



*Нова книга от
повелителката на
метаболизма Хейли Помрой*

ИЗГАРЯНЕ

**Защо стрелката на кантара
не мърда и какво да ядете,
за да промените това**

Хейли Помрой
с Ив Адамсън



Виж още на vazhnoventia.bg

Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея 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.

„ИЗГАРЯНЕ: Защо стрелката на кантара не мърда и какво да ядете, за да промените това“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

THE BURN Why Your Scale Is Stuck and What to Eat About It Haylie Pomroy with Eve Adamson

Copyright © 2014 by Haylie Pomroy

© Хейли Помрой – автор

© д-р Иванка Петрова – преводач

ВДЪХНОВЕНИЯ 2023

ISBN 978-619-7342-71-0

Виж още на vдахновения.bg



Как мога да озаглавя книга „Изгаряне“
и да не я посветя на моя секси съпруг?
Твоята любов ми даде страстта и гориво,
което запали изгарящото ми желание
да помагам на другите.

Виж още на vdahtovenia.bg

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР 7

ВЪВЕДЕНИЕ: Добре дошли в протокола BURN! 10

ЧАСТ I ДРАСНЕТЕ КЛЕЧКАТА

ГЛАВА 1 Защо не отслабвате 21

ГЛАВА 2 Възпаление ли възпрепятства
вашето отслабване 38

ГЛАВА 3 Проблеми с храносмилането ли възпрепятстват
вашето отслабване 49

ГЛАВА 4 Хормонален дисбаланс ли възпрепятства
вашето отслабване 60

ЧАСТ II ПРОТОКОЛЪТ BURN

ГЛАВА 5 I-BURN: интервенция при възпаление 81

ГЛАВА 6 D-BURN: храносмилателна интервенция 102

ГЛАВА 7 H-BURN: хормонална интервенция 129

ГЛАВА 8 Още подпалки за огъня: усилватели на успеха 168

ГЛАВА 9 Ястия на мига: рецепти за протокола BURN 226

ГЛАВА 10 Как да живеете живота си пламенно 252

Азбучен показалец на рецептите 270

Виж още на vdahpovenia.bg

ПРЕДГОВОР

Спомням си дните, когато Хейли Помрой идваше много по-често в Колорадо. Това беше, преди тя да се превърне в световна сензация в света на диетологията, каквато е сега. На всички ни липсват онези дни, когато се чувствахме така, сякаш имахме нея и всичките ѝ невероятни стратегии само за себе си. Въпреки че Хейли вече не живее във Форт Колинс, Колорадо, където управлявам своята клиника за интегративна медицина, The Healing Gardens Health Center, тя продължава да ни посещава всеки месец, за да се среща с пациенти. Примирихме се с факта, че трябва да делим Хейли със света. Знанията ѝ са твърде ценни, за да бъдат премълчавани.

Хейли и аз си сътрудничим професионално вече повече от двацет години. Затова за мен е чест и привилегия да напиша предговора за най-новата ѝ книга. Първо, самата Хейли е феномен. Тя е част от живота ми от много години и моите пациенти обичат да се срещат с нея. След като заетостта и ангажиментите ѝ се увеличили, тя вече не можеше да идва тук толкова често, така че слава Богу, че започна да пише книги! Всеки път, когато пациентите ми имат проблем с теглото, ги насочвам към нейната първа книга, „Ключът към бързия метаболизъм“¹. Всъщност това е задължителна литература в моята клиника и почти всички мои пациенти вече в една или друга степен водят здравословен начин на живот. Това не е нещо, с което много лекари могат да се похвалят, защото постоянството е наистина голям проблем, що се отнася до промените в начина на живот. Но за мен – а и за всички тук – е очевидно, че програмите на Хейли се отличават с нещо специално, което държи хората в правия път. Моите пациенти винаги казват, че когато четат написаното от нея, се чувстват така, сякаш тя е в стаята с тях, учи ги, напътства ги и ги вдъхновява с вълнение да поемат отговорност за здравето си. Много от пациентите ми, провалили се с други програми за отслабване, постигат успех с нейните.

