

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Измените свою фигуру	21
<i>Инструменты для изменения фигуры</i>	26
<i>Почему тип фигуры так много значит</i>	28
<i>Шесть шагов к успеху</i>	31
ШАГ 1. Продержитесь первую неделю	37
<i>Как происходит снижение веса</i>	39
<i>Секрет сигналов, посылаемых мозгу</i> <i>белковыми продуктами</i>	41
<i>Белки, которые нужны каждый день</i>	41
<i>Определение индивидуальной нормы потребления белков</i>	43
<i>Форсируйте начало своей программы</i>	45
<i>Энергетический коктейль</i>	47
<i>Форсированный план первой недели,</i> <i>или «Коктейль — коктейль — ужин!»</i>	51
<i>Ваши первые семь дней</i>	52
<i>Обязательно пейте воду</i>	56
<i>Дополняйте рацион витаминами и минералами</i>	57
<i>Как справиться с типичными трудностями</i>	58
ШАГ 2. Подгоните программу под себя	63
<i>Защита от провоцирующих продуктов и закусок</i>	69
<i>Провоцирующие продукты</i>	71
<i>Ваш оптимальный вес, фигура и жировая масса</i>	83
<i>Определение оптимального веса</i>	84
<i>Ваши потребности в калориях</i> <i>и предполагаемые темпы снижения веса</i>	86
<i>Определение индивидуальной потребности</i> <i>в белках — магические 29 %</i>	88
<i>Остальные компоненты рациона питания</i>	96
<i>Зерновые продукты</i>	101
<i>Секрет жира в «безуглеводных» диетах</i>	108
<i>Научное объяснение тяги к углеводам</i>	110
<i>Гликемический индекс, гликемическая нагрузка и калории</i>	111
<i>Дело не в рыбе, а в аквариуме</i>	118
<i>Следующий шаг</i>	121

ШАГ 3. Приступайте к выполнению

индивидуального плана	123
<i>Составление меню и закупка продуктов</i>	126
<i>Неделя вторая: меню для изменения фигуры</i>	129
<i>Меню для женщин на неделю</i>	130
<i>Меню для мужчин на неделю</i>	139
<i>Советы по закупке продуктов</i>	148
<i>Питание вне дома</i>	152
<i>Питание дома</i>	161
<i>Питание в поездках</i>	162
<i>Питание в праздники</i>	164
<i>Рецепты</i>	166

ШАГ 4. Закрепите свои привычки

<i>Искусство профилактики рецидивов</i>	205
<i>Промах-рецидив-поражение</i>	206
<i>Предпосылки, поступки, последствия</i>	209
<i>Стратегии преодоления последствий</i>	215
<i>Предотвращение рецидивов</i>	216
<i>Настройтесь, подготовьтесь, стартуйте, расслабьтесь и двигайтесь дальше</i>	218
<i>Убеждайте себя</i>	220
<i>Ведите записи</i>	221
<i>Определение и изменение моделей поведения</i>	223
<i>Как не действовать себе во вред</i>	223

ШАГ 5. Вдохновение

<i>Пробудите свой внутренний голос и зрение</i>	225
<i>Стресс и релаксационная реакция</i>	228
<i>Научитесь прислушиваться к своему внутреннему голосу во время медитации</i>	231
<i>Научитесь прислушиваться к своему внутреннему голосу во время физических упражнений</i>	234
<i>Медитация вызывает вдохновение</i>	235
<i>Наука успеха</i>	238
<i>Истории успеха</i>	240
<i>Пишите собственную историю успеха</i>	248
<i>Как снижение веса и улучшение физической формы изменит вашу жизнь</i>	248
<i>Каждый день — это новая возможность</i>	250
<i>Вознаграждайте себя, чтобы поддержать темп</i>	251

ШАГ 6. Физкультура на всю жизнь 253

<i>Нужно больше двигаться</i>	255
<i>Сломайте барьеры</i>	256
<i>Аэробные упражнения и упражнения с сопротивлением</i>	260
<i>Упражняйте сердечную мышцу: аэробная нагрузка</i>	260
<i>Упражнения с преодолением сопротивления:</i> <i>зачем нужно «качать железо»?</i>	269
<i>Что нужно есть до и после тренировок</i>	294
<i>Как правильно составить программу упражнений</i>	297

