че имате 4 ч.ч. ориз и 2 ч.ч. боб, с които да преживеете следващия месец. Със сигурност ще разпределите тази храна, за да може да оцелеете. Няма да искате да я изядете още на първия ден. Ето какво „разбира" гТ3 когато сте подложени на прекомерен стрес и не ядете достатъчно: 4 ч.ч. ориз и 2 ч.ч. боб.

Когато тялото ви произвежда твърде много гТ3, то започва да трупа мазнини, вместо да ги изгаря, дори когато си имате достатъчно в запас. Както казах по-горе, гТ3 действа като вратар пред Т3-рецепторите, пречейки на топката (Т3) да влезе във вратата. Мозъкът ви обаче отчита наличие на голямо количество хормони на щитовидната жлеза, без значение от кой вид, така че намалява производството им. В отговор на това,



метаболизмът ви се забавя, след което започвате да натрупвате под формата на мазнини всичко, което ядете, дори здравословните храни.

Единственият начин да обърнем този процес е да дадете начално ускорение на метаболизма си и най-добрият начин да го направите, е да захвърлите старите, погрешни вярвания за храната.

Най-напред нека разбием някои от митовете за метаболизма, след което, в следващата глава, ще разгледаме петте основни играча при отслабването, които ще настроим прецизно с Диетата за бърз метаболизъм преди да стигнем до вкусната част... храната!

### **МЕТАБОЛИТЕН МИТ № 1: САМО, АКО МОЖЕХ ДА ЯМ ПО-МАЛКО, НАЙ-НАКРАЯ ЩЯХ ДА ОТСЛАБНА**

Едно от най-грешните схващания, които чувам от клиентите си е, че ако консумират по-малко храна, ще отслабнат. В действителност е точно обратното. Не бих могла да ви кажа колко от моите клиенти с наднормено тегло идват при мен и ми казват, че приемат не повече от 1200-1400 калории на ден. Често те тренират от 5 до 7 пъти седмично, и въпреки това, не отслабват. Те казват неща от рода на: „*Кълна се, че това е всичко, което ям!*“ и „*Обещавам да не хитрувам!*“, като че ли ще ги изпратя в кабинета на директора за подправяне на хранителния дневник.

Вярвам им. Защо? Защото ограничения прием на храна в действителност влошава ситуацията! Когато метаболизмът ви е прекалено бавен, вие ще складирате *зелената салата* като мазнини и със сигурност няма да изгорите грам от тях. Онзи ден обяснявах на една клиентка, че заради начина, по който хормоналната ѝ система реагира, дори въглехидратите в прекрасните органични листни зеленчуци, които яде, се складират като мазнини. Шокиращо и нечестно, нали? Дори най-здравословните храни могат да се трупат като излишни мазнини, ако метаболитната ви система се нуждае от възстановяване.

Освен това имам клиенти, които пропускат закуската, не се хранят преди 14 ч., след което приемат по 4500 калории между 14 ч. и времето за лягане. Докато дойде време да се нахранят,

телата им са преминали в режим на гладуване. Те ядат толкова много, защото телата им са изпаднали в паника и не могат да се спрат. Телата им протестират задето биват лишавани от храна толкова дълго време. Такива хора направо са щастливци, ако са им достатъчни само 4500 калории, за да успокоят телата си отново. Защо тялото реагира толкова бурно, провокирайки подобно неконтролируемо хранене? Как искате от тялото си да не яде до обяд, обаче да се събуди, да се измъкне от леглото, да си вземе душ, да се облече, да мисли, да шофира, да работи цял ден и понякога дори да тренира - всичко това с нулева енергия? Говорим за жестокост.

Познайте какво още се случва, когато не осигурявате на тялото си енергия чрез храната? Има една причина да не умирате, когато не се храните. Тялото ви намира храна въпреки вас - открива я в мускулната ви тъкан. Доказано е, че тяло в режим на гладуване прибягва първо до мускулите за енергия, а не към мазнините. Така че, ако не си нахраните тялото, то ще „изяде“ мускулите ви за да се снабди с жизненоважна енергия, за да продължава да живее.