Още повече се вълнувам за тази нова книга! В нея Хейли извежда програмата си на следващото ниво. За пациентите, които са достигнали плато в отслабването, Хейли предоставя ясен план и стратегия за преминаване през този етап. Плановите в книгата са също така отлич-

¹ Издадена от издателство „Вдъхновения“, С., 2018 г. Може да изтеглите безплатен откъс и да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

ни за раздвижване на нещата, за справяне с неразположенията и неприятните последствия от прекаляването с храна и нездравословното хранене, както и за борба с много различни метаболитни проблеми, свързани с теглото. В книгата Хейли ясно описва трите големи проблема, които възпрепятстват отслабването:

- възпаление;
- храносмилателни проблеми;
- хормонален дисбаланс.

След това тя ви показва как точно да ги разрешите. И познайте как го прави! Ако изобщо познавате Хейли, ще се досетите, че тя използва храната.

Хейли и аз винаги сме споделяли един и същи фокус на здравните грижи и услуги, които предоставяме: храната е лекарство. Тази книга е фантастичен подарък, пълен с мъдрост и вкусни детайли, показващи как храната е решението на продължителното и затрудненото отслабване, както и на много хронични здравословни проблеми, които ни тормозят – от обриви и подуване на корема до задържане на вода и предменструален синдром.

Като човек, занимаващ се с медицина повече от 25 години, за мен е ясно, че най-малко 85% от хроничните заболявания се дължат на нездравословно хранене и лоши избори за начина на живот. Хейли е част от решението. Нейните книги могат наистина да помогнат за разрешаването на този обществен проблем. Забавянето и дори обръщането на хода на едно хронично заболяване е свързано с промяна в храненето и начина на живот. Прекарах години да обучавам пациенти за тези видове трансформации, но книгите на Хейли могат да разпространят това знание надлъж и нашир. Мога само да се надявам, че всички лекари, които желаят да приложат този вид знания в своята практика, ще използват в клиничното си ежедневие и двете книги на Хейли, „ИЗГАРЯНЕ: Защо стрелката на кантара не мърда и какво да ядете, за да промените това“ и „Ключът към бързия метаболизъм“, като ценни ресурси.

Хейли със сигурност е подобрила здравето на пациентите ми и по-конкретно, е станала причина за много свалени килограми, да не говорим за намаляването на риска от сърдечносъдови заболявания, диабет, нарушения на съня и дори депресия. Така че, лекари, пациенти и читатели, обърнете внимание на тази книга и на написаното в

нея! Отговорите се крият между кориците ѝ. Няма нищо мистериозно в постигането и поддържането на добро здраве, но ако имате нужда от човек, който да ви насочва по пътя, Хейли е тук за вас. Определено се радвам, че тя беше и на мое разположение.

Д-р Жаклин Фийлдс



ВЪВЕДЕНИЕ:

ДОБРЕ ДОШЛИ В ПРОТОКОЛА *BURN*!¹

Вие сте в застой, но аз мога да ви помогна!

Тази книга е за хора, нуждаещи се от помощ, за да отслабнат. За хора, които са в безизходица и не могат да се измъкнат сами. Ако сте достигнали плато в отслабването, усещането е, сякаш невидима бариера блокира пътя ви към това магическо число, което копнеете да видите на кантара. Вие сте в застой. Ако трябва да отслабнете бързо и не разполагате с година, шест месеца или дори един месец, целта ви може да ви се струва непостижима. Вие сте в застой. Може би имате нужда от максимална промяна във външния вид за минимален период от време – събиране на класа, интервю за работа, първа среща, сватба, ваканция на плажа – и нямате представа как да го постигнете. Вие сте в застой. Или пък се нуждаете от ударен старт, преди да направите голяма промяна в начина си на живот, и ви е необходим начален тласък. Вие сте в застой.