ШАГ 7. Усилители шейпинг-диеты

<i>Витаминные, минеральные и растительные добавки</i>	299
<i>Витамины и минералы</i>	302
<i>Основная группа витаминов и минералов</i>	307
<i>Витаминные, минеральные и растительные добавки</i> <i>для снижения веса</i>	317
<i>Как бороться с целлюлитом</i>	325

Законы правильного питания

<i>и формирования фигуры</i>	331
<i>Закон 1: приход энергии = расход + запас</i>	335
<i>Закон 2: не все диеты одинаково хороши</i>	336
<i>Закон 3: мы хорошо приспособлены к голоданию</i>	340
<i>Закон 4: каждая диета кому-то подходит</i>	341
<i>Закон 5: белки, углеводы и жиры не так просты,</i> <i>как кажутся</i>	342
<i>Наука о фигуре: жир на животе</i>	343
<i>Всего лишь начало</i>	346

Приложение 349

<i>Наука о заменителях пищи</i>	350
<i>Наука о белках</i>	363
<i>Белок — самый сытный из всех продуктов</i>	364
<i>Аминокислоты и гормональные сигналы</i>	365
<i>Наука о фигуре и жировых отложениях</i>	372
<i>Женский жир</i>	373
<i>Брюшной жир</i>	375
<i>Мозговые центры и телесный жир</i>	377
<i>Гены и ожирение</i>	381
<i>Резюме</i>	383

Наука об анализе биоэлектрического сопротивления	384
Подводное взвешивание	385
Раствор трития и общее содержание калия в теле	388
DEXA (двухэнергетическая рентгеноспектральная абсорбиометрия)	391
Анализ биоэлектрического сопротивления	392
Использование индекса массы тела для оценки жировой массы тела	395
Достоинства и ограничения методики анализа биоэлектрического сопротивления	399
Наука о хороших и плохих жирах	401
Различные виды жиров и жирных кислот	402
В чем значение фактора насыщенности	403
Химия полиненасыщенных жиров	406
Требования к содержанию жирных кислот в рационе	407
Соотношения и воспаления	409
О чем умолчал Аткинс	410
Рак и полиненасыщенные жиры	411
Самые лучшие жиры в умеренном количестве	412
Неужели нас обманывали?	413
Наука о зерновых продуктах и коктейлях	415
Сравнение зерновых продуктов с энергетическим коктейлем	420
Пищевая ценность зерновых продуктов	422
Наука о физических упражнениях и наращивании мышц	424
Продукты становятся топливом для ваших мышц	424
Что происходит внутри мышечных клеток: аденозинтрифосфат и креатинфосфат	426
Аэробный и анаэробный метаболизм	429
Запасы гликогена в мышцах и физические упражнения	433
Как мышцы адаптируются к упражнениям	435
Жиры служат топливом для легких упражнений и упражнений на выносливость	438
Какой объем упражнений считается достаточным?	440
Рекомендации по объему упражнений	440
Сколько калорий вы сжигаете?	442
Наращивание мускулатуры: основные принципы упражнений на развитие силы	444

Наука о витаминах и минералах	450
<i>Беременность и врожденные дефекты</i>	452
<i>Иммунная функция</i>	454
<i>Сердечно-сосудистые заболевания</i>	455
<i>Рак</i>	458
<i>Ожирение и диабет</i>	462
<i>Безопасность витаминов</i>	463
<i>Заключение</i>	465
Составление текущих планов и ведение дневника	466
<i>Как вести персональный дневник</i>	466
<i>Если намеченный вес кажется слишком большим</i>	467
<i>Если намеченный вес кажется вам</i> <i>слишком маленьким</i>	467
Выражение признательности	471

Данная книга содержит рекомендации, основанные на научной информации, имеющей отношение к вопросам охраны здоровья. Предложенная читателю книга не предназначена служить заменой медицинским рекомендациям врачей и должна использоваться для того, чтобы дополнить, но никоим образом не заменить врачебное наблюдение. Прежде чем приступать к осуществлению любой оздоровительной или лечебной программы, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом. Автор следил за достоверностью информации, включенной в данную книгу, до дня ее публикации. Издатель и автор не несут ответственности за медицинские последствия, которые могут возникнуть в результате применения рекомендованных в этой книге методов.

Посвящается
источнику моего вдохновения и энтузиазма.
Пусть эта книга поможет каждому
в продвижении к цели,
ведь спасение одной жизни равнозначно спасению
всего человечества.

