

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я потерял вес во славу Америки.

Это правда. Подростком я был довольно полным, но, сев на диету военно-морского флота, очень быстро пришел в форму — и эту форму потом старался всячески поддерживать, работая в журнале Men's Health.

Но как я набрал этот вес? Как и многие другие, просто слишком много ел. Моя мама работала, поэтому, когда я возвращался из школы, дома никого не было. Войдя в дом, я направлялся прямиком на кухню и ел. Иногда я приносил с собой разные вкусности, в основном фастфуд. Иногда я доедал пирожные, чипсы и конфеты, не замеченные моим старшим братом Эриком. Эрик вообще был довольно рассеянным, поэтому мне всегда доставалось много еды. И я ел.

Дошло до того, что, когда мой брат приводил домой друзей, он указывал на меня и говорил: «Посмотрите на это толстое животное. Оно только и делает, что ест». Спасибо, брат. Тыча пальцем в мой толстый живот, ты сослужил мне добрую службу.

С тех пор я многое узнал из области физиологии, диетологии и медицины. Этого требовала моя журналистская карьера. Но, роюсь в научных журналах, разбираюсь в графиках и таблицах, я раз за разом находил подтверждение тому уроку биологии, который усвоил еще во флоте: залог выживания — хорошая физическая форма.

Но хорошая физическая форма — залог не только выживания во флоте. Это еще и залог счастья, сексуальности, здоровья и уверенности в себе. Залог всего хорошего, что есть в жизни. Доказательств прямой связи, существующей между вашим весом и жизненными благами, в литературе полно. Очень многие люди — от романтических до деловых партнеров — встречают вас не столько по одежке, сколько по общей физической форме.

Все верно: тщеславие рулит.

Я не берусь судить о том, хорошо это или плохо, но мы знаем, что судьба благоволит здоровым и красивым. Они имеют несо-

мненное преимущество. Каждое слово, которое мы печатаем в журнале Men's Health, служит высокой цели — помочь нашим читателям максимально реализовать преимущества в вопросах здоровья, фитнеса, секса и преуспеть в жизни. И преимущества эти начинаются с вашего веса.

На весах — ваша судьба, друзья мои.

И когда мой коллега Стивен Перрин предложил издать книгу о диете для мужчин, вставив в один том квинтэссенцию всего того, что было опубликовано в нашем журнале за последние 20 лет, мне вспомнился старший брат, и я подумал: может, и мы сможем помочь своим читателям победить в себе это большое животное, которое живет в нас и все норовит перевалиться через ремень?

Конечно сможем.

Ведь журнал Men's Health уже помог десяткам миллионов мужчин во всем мире обрести хорошую физическую форму. Почему бы нам не постараться помочь еще большему числу людей, опубликовав свои рекомендации в формате книги?

Результат наших усилий вы держите в своих руках. Стив Перрин о методах похудения знает больше, чем кто-либо другой на нашей планете. И сейчас он готов поделиться своими теоретическими и практическими знаниями с вами. Плоский, мускулистый живот, о котором вы мечтали, уже не за горами. Он на страницах этой книги.

(И вам не нужно выслушивать едкие насмешки моего брата Эрика для того, чтобы похудеть.)

Добро пожаловать в ваше новое тело. Оно ждет вас.

Дэвид Зинченко,
главный редактор Men's Health

Становая тяга с гантелями на прямых ногах

Возьмите гантели верхним хватом и держите их перед собой, опустив руки. Ноги разведите на ширину бедер и немного согните в коленях (А). Не меняя угол сгиба ног в коленях, согнитесь в тазобедренных суставах так, чтобы корпус опустился почти параллельно полу (Б). После небольшой паузы вернитесь в исходное положение.