Но не е нужно да бъдете.

Ако не можете да се отървете от килограмите, които трябва да свалите, винаги има причина за това. Винаги. Вашето тяло е красиво организирана сложна лаборатория от биохимични реакции и е достатъчно нещо малко да се обърка, за да се стигне до застой и зацикляне. Може би става дума за възпаление и задържане на вода. Може би е храносмилателен проблем. Може би причината са вашите хормони. Каквото и да е, няма нищо общо с вашата воля. Тялото ви иска да бъде стройно, здраво, силно и заредено с енергия, а ако не е, значи, нещо в системата се е объркало. Нещо е забило.

Имате проблем, с който трябва да се справите за определено време. Трябва бързо да отслабнете и да изглеждате добре. Може би причината е специално събитие, на което сте готови да бъдете невероятни. Може би трябва да се разделите с последните пет килограма, за да достигнете най-накрая целевото си тегло. Може би диетата, която спазвате, вече не действа и трябва да се върнете към мерките за бързо отслабване. Може би трябва да изглеждате чудесно до петък. Може би искате лицето ви да спре да бъде подпухнало, да се отървете от

¹ Името на програмата идва от английската дума *burn* – горя, изгарям, а също изгаряне. – Бел.ред.

подутия корем или да сте по-елегантни и по-стегнати, като се започне от скулите и се стигне чак до прасците. Може би сте под угрозата от здравословен проблем, като например преддиабетно състояние или омазнен черен дроб, и вашият лекар иска бързо да започнете да отслабвате. Или може би желаете да се чувствате по-добре, да имате повече енергия или просто да се чувствате отново като себе си – и не искате да губите нито ден повече.

Работила съм с хиляди клиенти, които са се разделили със стотици килограми. Въпреки че никога не съм имала удоволствието да се срещна с някои от моите виртуални клиенти, наскоро в рамките на една от моите програми проследих група хора, които общо свалиха *близо 60 000 килограма за по-малко от осем месеца*. Защо това се случва с клиенти, които никога не съм срещала, при положение че те не получават личното ми внимание? Защото плановете ми са работещи и ефективни.

В моя свят храната е лекарство. Моята кухня е моята аптека, а списъкът ми за пазаруване – моят кошар с рецепти. Хората идват при мен за помощ, за да им съдействам да отслабнат, когато други методи не са дали желаните резултати. Те не виждат начин да успеят да изглеждат достатъчно добре като за пред камера до понеделник. Или пък трябва да свалят последните два килограма до петък, или на всяка цена трябва да изглеждат добре в изрязани бански в края на следващата седмица, когато заминават на ваканция на плажа. Хората идват при мен, когато вече са се разделили с 5, 10, 20 или дори 30 и повече килограма, но тялото им внезапно е решило да се разбунтува, да се запъне и да се противопостави на отслабването. Идват при мен, когато не знаят какво да пробват.

Понякога идват при мен със сериозни здравословни проблеми. Лекарите изпращат свои пациенти при мен, защото вярват, че отслабването ще помогне за разрешаването на безплодие, диабет, рак на гърдата, рак на простатата, депресия и много други хронични здравословни проблеми, при които повишаването на теглото е катализатор. Хората идват при мен не само защото искат да изглеждат добре отвън, но и защото мога да им помогна да получат достъп до лечебната сила на изгарянето на храна, токсини и мазнини. Хората се доверяват на моите методи и ако четете тази книга, благодаря ви, че вие също им се доверихте.