Предисловие

Моя последняя книга «Какого цвета ваша диета?» рассказывает о том, как с помощью семи цветов получить ключи от сокровищниц с десятками тысяч полезных веществ, которыми богаты фрукты, ягоды и овощи, а также о том, как ежедневное употребление этих продуктов помогает решать самые разные проблемы, связанные со здоровьем, — от предотвращения старческой слепоты и умственного расстройства до профилактики заболеваний сердца и многих распространенных форм рака. В новой книге речь пойдет о форме — но не о форме фруктов и овощей.

«Шейпинг-диета» — это книга о форме вашего тела и о том, как ее изменить. Дайте мне всего одну неделю, чтобы подготовить вас к первому шагу, и еще две недели, чтобы помочь вам почувствовать себя стройнее и бодрее, чем когда-либо раньше. Используя самые последние научные сведения о том, как работает ваш организм и какой должна быть диета, я укажу каждому из вас самый подходя-

ций путь к улучшению фигуры и укреплению здоровья. От всех других работ по диетологии, которые вам доводилось читать раньше, эту книгу отличает сугубо индивидуальный подход. В ней речь пойдет персонально о вас — вашей фигуре, вашей диете и вашем образе жизни. «Шейпинг-диета» — это книга для вас, и только для вас!

Моя диетологическая концепция и научный подход к ней — это результат двадцати лет работы с тысячами пациентов в Лос-Анджелесе, городе, где хорошая фигура считается предметом первой необходимости — не только для студентов Калифорнийского университета и голливудских актеров, но и для каждой обычной семьи, которая отправляется на пляж. Каждому хочется выглядеть «на миллион долларов», и я научу вас, как с помощью простой и легкой программы всего за две недели приобрести прекрасную спортивную форму. В комплект программы включены планы питания, рецепты блюд, а также то, чему я дал название «энергетический коктейль» — приготовленный *собственноручно* напиток, благодаря которому вы в любой момент сможете без труда подавить чувство голода.

Форма вашего тела напрямую связана с тем, сколько в нем жира, а расположение этого жира во многом определяет способ, каким вы будете от него избавляться, и идеал фигуры, к которому вы должны стремиться. У каждого из нас две фигуры: та, которую мы имеем, и

та, которую мы хотим иметь. Понимание своих возможностей в нелегкой работе по формированию фигуры — это первый шаг к успеху в вашей борьбе за снижение веса. Жир, расположенный в нижней части тела, можно рассматривать как специализированное образование, форма которого определяется индивидуальной реакцией организма на женские гормоны. Только от вас зависит, сколько жира отложится у вас ниже пояса при вашем рационе питания и образе жизни. Исследования показывают, что у многих молодых женщин часто складывается совершенно нереальное представление о том, каким должен быть их вес. Пытаясь избавиться от жира на бедрах, они без конца меняют одни экзотические диеты на другие, но у них ничего не выходит. Дело в том, что похудеть в одном отдельно взятом месте просто невозможно, но вы сможете вылепить оптимальную фигуру, если приведете свою диету и программу физических упражнений в соответствие с индивидуальными потребностями организма.

У жировых отложений в средней части тела тоже есть своя специализация. Они запасают энергию для экстренных ситуаций и высвобождают ее по команде гормонов стресса, помогают справиться с недоеданием, подавляя чувство голода, и защищают от инфекций, которые способны убивать ослабленных голодом людей. Однако чрезмерный вес и слишком большое количество такого жира часто

приводят к диабету и повышают риск развития заболеваний сердца и некоторых видов рака. Многие мужчины и женщины средних лет (а также их лечащие врачи) игнорируют небольшое увеличение объема талии и просто покупают одежду на размер больше. Несколько лет назад я сам совершил такую же ошибку. Но вся беда в том, что накопление жира вокруг органов брюшной полости может стать причиной серьезных заболеваний, и поэтому вам необходимо предпринять нечто более продуктивное, чем просто изменить размер одежды. Из этой книги вы узнаете, насколько важно бороться за уменьшение объема талии и общее снижение веса, чтобы заставить жир в средней части тела выполнять предписанные ему функции. Я расскажу вам, как за последние двадцать лет тысячи моих пациентов (и я в том числе) сумели решить проблему жировых отложений в области живота.

