

БЕСТСЕЛЛЕР  
**№ 1**  
по версии  
**SUNDAY TIMES**

*ОДИН ИЗ САМЫХ ВОСТРЕБОВАННЫХ  
ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ В МИРЕ.*

**SUNDAY TIMES**

**ДЖЕЙМС СМИТ**

**КНИГА  
НЕ  
ПРО  
ДИЕТЫ**



**ПРИВЕДИТЕ СЕБЯ В ФОРМУ  
ПОВЫСЬТЕ САМООЦЕНКУ  
ИЗМЕНИТЕ НАВСЕГДА СВОЮ ЖИЗНЬ**

Джеймс Смит

# Книга не про диеты. Приведите себя в форму, повысьте самооценку, измените навсегда свою жизнь

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69912622](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69912622)*

*Попурри; Минск; 2023*

*ISBN 9789851555471*

## Аннотация

Вам надоело ходить в черном? Шокируют цифры на весах? Боитесь появиться в спортзале? Ваша самооценка на уровне плинтуса? Все это негативно отражается на вашей жизни, отношениях и внутреннем со стоянии?

Эта книга вооружит вас всеми необходимыми инструментами для перестройки мышления, перевернет ваши представления о питании и тренировках и вернет контроль над собой. Вместо очередной новомодной диеты или краткосрочного плана тренировок она предложит вам обзавестись полезными привычками, чтобы самим нести ответственность за свою жизнь и делать ее лучше.

# Содержание

Предисловие	5
Часть I. Основы	7
Вступление	7
Краткая история Джеймса Смита	28
Потребитель – метод – принцип	35
Дефицит калорий	51
Фитнес-трекинг и NEATUP247	78
Конец ознакомительного фрагмента.	92

**Джеймс Смит**  
**Книга не про диеты.**  
**Приведите себя в**  
**форму, повысьте**  
**самооценку, измените**  
**навсегда свою жизнь**

Originally published in English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Not a Diet Book: Take Control, Gain Confidence, Change Your Life

© 2020 James Smith Translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

# Предисловие

По своему опыту знаю, что многие книги никогда не дочитывают до конца. Их покупают в подарок или в аэропорту перед вылетом, вы можете даже перелистать первую главу, но потом книга становится предметом интерьера и собирает пыль на вашей прикроватной тумбочке. Каждый день вы не очень уверенно обещаете себе ее дочитать, но со временем коллекция таких приобретенных по случаю изданий только пополняется.

Впервые я прочел книгу полностью, от корки до корки, в двадцать семь лет. У меня нет высшего образования, поэтому читать мне не свойственно, но в последние годы книги играют существенную роль в формировании моего мышления, мировоззрения и подхода ко многим вещам – от образа жизни до работы и от ношений.

Признаюсь, писать эту книгу было нетрудно. Мне хотелось столь многим вещам вас научить, но я не был уверен, что смогу уместить это все в одной книге. Просто знайте: любая из глав может изменить вашу жизнь к лучшему... если, конечно, вы решите ее прочесть. Здесь нет пустословия: каждая страница посвящена важным для вас аспектам – вашим проблемам, трудностям и тому, как вы можете с ними справиться.

Любой из вас найдет в этой книге одно простое предложе-

ние, которое навсегда перевернет его представление о жизни. Однако эта фраза, как и все то, что здесь изложено, не сможет вам помочь, если вы просто забросите книгу на полку – к остальным предметам интерьера.

Я написал эту книгу не для себя, а для вас. В ней есть все, что вам нужно, чтобы начать новую главу своей жизни. Вы обретете четкое видение того, как улучшить не только физическую форму, но и отношения, какие-то аспекты профессиональной деятельности, а также общее мировосприятие.

Когда вы перевернете последнюю страницу этой книги, ваша жизнь изменится. Обретя новые знания, вы почувствуете себя подкованными и уверенными.

Те из вас, кому не удастся добраться до последней страницы, окажут медвежью услугу и себе, и окружающим. Скажу без ложной скромности, что эту книгу действительно стоит прочесть до конца.

Короче говоря, после того как вы ее прочтете, мир уже не будет прежним.

Готовы? Тогда начнем.