За тези, които не са запознати с програмите ми, аз съм консултант по хранене и регистриран уелнес консултант в клиники в Бевърли Хилс и Бърбанк, Калифорния, както и във Форт Колинс, Колорадо. Имам над 20-годишен клиничен опит с използването на функционални храни и

естествени терапии за постигане на целево отслабване и излекуване на тялото от вътре навън. Работя с някои от водещите световни лекари, фитнес експерти и готвачи, както и с холистични здравни специалисти, като акупунктуристи, рефлексолози и билкари. Моите клиенти са актьори, музиканти, професионални спортисти, медицински лица и пациенти, възрастни хора, тийнейджъри и родители. Не бих могла да стесня представянето, нито да сложа етикети на разнообразните ми прекрасни клиенти, но мога да определя какво правя за тях: моята специалност е да лекувам и да извайвам тела с помощта на храната. Имам сертификати за напреднали в много различни здравни дисциплини и съм израснала в холистична здравна среда. Майка ми е акупунктурист, а дядо ми по майчина линия е от северноамериканското индианско племе хопи – роден е и е погребан в резервата. Използването на храната като лекарство и включването на различни медицински философии в ежедневието е в кръвта на семейството ми от векове. И аз съм толкова развълнувана, че все повече хора най-накрая разбират лечебната сила на храната, билките и чайовете!

Освен това аз съм майка в смесено семейство, пълно с деца. Животът ни е натоварен точно като вашия. В понеделник е най-забързаната ни сутрин и това е денят, в който всички закусваме смути. Всяко от децата ми има своята специална рецепта. (Смутито на дъщеря ми винаги съдържа „много листа“.) В другите сутрини, които се движат с малко по-ниска скорост от космическата, се опитвам да приготвям закуска за всички, защото вярвам (въз основа на всяка минута медицинско и здравно обучение, през които някога съм преминала, и с всяка фибра на тялото, ума и душата си), че истинската храна е ключът към здравето, управлението на тялото, енергията и красотата. Храната е отговорът.

Но начинът, по който използвам храната, може да варира драстично в зависимост от проблема. Аз съм човек, който решава проблеми, и детектив по въпросите на тялото. Моята специалност е използването на храната по стратегически и целесъобразни начини, за да постигна много специфични резултати. В клиниката ми хората ме питат с какво протоколът BURN е различен от „Ключът към бързия метаболизъм“ (КБМ). Докато КБМ осигурява пълна рехабилитация за вашия метаболизъм, BURN представлява интензивна и специфична намеса в блокирането на напредъка в отслабването и подобряването на здравословното ви състояние. За КБМ избирах храните според тяхното микроелементно съдържание или гликемичен индекс, за да възстановя нарушения метаболизъм.

Това е 28-дневна програма за основен ремонт на метаболизма на цялото тяло, която трябва да се следва, когато цялата ви система се нуждае от поправка. BURN е напълно различен план. Той е още едно оръжие във вашия арсенал срещу напълняването и влошаването на здравето. Докато КБМ е взрив от динамит, BURN е оръжие с лазерно насочване към затрудненото, спряло или невъзможно отслабване и хроничните здравословни проблеми. Вместо да избирам храните въз основа на техните микроелементи или гликемичен индекс, за този план аз подбрах храни, билки, чайове, подправки и комбинации от храни заради техния термогенен индекс, или способността им да изгарят бариерите, които ви пречат да постигнете целите си. Когато нещо ви възпрепятства, дори и да мислите, че правите всичко както трябва, BURN може да се намеси с мощна микропоправка на три специфични системни дисфункции, които е възможно да забавят отслабването:

1. Възпаление – проблем с първоначалната реакция на тялото ви към храната.
2. Храносмилателна дисфункция – проблем с храносмилането и усвояването на храната от организма ви.
3. Хормонален дисбаланс – проблем с равновесието между производството и биосинтеза на хормони във вашето тяло.

Този бърз, интензивен, извеждащ ви от платото пламък ще изгори вашето конкретно препятствие, и то само за три, пет или десет дни, в зависимост от това какво възпрепятства раздялата ви с излишните килограми. Без значение какво се е изпречило на пътя ви и е пречило на вашето отслабване преди, протоколът BURN ще ви помогне да изгорите това препятствие.

Така че, ако сте в застой, изпепелете проблема с BURN.

Ако сте достигнали плато и стрелката на кантара не мърда, изпепелете проблема с BURN.