О количестве жира вполне можно судить по фигуре, но вам следует знать гораздо больше. Вы должны узнать, как много белков содержится в вашем организме и сколько белков вам необходимо получать с пищей. Большинство врачей не считают нужным измерять количество белков в организме и не учитывают этот фактор при составлении диет. Казалось бы, чем больше белков в вашем теле, тем больше белков оно должно получать, чтобы поддержать их количество в мышцах и жизненно важных органах. К сожалению, избы-

точный вес часто свидетельствует о том, что вы неправильно выбираете продукты и потребляете так мало белковой пищи, что запасы белка в вашем организме сильно истощились. Некоторые люди избегают белковых продуктов, например красного мяса, потому что боятся растолстеть, но я научу вас, как получать с пищей достаточное количество полезных белков, чтобы подавить тягу к вредным продуктам и поддерживать необходимый уровень энергии в течение того времени, пока вы будете сбрасывать лишний вес. Вы удивитесь, когда впервые в жизни откроете для себя возможность сидеть на диете и не испытывать голода.

У женщин жир чаще всего скапливается либо в верхней, либо в нижней части тела, а иногда в обеих сразу, и поэтому женщинам с разными типами фигуры требуется разное количество белков. Если у женщины много жира во всем теле и мало на бедрах, это, как правило, означает, что уровень мужских гормонов у нее выше и мышечная масса больше по сравнению с теми, у кого жир накапливается в нижней части тела или распределяется равномерно. В результате для поддержания мышечной массы этим женщинам требуется больше белков. Им необходимо знать, что с учетом процентного содержания жира в организме их оптимальный вес должен быть несколько выше нормы. Когда я измеряю у таких женщин нежировую массу тела и сообщаю им, каким

должен быть их здоровый вес, они часто удивляются и обычно вздыхают с облегчением. Женщины часто говорят, что я первый врач, от которого они услышали, что их оптимальный вес должен на десять килограммов превышать цифру, указанную в стандартных таблицах соотношения веса и роста.

Те женщины, у которых жир накапливается в нижней части тела или распределяется равномерно, должны знать, что диетическое питание может привести к потере мышечной массы. В таких случаях они могут выглядеть худыми, но при этом все равно носить на себе слишком много жира. В то же время у них замедляется метаболизм, поскольку, как вы узнаете дальше, именно мышечная масса определяет количество калорий, которые организм сжигает в состоянии покоя. Поэтому для них самая лучшая методика снижения веса заключается в сочетании физических упражнений с повышением количества белков в рационе и исключением скрытых жиров, сахара и крахмала.

Но все вышесказанное — это только общие правила. Чтобы применить эту информацию к вашим персональным потребностям, вам нужно приблизительно рассчитать соотношение нежировой и жировой массы *вашего* тела по таблицам, которые вы найдете в этой книге, или узнать точную цифру с помощью довольно простого прибора — анализатора биоэлектрического сопротивления. Однако часто

одних научных объяснений бывает недостаточно. Я давно убедился в том, что названные врачом конкретные цифры оптимального уровня холестерина и кровяного давления — или, в нашем случае, оптимального веса и количества белков и калорий в рационе — действуют на пациентов гораздо сильнее, чем общие рекомендации типа «ешьте больше того и меньше этого».

Семь лет назад я написал научную работу о значении точного измерения жировой и нежировой массы тела для классификации типов и степеней ожирения. В этой работе я предложил рассматривать ожирение не как избыточный вес, а как избыток жировых тканей в организме и ввел новый научный термин — *«саркопеническое ожирение»*. Слово *«саркопения»* в переводе с латыни означает потерю мышц. У женщин с саркопеническим ожирением нет избыточного веса, и поэтому при индексе массы тела (ИМТ — соотношение веса и роста), равном всего лишь 23, что в пределах нормы, количество жира в их теле вполне может оказаться повышенным и составлять от 32 до 35 %. (Нормальным для женщин считается содержание жира в пределах 22–28 %, а для молодых, атлетически сложенных женщин — 15–20 %.) Эти женщины часто придерживаются низкокалорийных диет и получают недостаточно белков. В результате их организм начинает использовать белки, содержащиеся в мышцах, что приводит к уменьше-

нию мышечной массы и замедлению метаболизма.

Полную противоположность этому типу представляют женщины крупного телосложения, которые на первый взгляд кажутся слишком тучными. Часто у таких женщин мышц гораздо больше, чем у других женщин одного с ними роста. Если они не получают достаточно белков с пищей, то постоянно ощущают голод и со временем просто отказываются от диеты. В других случаях им удается сбросить нужное количество жира, сохранив нежировую массу, но они все равно продолжают весить больше, чем того требуют таблицы. Женщины, которые применяли коммерческие программы снижения веса, такие как «Weight Watchers», рассказывали мне, что после достижения определенного предела больше не могли сбросить ни грамма. В результате выяснилось, что этот предел соответствовал их оптимальному весу, поэтому стандартные таблицы им негодились.