*Джеймс*

# Часть I. Основы

## Вступление

Первая часть может оказаться немного не такой, как вы ожидали. По крайней мере, я на это надеюсь. И могу предположить, что раз вы выбрали эту книгу, значит, хотите реальных, кардинальных перемен, которые положительным образом сказались бы на всех сферах вашей жизни. Поэтому подборка последних фитнес-трендов или новомодных диет дела не решит. Важно заложить прочные основы будущего успеха, прежде чем думать или говорить о том, каким будет конечный результат. В следующих главах я намереваюсь превратить ваш ум в чистый лист, стерев из него все мифы о бесполезных диетах, распространенные заблуждения и откровенную дезинформацию, и перезагрузить ваше мышление, чтобы вы начали представлять и даже чувствовать свое будущее.

Листая страницу за страницей, мы с вами будем докапываться до причин ваших возможных неудач. Осмелюсь предположить, что покупка этой книги вряд ли является вашим первым шагом к здоровой и полноценной жизни. И хотя чтение может показаться вам несколько утомительным, тем более что в интернете наверняка полно готовых универсаль-

ных решений, просто поверьте мне: чтобы научиться бегать, нужно сначала научиться ходить, следовательно, если бы было так просто добиться долговременных изменений, мне бы не пришлось писать книгу. Но как только вы ее дочитаете до конца, все встанет на свои места. Вы будете готовы начать ту жизнь, о которой всегда мечтали, и достигать поставленных целей.

*Дайте мне шесть часов на то, чтобы срубить дерево, и я буду четыре часа затачивать топор.*

*Авраам Линкольн*

## **СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

На протяжении всей книги я ссылаюсь на исследования, полный текст которых вы при желании можете изучить на соответствующих онлайн-ресурсах, список источников. Многие из них ссылаются на другие исследования при обсуждении определенных вопросов или тем; это удобно для тех, кто хочет побродить по дебрям научных данных. Я также составил список дополнительной литературы и настоятельно рекомендую ее прочесть.

## **Современная индустрия фитнеса**

В современном мире немало отраслей экономики, нацеленных на удовлетворение желаний и потребностей людей в плане улучшения или облегчения их жизни. К примеру, ав-

томобильная промышленность позволяет нам приобретать всевозможные транспортные средства как для поездок на работу, так и для семейных путешествий. Это важная отрасль, продукция которой стоит недешево, но потребители готовы платить за решение своей транспортной проблемы, комфорт и свободу передвижения, а значит, ситуация складывается взаимовыгодная. Похожая история и с индустрией фитнеса: теперь, более чем когда-либо, люди нуждаются в решении проблем со здоровьем и физической формой, но организации, наживающиеся на потребителях, водят их за нос и вводят в заблуждение относительно того, как можно себе помочь и особенно похудеть.

Фитнес-индустрия должна демонстрировать людям возможности человеческого организма, мотивировать их больше двигаться и использовать потенциал своего тела – единственной оболочки, в которой они проводят всю свою жизнь. Если бы у вас была всего одна машина до конца жизни, вы бы лучше о ней заботились? Именно такими идеями надо побуждать каждого из нас больше тренироваться. Вот на что нам следует обращать внимание, опасаясь за свое здоровье или рассматривая свои удручающие фотографии.

Спортзалы должны быть переполнены пышущими энтузиазмом клиентами, которым опытные тренеры оказывают всяческое содействие и помогают чувствовать себя максимально комфортно, а диетологи дают профессиональные консультации по вопросам питания. И там должно быть мно-

жество точных, научно подтвержденных рекомендаций, которым люди могут следовать и знать, что проводят время в спортзале и вне его с пользой. Было бы неплохо, если бы и государственные директивы в этом плане были более полезными; разве не забавно, что в разных странах они разные, притом что проблема ожирения у всех одна?

Новомодные диеты должны высмеиваться потребителями, прекрасно понимающими механизм снижения веса. «Нет, спасибо», – должны отвечать они тем, кто рекламирует программы похудения на сельдерее и капусте и продает алоэ вера (которым раньше пользовались после загара) как средство для сжигания жира.

Все мы должны иметь хоть какое-то представление о своей суточной потребности в калориях, а также о том, сколько нам нужно есть, чтобы оставаться в хорошей форме. Нам нужно научиться корректировать свой рацион при незначительном наборе веса, чтобы можно было наслаждаться отсутствием ограничений, когда в них нет необходимости. Тогда лишние граммы не будут вызывать панику, потому что мы будем знать, как их сбросить. Мы должны быть способны прикинуть калорийность любого продукта и то, насколько можем вследствие его употребления в пищу поправиться, ведь взвешиваем же мы свои финансовые возможности, разглядывая дорогие часы или дизайнерскую сумку. Никаких матриц и двоичных расчетов с жареной картошкой; мозг должен работать как калькулятор, оценивая количество съе-

денного за день и принимая решения, необходимые для того, чтобы не превысить суточную норму калорий.