Ако целите стратегическо отслабване, изпепелете проблема с BURN.

Ако искате да започнете своя план за отслабване, изпепелете проблема с BURN.

Ако задържате вода и имате възпаление в организма, изпепелете проблема с BURN.

Ако имате газове и подуване, изпепелете проблема с BURN.

Ако сте напълнели поради хормонален дисбаланс, за бога, изпепелете проблема с BURN.

ТРИ, ПЕТ ИЛИ ДЕСЕТ ДНИ... НАИСТИНА ЛИ?

Може би сте скептични и се чудите: „Мога ли наистина да постигна пълна трансформация на тялото си за три, пет или дори десет дни?“

Доверете ми се и ме последвайте! Когато приключите, ще бъдете нетърпеливи да ми изпратите имейл със снимките си преди и след режима. Обаче нека първо да ви обясня защо е не само възможно, но и адски лесно да ви преобрази за три кратки дни, а какво остава за пет или десет.

Нека си представим, че излизате да пийнете по едно. Ще дойда с вас като ваш специален шофьор. Първо, всички се обличаме добре. Петък вечер е и изглеждате секси. Оправяте прическата си, слагате сладка рокля и обувки с токчета (или готин костюм) и се оглеждате в огледалото. Секси!

След това излизате и започвате да пиете. Това ще бъде загубен уикенд. Може би ще започнете с нещо твърдо като мартини. След това може да изпиете няколко маргарити. Между рундовете с алкохол хавате от бара – все пак се живее само веднъж! Начос, пържени картофи, пържени крилца и други подобни. Ще бъде страхотно – истинско избухване! Поръчвайте каквото искате! Действайте смело и безразсъдно! Аз ще мина да ви взема след следващия рунд.

Продължавате цяла нощ. Накрая, страхувайки се да не припаднете, аз ви отвеждам у дома. Но веднага щом се събудите, може да започнете отново. Пийнете нещо за махмурлука! За начало коктейл „Мимоза“. Следва обяд с три мартинита. Събота вечер е, така че отново сте навън. Може да не изглеждате толкова секси, колкото в петък вечерта. Малко разпльокани, леко подути. Косата ви е суха. Кожата ви – леко увиснала. Имате сенки под очите. Но вие сте решени. Три дни, помните ли? До неделя вечерта сте забавили значително темпото. Може би сега просто пиете бира. До дъно! Още пържени картофи? Какво ще кажете за бургер? Или може би всичко, което ще успеете да преглътнете в този момент, е кутия бисквити и газирана напитка от вино и плодov сок. Докато си легнете в неделя вечерта, вече почти не си спомняте петъка.

В понеделник сутринта се погледнете добре в огледалото. Мислите ли, че дори приличате на човека, който изглеждаше толкова добре в петък вечерта? Повярвайте ми, съвсем не. Подпухнали сте. Подути сте. Сенките под очите ви сякаш са синини, макар да не сте участвали в никакъв бой в бар. Коремът ви е подут, горната част на ръцете ви е увиснала, а като се обърнете, целулитът ви намигва в огледалото. Мисля, че даже виждам зараждането на двойна брадичка. Да не говорим за дъха ви...

Не е необходимо обаче такава драстична трансформация да бъде предизвикана от подобни крайни преживявания. Събуждали ли сте се някога след вечер с мексиканска храна и маргарити? Знаете, че когато излезете с приятели и цяла нощ нападате панера с чипс, поръчате си голямо бурито и пиете маргарита след маргарита, ще прекарате целия следващ ден в гълтане на корема, за да не си помислят колегите и приятелите ви, че не изглеждате добре и сте напълнели.

Преживявали ли сте някога нещо подобно на махмурлук след консумация на твърде много колбаси? След онези нощи, в които сте изяли голямо количество шунка с вино или братвurst с бира и се събуждате подути от натрия, и не можете да си сложите пръстените, и очите ви са толкова подуты, че едва се разпознавате?