То же самое может происходить и с мужчинами. В прошлом мне довелось столкнуться с ситуацией, когда армейских офицеров, у которых медкомиссия выявляла превышение нормы веса, в приказном порядке заставляли худеть, невзирая на то, что, с учетом процентного содержания жира, их вес можно было считать идеальным. У мужчин мышечная масса больше, чем у женщин, и часто снижение веса у них проходит без труда. В определенном смыс-

ле они сбрасывают вес даже слишком легко — просто уменьшая вдвое порцию бифштекса. В результате у них возникает уверенность в том, что они могут сбросить вес в любой момент — стоит им только принять решение. К сожалению, такое решение обычно принимается только после первого сердечного приступа или установления диагноза — рак предстательной железы. «Шейпинг-диета» подсказывает мужчинам, сколько белков должен включать их рацион, и одновременно знакомит с прогрессивными методиками наращивания мускулатуры. Дело в том, что большинство диет для мужчин оказываются неэффективными, так как не могут обеспечить крупному мужчине достаточным количеством белков, чтобы избавить его от чувства голода. Именно по этой причине среди мужчин так популярна безуглеводная диета Аткинса. Мужчине среднего телосложения необходимо в день примерно 150 г белков, и вам придется составлять свой рацион таким образом, чтобы получать эти белки из полезных для здоровья продуктов, не перегружая желудок насыщенными жирами, предписанными диетой Аткинса. Поэтому если вам надоело сбрасывать и снова набирать одни и те же десять килограммов, не приближаясь ни на шаг к желанной фигуре, — эта книга как раз для вас.

Последние пять лет я рекомендую моим пациентам получать с пищей 2 г белков на 1 кг нежировой массы тела. Такая норма позволяет людям с саркопеническим ожирением на-

рацивать мышечную массу и оказывается достаточной, чтобы они вместе с теми, у кого слишком много мышечной массы, могли контролировать аппетит. И это ключевая концепция. Указанное количество белков вдвое превышает норму, рекомендованную в настоящее время группами правительственных советников, и составляет в среднем примерно 100 г в день для женщин и 150 г — для мужчин. Кроме того, повышенная норма белков гарантирует вам сохранение мышечной массы, помогает уменьшить аппетит и облегчает процесс снижения веса, что подтверждается данными серьезных научных исследований.

Результаты обследования 3500 человек, проведенного в моей клинике с использованием специального оборудования для анализа структуры тела, позволили мне составить таблицы приблизительной оценки нежировой массы тела. Они помогут вам рассчитать индивидуальный план снижения веса, для чего необходимо привести количество белков в рационе в соответствие с количеством белков в вашем теле. Кроме того, я помогу вам упростить задачу ежедневного расчета индивидуальной нормы белков, предоставив список взаимозаменяемых продуктов и легкие для запоминания размеры порций полезного постного мяса и рыбы.

Началом вашей наилучшей диеты будет идеальный вариант завтрака, которому я дал название «энергетический коктейль». В нем со-

держится 25–30 г белков, полезные углеводы, клетчатка, витамины и минералы, что позволяет с полным правом считать его самым лучшим завтраком, который только можно придумать. Доказательство этому вы найдете в приложении, где я сравниваю питательную ценность энергетического коктейля с обычными мюсли, которые ежедневно едят на завтрак миллионы американцев.

В течение первой недели, когда вы будете применять программу, которая позволит вам сбросить вес и избавиться от него навсегда, я рекомендую поддерживать уровень энергии с помощью двух белковых коктейлей в день и одного полноценного ужина. Коктейли с высоким содержанием белков, предлагаемые мной, не только обеспечат вас необходимой энергией, но и помогут успешно контролировать чувство голода.

Остальная часть идеальной диеты будет построена на использовании разноцветных фруктов и овощей, о которых я писал в моей последней книге «Какого цвета ваша диета?». Цвета фруктов и овощей не случайны. Каждый из рекомендованных мною семи цветов представляет семейство фитоелементов, способных тем или иным способом влиять на функции клеток вашего организма. Желто-зеленый цвет шпинату и авокадо придает семейство лютеинов, которые скапливаются в том участке сетчатки глаза, где фокусируется свет. Они защищают глаз от старческой дегенерации желтого

пятна — главной причины слепоты. Красный, красно-фиолетовый, оранжевый, зеленый, бело-зеленый и оранжево-желтый цвета определяются другими семействами сложных веществ: антоцианинами, каротиноидами, глюкозинолатами, аллилосульфидами и флавоноидами. Все они обладают антиоксидантными свойствами и, кроме того, способны воздействовать на функцию мозга, зрение, детоксификацию и помогают предотвращению распространенных видов рака. Помимо прочего, в этих продуктах много клетчатки, что позволяет вам приблизиться к рекомендованной норме — 25 г белка в день.

