

Содержание

Предисловие	5
-------------	---

Часть I. ОБЩИЙ ОБЗОР

Введение	8
Как питались первобытные люди?	15
Как стать первобытным человеком: история Дэррила	22

Часть II. ПАЛЕОПИТАНИЕ

Пища для современного пещерного человека	27
Двухнедельная программа питания на основе рациона первобытного человека	41

Часть III. ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДУ ПЕРВОБЫТНЫХ ЛЮДЕЙ

Что такое фитнес?	45
С чего начинать палеофитнес?	53
Программы палеофитнеса	56
Программа упражнений на неделю	60
Уровень I	62
Уровень II	70
Уровень III	78
Упражнения	86

ПРИЛОЖЕНИЯ

Показатели состояния здоровья и их измерение	157
Рецепты	163
Вопросы и ответы	181
<i>Выражение благодарности</i>	188
<i>Об авторах</i>	189

Предисловие

Нас со всех сторон атакуют диеты. Всюду: по телевизору, в интернете, в журналах и даже на рекламных щитах в метро — вы обязательно увидите какой-нибудь новейший и наилучший «удивительный метод», «чудодейственную пилюлю» или очередную «диету для кинозвезд». Этот поток умело выстроенной рекламы с участием авторитетных лиц, которым мы привыкли поклоняться, затягивает нас все сильнее, нам становится все труднее разобраться во всем этом и понять, что нам подходит, а что нет — и не только на неделю-другую, чтобы «попробовать очередную диету», а на перспективу, чтобы как можно дольше сохранять физическую форму. Подход «попробовать ту или иную диету» не только несерьезен, но и смехотворен, потому что он уже изначально подразумевает, что вы будете придерживаться здорового рациона питания только какое-то ограниченное время. Совершая насилие над собой и чувствуя себя несчастными, вы будете пытаться за какой-то максимально короткий промежуток времени быстро сбросить лишние килограммы. И все это лишь для того, чтобы потом, как только этому безумию придет конец, сразу же набрать их снова (и даже больше, чем раньше). Так и получается: успех — отступление, снижение веса — прибавление веса. Подобные диеты не только причиняют вам вред с точки зрения физического здоровья, но и пагубно воздействуют на психику, формируя комплекс брезгливого отношения к своему телу и болезненное отношение к проблеме питания, ко всему, что вы едите, а в конечном счете — к полному психологическому отвержению всего, что имеет отношение к здоровой пище. А это значит, что вы выбыли из игры, ставка в которой — ваше здоровье.

Питание и фитнес — две самые важные инвестиции, которые мы делаем в течение своей жизни. Польза, которую они могут принести, очевидна: более здоровая, долгая, активная и счастливая жизнь, насыщенная приятными событиями и занимательными приключениями. Значение принципа «в здоровом теле — здоровый дух» отпечаталось в нашем коллективном сознании, по-видимому, еще со времен возникновения человечества. Посмотрите на рисунки каменного века, сделанные на стенах пещер. На них человек изображен здоровым и сильным. Он идет на охоту, чтобы в отважной схватке убить могучего доисторического зверя. У этих людей не увидишь запасов жира на животе. Нет, наш «прогресс» в этом плане произошел потом, через тысячи лет после того, как закончилась эпоха палеолита.

В последние десять лет я тщательным образом занимался изучением питания, упражнений на мышечную активность, рискованных подходов, целена-

правленных функциональных тренировок, оздоровительных пробежек и бега на развитие выносливости. Я на собственном опыте опробовал вегетарианство, веганство, низкоуглеводное питание, варьирование количества углеводов, белковое питание и питание для спортсменов, обеспечивающее повышенную выносливость. И теперь, когда один из самых выдающихся наставников в области палеофитнеса и правильного питания, Дэррил Эдвардс, поделился с нами своими знаниями и наставлениями, да еще и привлек к этому Джейсона Уорнера, неутомимого исследователя и мою правую руку, я рад представить вам эту книгу.