А ако останете в бара за „последно питие“, дори и да е само една вечер, мога да гарантирам, че на следващия ден ще носите еластични панталони и широка тениска, защото само след една-единствена купонджийска нощ вече няма да се побирате в онези тесни дънки, които едва сте свалили и захвърлили на пода предната вечер.

Случвало ли ви се е да се събудите със специфичните тъмни кръгове около очите и подпухнали торбички под тях? Те се дължат на това, че вашите надбъбречни жлези реагират на нещо, което или е алерген за вас, или се е превърнало в свързана със стресова реакция храна. Имам предвид, че когато сте били под стрес, често сте прибегвали до тази храна. В моя случай например това е сладолед. По тази причина от един момент насетне, щом консумирате въпросната храна, тялото ви започва да освобождава хормони на стреса, защото я свързва със стрес. И двете ситуации могат да причинят тъмни кръгове под очите – не е необходимо да сте алергични към храна, за да имате такава реакция.

Случвало ли ви се е зрението ви да се замъгли или да виждате черни петна пред очите си след преяждане със захар? В китайската медицина се казва, че чернодробната чи, или жизнената енергия, се отваря през очите. Черният дроб е мястото, където тялото складира излишната захар. Казват, че замъгленото зрение е „давящият се в сладкиши черен дроб“.

Какво ще кажете за следпразничното щръкване на корема над колана? Страдали ли сте от това? Когато в периода от Коледа до края на януари забравите цялата предпазливост и благоразумие, понеже няма смисъл да започвате диета или да спазвате такава, докато всички празнични партита и празненства не свършат. И после чак през февруари осъзнавате, че изобщо не можете да си закопчеее колана.

Но както стана ясно и от нашата разходка през уикенда, не са нужни месеци, за да си причините нещо такова. Дори не ви трябва дни. Всичко, което наистина трябва да направите, за да докажете, че тялото може да се промени драстично само за няколко часа, е да потърсите в Google снимка на някоя знаменитост – бляскава, стегната, сияйна и жизнена от главата до петите, например на церемония по награждаване. След това, отново в Google, да намерите полицейска снимка на същата знаменитост от кръста нагоре, но осем до десет часа по-късно. Погледнете внимателно тези снимки преди и след и просто се опитайте да ми кажете, че малко време и усилия не могат драстично да променят външния ви вид, да не говорим, да разтърсят целия ви свят.

Вземете всичко, което току-що прочетохте, и го обърнете наопак. Три дни „лошо“ поведение със сигурност могат да доведат до драматична разлика. Но нека погледнем другата страна на монетата. Три дни мощно целенасочено подхранване и *добро поведение* за активиране на метаболизма може да са причина за също толкова голяма разлика. Моят приятел, уважаваният лекар и писател Марк Хаймън, веднъж написа: „Факт е, че повечето от нас са само на няколко дни от това да контролират тялото си“. Точно в това вярвам и аз. Ако може да изглеждате толкова зле в понеделник сутрин след уикенд, прекаран в пиене и консумация на ужасна храна (или след ваканция с прекомерно и/или нездравословно хранене, или след пристъп на стресово хранене и преяждане, или след брутален предменструален синдром, или симптоми на менопауза), може да изглеждате толкова добре в понеделник сутрин след три дни на целесъобразно хранене. Ето какво можем да направим с вас и вашия външен вид, вашето ниво на енергия, вашия свят: можем да възпламеним нещата с протокола BURN.

Не ме разбирайте погрешно – аз не съм против излизането и приятното прекарване. По дяволите, самата аз го правя! Но в това е въпросът. Ако от време на време пиете чаша вино с приятели в четвъртък вечер, тялото ви може да се справи с това. Но ако се налага да отсъствате от работа поради махмурлук, имате нужда от специална интервенция. Когато тялото ви е спряло да отслабва, положението е точно като при този махмурлук. Нещо не е наред и сте загубили контрол. Време е да си го върнете. Когато метаболизмът ви се нуждае от помощ, един микроремонт може да промени всичко.