И все это, заметьте, без фанатизма. Однако если бы так на самом деле обстояли дела в сфере фитнеса, я бы не писал эту книгу.

К сожалению, нынешнее состояние фитнес-индустрии весьма далеко от моего утопического описания. Его можно назвать плачевным, и хуже всего то, что народ не представляет масштабы катастрофы, продолжая тратить львиную долю своих доходов на дорогие абонементы в тренажерный зал, клубные карты, программы питания, пищевые добавки, новомодные диеты и «чудодейственные» напитки для похудения.

Не только врачи и юристы, но и представители большинства профессий сталкиваются с правовыми последствиями того, что можно считать халатностью или даже некомпетентностью. К сожалению, сфера фитнеса практически не регулируется законодательством, а потому привлечь к ответственности за вредный совет или откровенное надувательство невозможно. Отсюда и столько «экспертов» в социальных сетях, которые плодят всевозможную дезинформацию и оставляют людей, нуждающихся в помощи, в состоянии еще большей фрустрации и беспомощности. На момент написания этого материала для продвижения в интернете пищевых добавок, диет и даже инъекционных препаратов для снижения веса не требуется соответствующая квалификация, не

говоря уже о лицензии, а ведь среди интернет-пользователей немало юных, впечатлительных подростков и пожилых людей. Это серьезный симптом плачевного состояния фитнес-индустрии – моей индустрии.

Потребитель в конечном итоге доверяет тем, у кого много подписчиков и лайков в Instagram, полагая, что получает дельные, профессиональные советы. В действительности же на этой платформе полно людей, которые обзавелись солидной аудиторией благодаря не своему опыту (он исчисляется несколькими годами, а то и месяцами), а использованию разных хитроумных инструментов (вроде двойного касания для отображения фотографий) или манипулированию вирусной природой последних трендов.

Со временем инфлюэнсер приобретает в социальных сетях все больший вес не только у спонсоров таргетированной рекламы (#AD), но и у потребителей – ищущих решение какой-то проблемы людей, которые делают умозаключение: «Ого, сколько у них подписчиков! Наверно, им можно доверять».

Еще у нас любят приглашать в прайм-таймовое телешоу какого-нибудь знатока, чтобы тот произвел своими речами фурор и вызвал бурный отклик в Twitter. Все это делается в основном ради какой угодно реакции зрителей, а вовсе не для предоставления полезной информации.

Фитнес-индустрия кишит неграмотными и некомпетентными людьми с минимальным или нулевым опытом, един-

ственная цель которых состоит в том, чтобы нажиться на всеобщем внимании и получить очередное вознаграждение за рекламную кампанию. Универсальное решение проблемы оставляет потребителей обескураженными, и они опускают руки, виня в своих неудачах себя. Все это подрывает доверие к отрасли, и я боюсь, что многие просто перестанут искать там профессиональную помощь.

## **Что мы можем сделать?**

Так что да, фитнес-индустрия находится в плохой форме. Иногда мне даже не хочется говорить, что я имею к ней отношение. Но считаю, что, будучи одной из самых крупных и влиятельных отраслей, мы можем изменить ситуацию к лучшему. Ожирение вскоре станет ведущей причиной смертности, и перемены необходимы уже сейчас.

Вместо того чтобы повернуться к проблемам спиной и заняться, скажем, бизнес-коучингом, где можно было бы сколотить шестизначное состояние, я пишу эту книгу, пытаюсь улучшить положение дел. Для этого мне нужно разрушить существующие убеждения, на которых базируется одна из самых бесполезных и разрушительных псевдонаук<sup>1</sup> и которых сегодня хоть пруд пруди.

---

<sup>1</sup> Псевдонаука – совокупность знаний, учений или практик, ошибочно рассматриваемая как основанная на научном методе или как имеющая статус современных научных истин.

Начнем с того, что индустрия пищевых добавок продолжает вводить потребителей в заблуждение относительно того, что им действительно необходимо, и продавать то, что людям не нужно. Это очень выгодная экономическая деятельность; большинство производителей кондитерских изделий массового производства планируют торговать основными пищевыми добавками, чтобы повысить свои доходы. И зачастую главное, что требуется для успешного осуществления подобных планов, – это внести в них ваше имя.