Данная книга опирается на идеи и результаты научных исследований, основанные прежде всего на здравом смысле. Здесь вы не найдете никаких безумных диет или сложных упражнений. Предлагаемые в ней рекомендации относительно рациона питания были известны людям еще с древних времен. А функциональные движения построены на обыденных действиях, которые вы выполняете каждый день. С помощью этих движений мы откроем перед вами новый мир возможностей в плане составления своих собственных упражнений. Таким образом, на страницах данной книги вы найдете нечто большее, чем очередное измышление относительно рациона питания и программ упражнений. Речь пойдет о существенном изменении вашего образа жизни, что принесет вам положительные результаты как в плане здоровья тела, так и состояния разума!

Надеюсь, чтение этой книги, предложенные в ней упражнения, рецепты и советы принесут вам пользу и удовольствие. Для меня самого все это было поистине необычайным открытием и, полагаю, таким же будет и для вас.

БРЕТТ СТЮАРТ,
автор книг на спортивную тематику



Часть I

ОБЩИЙ ОБЗОР

Введение

На земле так много людей, которые тратят свое здоровье, чтобы обрести богатство, а потом вынуждены тратить это богатство, пытаясь вернуть утраченное здоровье.

А. ДЖ. РЕБ МЭТЕРИ

Сейчас благодаря прогрессу в медицине и улучшению санитарно-гигиенических условий жизни люди живут в среднем дольше, чем в прежние времена, но отличаются более слабым здоровьем. С каждым годом возрастает число тех, кто страдает такими хроническими заболеваниями, как сердечно-сосудистые (инфаркты и инсульты), онкологические, респираторные болезни, сахарный диабет и т. д. Следует заметить, что все они неразрывно связаны с нашим образом жизни.

Всемирная организация здравоохранения указывает, что четырьмя основными факторами риска большинства заболеваний, не связанных с обычными инфекциями, являются курение, недостаток физической активности, алкоголь и неправильный рацион питания. Подобный выбор, который так часто делают наши современники, вызывает существенные физиологические изменения, повышающие вероятность преждевременной смерти. Место главного фактора риска при этом занимает повышенное артериальное давление. Оно является причиной 13 процентов смертей. Далее следуют курение — вызывает 9 процентов смертей, повышенный уровень глюкозы в крови — 6 процентов, недостаток физической активности — 6 процентов, избыточный вес или ожирение — 5 процентов. В 2008 году заболевания, не связанные с разного рода инфекциями, стали причиной 63 процентов всех случаев смертей в мире. Предполагается, что к 2030 году эта цифра поднимется до 75 процентов.

Как бы то ни было, ясно одно: неправильно делать ставку на одно только медицинское лечение. С учетом долговременной перспективы главный упор следует делать на профилактику, а не на лечение и, прежде всего, на здоровый образ жизни. К счастью, все указанные негативные факторы можно исключить из нашей жизни, причем сделать это никогда не поздно.

Одно из возможных решений состоит в том, чтобы сделать свое тело стройным и здоровым, как у наших предков — охотников и собирателей съедобных растений. Данные антропологических исследований свидетельствуют о том, что наши предки в эпоху палеолита (каменного века) были худыми, высокими и имели атлетическое сложение; они не страдали теми хроническими заболеваниями, которые так мешают нам жить сегодня. Бросив взгляд в прошлое,

чтобы переступить порог в лучшее, более здоровое будущее, мы можем позаниматься некоторыми ключевыми моментами уклада жизни наших предков и начать выбирать более полезные продукты питания, более высокий уровень физической активности, соответствующий потребностям нашего организма, и умение противостоять стрессу. Все это позволит снизить риск развития хронических заболеваний. И если бы мы пошли по этому пути на пару поколений раньше, то уже сейчас имели бы гораздо лучшее здоровье.

Раньше мне казалось (а у многих в наше время все еще преобладает такая точка зрения), что путь к улучшению здоровья человека можно найти, избавившись от пережитков прошлого. Нужно просто отрешиться от всего, что было когда-то, сделать глубокий вздох и по-новому взглянуть на все, что нас окружает. Да, так бывает, когда наш «компьютер» зависает и уже ни на что не реагирует. Единственный способ выйти из этого положения — произвести «перезагрузку». И мы, будучи разумными существами, можем выполнить детоксикацию желудка, а уже потом, очистившись внутри и снаружи, рассчитывать на новую, лучшую жизнь. Но, увы, промывание желудка, так же как и перезагрузка компьютера, хорошо помогает лишь в краткосрочной перспективе. Но, чтобы добиться успеха в долговременной перспективе, нужна не перезагрузка, а апгрейд. Нужен апгрейд нашего мышления, за которым последовало бы изменение образа жизни в целом. И в этой перспективе *палеофитнес* следует рассматривать не как возможность что-то моментально исправить, а как эффективный способ выработать новое отношение ко всем составляющим нашего быта: к еде, работе и жизни в целом.