### **ФАКТ ЗА БЪРЗИЯ МЕТАБОЛИЗЪМ**

Гладуването причинява ужасни неща на мускулите ви. Познавате ли онова чувство, когато сте гладни, но не ядете? В някакъв момент преставате да усещате глад, нали? Със сигурност, но не защото не сте се нахранили. *Нахранили ли сте се?!* Тялото ви се е насочило към собствените си тъкани за енергия.

Би било чудесно, ако тялото ни просто самоизяжда всички излишни мазнини от местата, на които не ни се иска да бъдат, но за съжаление, не се получава точно така. Вместо това тялото се насочва най-напред към мускулите. Тъй като мазнините се трупат за критични моменти, в които ще липсва храна, тялото ви смята, че е за предпочитане да похапва от собствената ви мускулна тъкан. Ммм, сандвич с бицепс!

Да, мускулът се смята за ненужен. Тялото ви просто прави това, което смята за най-добро, за да ви запази живи, въпреки че резултатът може да е ужасен за някой, който се опитва да се отърве от мазнините и да натрупа мускулна маса. Не е ли по-добре да закусите всъщност?

Наистина ли си струва да пропуснете хранене заради всичко това? Наистина ли искате да се страхувате да ядете зелена салата - или по-лошо, да живеете, хранейки се само с нея до края на живота си?

### **МЕТАБОЛИТЕН МИТ № 2: ПРЕКАЛЕНО МНОГО МИ ХАРЕСВА, НЕ МОЖЕ ДА Е ПОЛЕЗНО ЗА МЕН... ИЛИ ЗА ТАЛИЯТА МИ**

От историческа гледна точка, спазването на диети се свързва с въздържание, чрез ограничаване на порциите, изключване на определени видове храни и намаляване или промяна времето на хранене. Повечето от моите клиенти със затлъстяване, които са жертва на прекалено спазване на диети, никога не са се наслаждавали на храната си. Те ядат безвкусна храна и повтарят едни и същи блудкави ястия; често (в случая с т. нар. диетични храни) лишени от хранителните вещества, които обаче повишават нивата на хормоните на щастието в тялото ви, за да се чувствате удовлетворени и пълни с живот. Накрая са не само гладни, но отегчени и депресирани. Спазването на диети може да бъде толкова самотно преживяване.

Животът просто не е забавен без вкусна храна. Храненето по описания по-горе начин е ограничаващо, еднообразно и определено не е ефикасно, защото цялата ви система от вкусови рецептори се обърква напълно. Следователно друго нещо, което ще направи Ключът за бърз метаболизъм, е да ви насърчи да използвате всичките си сетива в положителна насока, за да ви помогне да стимулирате отново метаболизма си, да общувате и да създадете благодарение на новия си начин на хранене. Удоволствието има много силно въздействие и стимулира отделянето на ендорфини, намалява хормоните на стрес, ускорява метаболизма, а това подпомага изгарянето на мазнини!

### **Удоволствието: естественият ускорител на метаболизма**

Стресът е една от причините, поради която метаболизмът се забавя. Организмът реагира като преминава в режим на натрупване на мазнини. Стресът също така увеличава кортизола и може да понижи до минимум хормоните на щитовидна-

та жлеза, които имат пряко влияние върху метаболизма. Удоволствието има точно обратното въздействие. Да изпитваме удоволствие от храната, която приемаме, в действителност е съвсем естествено и води до ускоряване на метаболизма. И един бонус: нямаме нужда от преяждане.

Удоволствието стимулира метаболизма, като кара надбъбречните жлези да произвеждат ендорфини. Ендорфините, които ние познаваме като вестителите на щастието, карат мозъка да произвежда серотонин - повишаващ настроението хормон, който на свой ред стимулира щитовидната жлеза да произвежда изгарящ мазнините хормон. С две думи верижна реакция.

Удоволствието отрицва впечатляваща серия от събития, които понижават нивата на лептин, хормонът, който ни кара да се чувстваме гладни. След секс нивата на лептин са най-ниски. Получаването на удоволствие от храната може да има същият ефект. Когато се наслаждавате на онова, което ядете, получавате двойна полза: вие сте удовлетворени и сити.

Още нещо мощно се случва, когато се разделите със самокритиката и чувството за вина, и се наслаждавате на храната, която ядете: започвате да се грижите по-добре за себе си. Удоволствието, радостта и вълнението по отношение на храната се превръща в удоволствие, радост и вълнение за избора на храна, който правите и начина ви на живот като цяло.