Винаги обяснявам научните данни в основата на това, което правя. Ако като мен сте очаровани от тях и ако обичате да знаете в какво

точно се забърквате, преди да скочите, тогава първите няколко глави от тази книга ще ви харесат. Ще ви помогна да разберете какъв е вашият случай и да идентифицирате проблемите си в отслабването. Ще работим заедно, за да определим кои симптоми ви притесняват най-много, и ще изберем проблемите, които искате да разрешите най-напред. След това веднага ще се захванем за работа – защото вашето време е ценно и не е необходимо платото да трае дълго. Ще преодолеете застоя в отслабването, независимо колко време трябва да посветите, за да премахнете пречките.

Готови, на старта, тръгвайте – ще запретнете ръкави, ще бърхтите, ще задълбаετε, ще копаете и орете и след три, пет или десет дни ще вдигнете глава, за да се погледнете в огледалото и да изживеете онзи момент на просветление, който сте чакали. Ще бъдете много секси и ще разполагате с всичко необходимо, за да останете такива.



ЧАСТ I

ДРАСНЕТЕ КЛЕЧКАТА



Вдохновения

Виж още на vdahtovenia.bg

Защо не отслабвате

Понякога – всъщност често – дори в най-добрия възможен свят, дори с най-добрата възможна диета отслабването спира. Кантарът започва да показва неизменно все едно и също число, при това преди то да е станало такова, каквото бихте искали да бъде. Когато не сте се отървали от килограмите, които трябва да свалите, винаги има причина. Винаги. Има си научно обяснение и това няма нищо общо с каквото и да е личен провал от ваша страна. Не става въпрос за воля или слабост. Става дума за биохимия. Затрудненото или невъзможното отслабване, особено при условия, в които давате на тялото си всичко необходимо, за да отслабне, е знак, че в системата нещо се е объркало.

Забиването на малка треска в палеца на крака ви може да доведе до каскада от сериозни проблеми в цялото ви тяло, ако не направите нещо по въпроса. Но решението не е да си отрежете крака. Трябва да извадите треската, но не небрежно, хаотично или по начин, който би причинил повече вреда, отколкото полза. Изваждането на треската изисква концентрация, прецизност и правилния инструмент.

Когато отслабването се забави, когато стигнете до плато, вашето тяло ви изпраща съобщение. Имате еквивалента на треска в метаболитната си система. За да започне отново отслабване, трябва внимателно и умело да извадите тази треска с пинсета, така че тялото ви да може да се върне към оптимално функциониране, правейки това, което прави най-добре: да изгаря мазнини за гориво.

Но как треската е попаднала в пръста ви? Начинът, по който тялото се справя с храната, е доста невероятен. Ако точка А е храненето, а точка Я е живеенето, метаболизмът е всички букви между тях. Метаболизмът е скоростта, с която превръщаме храната в живот. Подобно на Румпелщилцхен, който преди златна прежда от сламата, метаболизмът превръща храната във вас – в кожата, косата, кръвта, костите, мускулите и енергията ви. Това е химията на живота и магията, която превръща храната в чинията ви в живота, който живеете във всеки момент от деня.

Това обаче не става мигновено. Превръщането на храната в живот чрез метаболизма е процес. Когато консумирате храна, тялото ви прави с нея основно три неща:

1. Тялото ви реагира на храната.
2. Тялото ви смила и усвоява храната.
3. Тялото ви използва микронутриентите в храната, за да създаде равновесие между производството и биосинтеза на хормони.