Известный эксперт в вопросах привычек питания Брайан Уэнсинк в своей книге «Бездумное насыщение: почему мы едим гораздо больше, чем нам кажется» («Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think») указывает, что ежедневно каждый из нас принимает около 200 решений, связанных с едой, причем 90 процентов этих решений принимает наше подсознание. Дэвид Кесслер более подробно рассуждает на эту же тему в своей книге «Покончить с перееданием: как взять под контроль ненасытный аппетит американцев» («The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite»). То, о чем пишут Уэнсинк и Кесслер, можно обобщить и выразить несколькими словами: мы перееедаем, потому что к этому нас побуждают сигналы, которые мы постоянно принимаем из окружающей среды.

В нас заложено инстинктивное побуждение к насыщению прежде всего высококалорийными, повышающими уровень энергии продуктами питания. Мы унаследовали эту потребность с древних времен, и сейчас, когда у нас изобилие пищи, организм по-прежнему создает запасы впрок, на случай дефицита продуктов питания. К сожалению, большинство продуктов питания, имеющих теперь в продаже, являются высококалорийными, но имеют низкую питательную ценность. Если бы мы употребляли подобные продукты лишь время от времени, то, возможно, это не оказало бы на нас негативного воздействия, но нам предлагают их на каждом шагу, поэтому очень трудно удержаться, чтобы не употреблять их в избыточном количестве.

В этой книге я возьму на себя роль вашего персонального наставника и одновременно исследователя в области фитнеса и здорового образа жизни, сумевшего обрести силу, здоровье и хорошую физическую форму благодаря использованию элементов образа жизни первобытного человека. Ряд предложенных здесь стратегий поможет вам принимать верные решения, когда речь будет идти о здоровье. Вы узнаете восхитительные рецепты доисторических блюд, составленных именитым шеф-поваром. Все эти блюда исключительно питательны, но среди них можно найти и такие, которые подошли бы тем, кому рекомендовано похудеть, укрепляя при этом мышцы и здоровье в целом. В приложении приводятся также программы фитнеса для начинающих, для тех, кто уже достиг какого-то уровня в плане улучшения физических данных, и для тех, кто хотел бы добиться еще большего успеха.

Мифы относительно пищи

О диете, рационе питания и физических упражнениях имеется масса самой противоречивой информации. Нас со всех сторон атакуют лженаучные идеи и мифы, поэтому не стоит удивляться, что люди (вполне справедливо) относятся к ним с большой долей скепсиса. Но часто они не могут отличить правильное и полезное от ложного и ненужного. Все, что нам приходится слышать и видеть по телевидению, радио, читать в интернете, газетах и журналах, часто представляет собой какую-то мешанину и полно противоречий. Чему же нам верить?

Посмотрите, какие из приведенных ниже утверждений в отношении диеты и физических упражнений покажутся вам истинными:

- Если есть слишком много жирного, это вызовет ожирение.
- Пища с высоким содержанием жиров вызывает сжигание жира.
- Прием пищи с высоким содержанием углеводов в определенное время дня приводит к тому, что ваше тело «пугается» и начинает накапливать жировые отложения.
- Употребление чрезмерного количества углеводов в любое время может привести к накоплению их в виде жировых отложений.
- Можно иметь избыточный вес и быть при этом здоровым человеком.
- Избыточный вес вреден в любом случае.
- Отказ от завтрака может привести к тому, что ваше тело будет воспринимать это как угрозу голода и ответной реакцией станет накопление жира.
- Прием на завтрак пищи с высоким содержанием белков снижает вероятность того, что вам захочется перекусывать в течение дня.
- Выполнение упражнений на пустой желудок может стать причиной того, что для получения энергии организм начнет сжигать жир.
- Выполнение упражнений на пустой желудок вызовет выделение кортизола — гормона стресса, который начнет разрушать мышечную ткань

вместо жира, что приведет к снижению мышечной массы.