Кроме того, я постараюсь развеять возможные заблуждения насчет углеводов, объяснив вам, почему не все углеводы плохие. Вы узнаете, как использовать гликемический индекс и как рассчитывать гликемическую нагрузку и калорийность порций, чтобы определять, какие углеводы можно включать в вашу идеальную диету, а каких следует избегать, если они являются для вас «провоцирующими продуктами». Затем я познакомлю вас с самыми распространенными провоцирующими продуктами, которые, по словам моих пациентов, соблазняют их на переедание.

Ни одна идеальная диета не будет полной без витаминов и минералов. Я расскажу вам о самых важных пищевых добавках, которые следует принимать, и познакомлю с витаминной продукцией нового поколения. Она вы-

пускается в таблетках и желатиновых капсулах и содержит концентрированные фитоэлементы, естественными источниками которых служат фрукты, ягоды и овощи. Пищевые добавки послужат ценным дополнением к рациону, потому что фрукты, ягоды и овощи не всегда могут обеспечить вас достаточным количеством этих важных веществ, а порой вам просто будет трудно каждый день находить все семь рекомендованных мною порций.

Снижение веса сродни дальней дороге. Вам необходимо знать, куда вы направляетесь и как вы собираетесь туда добраться. Помимо питания вы многое узнаете о поведении, физических упражнениях, наращивании мускулатуры, духовном и внутреннем зрении, а также о пищевых добавках растительного происхождения, которые помогут вам обойти неизбежные на вашем пути препятствия. Однако запомните раз и навсегда — никакие волшебные таблетки не дадут вам возможности есть все, что пожелает ваша душа, и при этом сбрасывать вес. С другой стороны, диетология — не высшая математика. Надеюсь, я смогу научить вас, как избавляться от лишнего веса, не хуже, чем научил тысячи моих пациентов за последние двадцать лет.

Я врач, профессор медицины и здравоохранения. Так как слово «доктор» происходит от латинского «учитель», то меня можно считать дважды учителем. К тому же я дважды доктор — практикующий врач и доктор наук по

физиологии. Я принимаю пациентов в течение всей недели, а иногда и по воскресеньям, и курирую большую исследовательскую группу из семи профессоров, семи стипендиатов и тридцати пяти сотрудников Центра диетологии при Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, созданного мною в 1996 году. Кроме того, я возглавляю один из самых крупных и успешных проектов по контролю над весом в этой стране — клинику факторов риска ожирения при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA). Эта программа помогла вылечить тысячи пациентов и облегчить жизнь бесчисленному количеству людей. Я получаю громадное удовлетворение от возможности изменить жизнь моих пациентов, помогая им избавиться от лишнего веса и не допустить его возвращения. Среди моих пациентов есть индустриальные магнаты, звезды шоу-бизнеса, школьные учителя, медсестры, врачи, архитекторы, психологи и психиатры. Предложенная в этой книге программа основана как на моих исследованиях, так и на практическом опыте ежедневной работы с пациентами.

Недавно я стал председателем научно-медицинского совета компании «Herbalife International», на которую работает больше миллиона дистрибьюторов в пятидесяти девяти странах мира. В этом совете вместе со мной работает доктор Луис Игнаро, первый нобелевский лауреат медицинской школы при

UCLA. Компания «Herbalife» взяла на вооружение многие из изложенных в этой книге принципов, включая индивидуализацию диетологических рекомендаций, основанную на параметрах структуры тела, и я безмерно благодарен этим людям за предоставленную мне возможность донести мои идеи до десятков миллионов людей.

Если вы прочтете эту книгу и получите от нее пользу, пожалуйста, расскажите о ней другу. Ожирение — это мировая проблема, которая требует решения в мировом масштабе. Прошу вас стать частью этого решения.

ДЭВИД ГЕБЕР,
ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, ДОКТОР ФИЗИОЛОГИИ,
ЛОС-АНДЖЕЛЕС, КАЛИФОРНИЯ,
НОЯБРЬ 2003