Във всеки един момент по време на този процес – по време на реакцията към храната, по време на храносмилането или по време на балансирането на хормоните – нещата може да се объркат и когато това се случи, цялата система рухва. Това е като онази треска в пръста на крака ви – изглежда като малък проблем, но ако не се справите с него, ако оставите мястото да загнои, много скоро може да изпитвате силна болка. Може да се стигне дотам да не можете да ходите или дори да получите системна инфекция. Малък проблем може бързо да се превърне в голям, а в случая на метаболизма малък проблем във всеки момент от процеса може да доведе до подуване, включително на корема, киселинност, възпаление, ниски нива на енергия, проблеми с настроението, напълняване, прекомерно натрупване на мазнини и дори в крайна сметка до хронични заболявания, като артрит, рак, сърдечносъдови болести, автоимунни състояния и алцхаймер. Метаболитните проблеми са сериозни и ако искате да се чувствате добре и да се отървете от излишните килограми и мазнини, трябва да се справите с тях.

Изгарянето е микровъзстановяване на мястото на „треската“ във вашия метаболизъм. С лазерна прецизност и целенасоченост то се фокусира върху много специфичния източник на затрудненията ви с отслабването, така че да можете бързо да топите мазнините и да сваляте килограми. Това е интензивна намеса, която може да ви извади от личното ви плато в отслабването. Режимът изпепелява препятствията, които ви пречат да се радвате на желаното тяло и здраве. Използвайте го стратегически, за да постигнете целта си, независимо дали тя е да удивите тълпата този уикенд, да можете да закопчавате дънките си до петък, или да върнете цялото си тяло в по-приятна форма до следващата седмица. Основното обещание на протокола BURN е следното: можете да постигнете дълбока и драстична промяна във вашия външен вид, здраве и енергия само за няколко дни.

И ще направим това с храна. Храната е лекарство и може да помогне или да навреди на тялото, в зависимост от това как я използвате.

КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИ ПРОТОКОЛА BURN ЗА ВАС

Може би се подготвяте за нещо като публична изява или събиране на класа. Може би се налага да се справите с щетите след нещо като почивка или дълъг уикенд в ол инклузив курорт. На финала на отслабването ли сте, или тъкмо започвате? Може би реагирате на SOS повикване от утеснените ви дънки или сте насочили поглед към летния сезон и моментите по бански.

Може би вашият лекар дори ви е предупредил, че трябва да отслабнете или че сте изложени на риск от здравословен проблем, като предиабетно състояние или безплодие, или мастна чернодробна болест. Моите клиенти често идват при мен, фокусирани върху външния вид, който желаят да имат, и върху това как ще изглежда тялото им, след като успеят да отслабнат. Но истинското чудо и силата на отслабването е в това да бъдеш физически в режим на отслабване. Дори и да се разделите само с 2 – 3 килограма, когато тялото ви е в процес на отслабване, то прави драстични промени. Веднага щом процесът на отслабване започне, се стига до промяна във възпалението в организма ви, в начина, по който обработвате микроелементите, и в хормоните ви. Не става въпрос само за това да изглеждате невероятно, когато приключите с отслабването (въпреки че и това се случва). Става въпрос за това, което насърчавате по отношение на цялостното си здраве, когато излезете от режима на напълняване или резистентност към отслабване и преминете в режим на сваляне на килограми и загуба на мазнини.

Това е, което протоколът BURN може да направи за вас – да ви върне обратно в режим на отслабване и обратно в каскадата от положителни биохимични промени, които засягат тялото ви. Независимо дали имате много килограми за сваляне, или малко, пригответе се за сериозна трансформация.

Едно от най-добрите неща за изгарянето е, че това е нещо, което всеки може да направи. Каквито и да са вашата хранителна философия, диетични ограничения, навици или склонности, протоколът BURN може да работи за вас. Спрете с това, което правите, за няколко дни и се оставете в мои ръце. Нека ви дам летящ старт и след това можете да продължите по пътя, връщайки се към това, което сте правили преди. Може би живеете според „Ключът към бързия метаболизъм“. Отличен избор! Или може би сте отдадени на някаква друга система и философия на хране-



ПОРЪЧАЙ СЕГА

Виж още на vdahnovenia.bg

Още книги за бърз метаболизъм



ПОРЪЧАЙ СЕГА

Виж още на vdahpovenia.bg