- Медленный или быстрый обмен веществ — это генетическая особенность, так что здесь вы ничего не сможете изменить.
- Образ жизни человека оказывает на обмен веществ более сильное воздействие, чем гены.
- Чтобы похудеть, нужно меньше есть и больше заниматься физическими упражнениями.
- Чтобы похудеть, нужно есть меньше жирной пищи.
- С годами метаболизм замедляется, поэтому мы набираем вес.
- Скорость метаболизма всегда постоянна, таким он дан нам на всю жизнь; увеличение же с возрастом веса является результатом менее активного образа жизни.
- Упражнения на сжигание жира дают положительный результат благодаря активизации сердечной деятельности.
- Чтобы сжигать жир, нужно накачивать мышцы с помощью интенсивных силовых упражнений.
- Высокая интенсивность тренировок уничтожает жир, заменяя его мышечной массой.
- Если вы выполняете достаточно физических упражнений, можете есть все, что хотите.
- Для поддержания идеального веса нужно придерживаться правильного рациона питания.
- Нужно основательно есть только один раз в день, а все остальное время голодать, чтобы сжигать жир.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ИЛИ ОЖИРЕНИЕ?

Термин «избыточный вес» говорит о том, что масса тела человека, о котором идет речь, несколько выше, чем следует для того, чтобы быть в идеальной форме. А ожирение воспринимается как болезнь, когда избыточный жир в организме накапливается уже в таком количестве, что это начинает оказывать пагубное воздействие на здоровье и продолжительность жизни, повышая риск появления других, еще более опасных заболеваний, таких как сердечные, онкологические, диабет 2-го типа и гипертония.

В мировом масштабе массовое ожирение является относительно новым явлением. Организация экономического сотрудничества и развития в своем отчете под названием «Экономика и ожирение: Средства его предотвращения — спорт против жира» указывает, что в 1980 году уровень ожирения был существенно ниже 10 процентов. С тех пор в 33 самых богатых странах этот уровень повысился в два, если не в три раза.

В 2008 году в мире 1,5 миллиарда людей в возрасте старше 20 лет имели избыточный вес. Из них более 200 миллионов мужчин и почти 300 миллионов женщин страдали ожирением. Эти цифры следует сравнить с другими: на данный момент в мире 870 миллионов людей хронически недоедают.

В недавнем совместном докладе организации «Trust for America's Health» и Фонда Роберта Вуда Джонсона сделали прогноз, что к 2030 году ожирением будет страдать уже более половины всех американцев.

СЕСТЬ-ВСТАТЬ

- 1** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены по бокам.
- 2** Сядьте на пол. Для опоры можно использовать руки.
- 3** Приняв положение сидя, сразу же встаньте (представьте, как бы вы вскочили, если бы сели на горячую плиту). Отталкивайтесь одной или двумя руками. Делать это нужно максимально быстро!

**1****2****3**

НАЖАТИЕ НА КИСТИ РУК

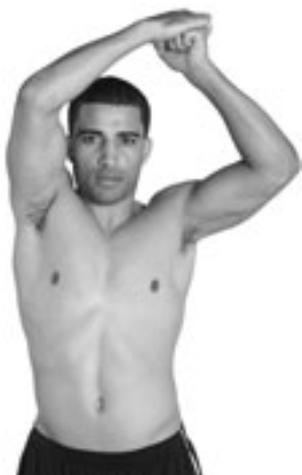
1 Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки, возьмите кулак левой руки в ладонь правой и согните левую руку. Правая рука находится сверху.

2-4 Держа правую руку на левой, с силой толкните левую, выпрямляя обе руки над головой, а затем сгибая их вниз в сторону правого плеча. В ходе движения одна рука, насколько это возможно, должна оказывать сопротивление другой. При этом сохраняйте нормальное, размеренное дыхание.

Верните руки в исходное положение. Смените руки и повторите упражнение.



1



2



3



4