Един клиент наскоро ми написа това: „Тази вечер изпитах толкова голямо удоволствие и вълнение! Дано накарат щитовидната ми жлеза да изгори онова тирамису, на което се отдадох изцяло! Хаха, ще ти напиша теглото си сутринта.“

Според мен, да се живее на поширани пилешки гърди и задушени зеленчуци, и *въпреки това да се напълнява*, е мъчение. Ако ще поемам по пътя на поражението, ще бъде с чийзкейк в едната ръка и сладолед в другата! А вие може да ядете чийзкейк и сладолед - ако накарате вашия метаболизъм да изгаря бързо и буйно.

Когато не ядете достатъчно, тялото ви превръща запазването на запасите от мазнини в изключителен приоритет. Затова създава мазнини от всяко нещо, с което го храните, като в

критичните моменти на гладуване отделя специален хормон, спиращ изгарянето на мазнини – онзи досаден гТЗ). Когато ядете богата на хранителни вещества храна, в голямо количество и по правилния начин, тялото ви се успокоява, приема, че критичният момент е отминал и отново започва да преработва мазнините в енергия - дори чийзкейка.

Така че вие имате две възможности. Първата е никога да не спирате да сте на диета. Да приемате нищожните 1200 калории на ден и да се откажете от плановете си за барбекю *до края на живота си!* Защото, ако някога се откажете от тази диета, ще настане пълен хаос. И хоп, ще станете отново дебели. Просто така. Виждала съм го неведнъж. Повечето от пълните ми клиенти са отслабвали значително в миналото, често дори многократно. Или втората възможност – да възстановите метаболизма си и да се храните без лишения.

### **Профил на постоянно спазващия диети**

Емъри е една от клиентките ми, която смятам за типичен постоянно спазващ диети човек. Когато дойде при мен, началната учителка имаше около 14 кг наднормено тегло.

Емъри беше минала през всички диети. Тя беше професионалист в тоава да спазва диети. Познаваше всички тънкости. С годините обаче тънкостите, които използваше, за да отслабва, бяха спрели да дават резултат. Тя спазваше нискокалорична диета, но беше стигнала дотам, че не само не ѝ доставяше удоволствие, а дори още по-лошо, беше потиснала метаболизма си до степен да не може да отслабва повече. Тя ядеше варени пилешки гърди без кожа и броколи. Приемаше по около 1200 калории на ден. Никога не си позволяваше междинни закуски и все пак, Емъри имаше значително наднормено тегло и стрелката на кантара не помръдваше.

Накарах я да седне и ѝ казах, че трябва да премине през моята четириседмична програма. Щеше да яде по 5 пъти на ден и да приема храните в определеното време и порядък.

Когато Емъри погледна хранителната таблица, която ѝ изготвих, очите ѝ се разшириха и тя ме погледна ужасена. „Ако изям всичко това, за 4 седмици ще *кача* 9 кг! -каза тя – „Няма начин да изям цялата тази храна.“

Казах ѝ, че ако напълнее с 9 кг, ще отида в дома ѝ, ще ѝ готвя и ще опаковам обяда ѝ, и ще ѝ зареждам хладилника всеки ден. Тя се съгласи. И в двата случая печелеше. Сега Емъри тежи с 12 кг по-малко и все още не може да повярва. Последният път, когато я видях, тя каза: „Това е лудост. Просто не знам какво ми се случи.“

Аз знам. Тя позволи на храната да работи за нея, а не против нея.

С други думи, да се гладува, да се спазват ограничаващи хранителни режими е лошо, а *да се яде е полезно*. Спомняте ли си какво е? Да ядете здравословна храна без да изпитвате чувство на вина? Звучи ли ви познато? Това е най-важното, което искам да запомните. Сега го повторете заедно с мен: *Да се яде е полезно*.

*Да се яде е полезно.*

### **МЕТАБОЛИТЕН МИТ № 3: ОТСЛАБВАНЕТО Е ВЪПРОС НА СЪОТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ПРИЕТИ И ИЗРАЗХОДВАНИ КАЛОРИИ**

Ако години наред сте се подлагали на диети и сте гладували, може все още да не сте съгласни с идеята, че храненето е полезно..., но аз имам още нещо невероятно за вас.

Калориите са лъжа.