Квалификация персональных тренеров (ПТ) тоже оставляет желать лучшего, и тот факт, что многие ПТ оказываются в спортзале уже через шесть недель обучения, причем практически без опыта работы с клиентами, не говоря уже о ведении бизнеса, означает, что они частенько подрабатывают продажами вышеупомянутых бесполезных пищевых добавок или сетевым маркетингом. Кроме того, большинство персональных тренеров уходят из этого бизнеса в течение первых двух лет, оставляя еще большее число людей раздосадованными и разочарованными. Поэтому опыт современного тренера часто оказывается недостаточным для решения такой комплексной проблемы, как ожирение.

Организации, занимающиеся подготовкой фитнес-инструкторов и тренеров, должны смотреть дальше разовой сделки на 3000 фунтов стерлингов и следить за тем, чтобы выпускать грамотных специалистов. Здесь на кону здоровье и качество жизни людей; заучивание восьми растяжек и на-

званий пары костей предплечья просто не решит проблему клиента с преддиабетом, который отчаянно нуждается в помощи, чтобы восстановить здоровье и физическую форму.

Речь о том самом слоне в комнате: **люди, которых мы любим, сплошь и рядом болеют, показатели здоровья с каждым днем падают, а ожирение у взрослых и детей растет.** Дезинформация расцветает буйным цветом, но моя книга принесет вам неоценимую пользу, предоставив знания и инструменты, используя которые вы сможете самостоятельно улучшить свою жизнь. Вы не только изменитесь сами, но и повлияете своими взглядами и действиями на людей вокруг вас – друзей, родных, любимых и даже коллег.

Если все сработает так, как я это вижу, мы сможем поднять на новый качественный уровень не только состояние фитнес-индустрии, но и жизнь тех, кто нас окружает. Нам всем нужно впрячься в это общее дело и постараться внести в него свой посильный вклад, и тогда мы сможем в прямом смысле слова изменить мир. Думайте об этом всякий раз, когда видите эту книгу; по этой же причине можете оставлять ее на каком-нибудь видном месте (например, на подушке) или сфотографировать и установить в качестве заставки экрана своего телефона, чтобы каждый день напоминать себе о важности делать хоть какие-то усилия.

## Огонь по своим

Диетолог может учиться годы, чтобы получить соответствующее образование, да еще набрать кредитов на обучение, а потом получать в два раза меньше новоиспеченного персонального тренера. Это вызывает серьезные разногласия между представителями этих профессий, которые в идеале должны дополнять друг друга, и разбивает их на два лагеря, ведущих ожесточенные дебаты в социальных медиа.

И ни тех, ни других нельзя винить в сложившейся ситуации; это просто одна из многочисленных проблем индустрии, в которой отсутствуют правовое регулирование и ответственность за дезинформацию и пропаганду в корыстных целях.

Скажу вам одно: в свое время я совершил массу ошибок в качестве персонального тренера. Естественно, я на него учился – целых шесть недель! Оглядываясь назад, не могу поверить, что меня взяли на работу с людьми – как профессионала – с такими мизерными знаниями. Нам нужно повысить квалификацию тренеров и установить для них минимальный уровень образования, чтобы мы все стартовали с одной позиции и двигались к одной цели. Это уменьшит конфликт между тренерами и диетологами и даст положительные результаты.

Вдобавок к разногласиям между людьми, принадлежащими

ми к одной команде, многое из того, что публикуется в социальных сетях, нацелено на повышение активности, а не грамотности пользователей. Количество подписчиков и просмотров – вот за что платят социальные сети и рекламода-тели, поэтому люди нередко размещают контент с интригу-ющим названием или даже вырванными из контекста тези-сами научного исследования, чтобы создать шумиху. Суще-ствует масса способов увеличить охват аудитории, и, к сожа-лению, народ держит нос по ветру, когда появляются трен-ды. Понятно, что последний, кто от них выигрывает, – это потребитель.

## **Фитнес-события**

Если вы отправитесь на какой-нибудь масштабный фит-нес-фестиваль, ожидая увидеть там выступления икон инду-стрии, массовое обучение тренеров и потребителей и при-меры того, чего можно достичь посредством фитнеса, то бу-дете разочарованы. На самом деле вы не увидите ничего из вышеперечисленного. Все будет больше похоже на шоу.

«Спортсмены», напичканные запрещенными препара-тами, обычно стероидами, демонстрируют свои анаболические «достижения», используя фестиваль как возможность сде-лать крутые селфи; стенды на каждом углу рекламируют пи-щевые добавки, от которых в большинстве случаев пользы не больше, чем от козла молока (для меня добавки – это гла-

зурь на торте, который даже не начинали печь).

К сожалению, быть в отличной форме не очень выгодно, несмотря на сотни тысяч, а иногда и миллионы подписчиков. Почему я так думаю? Потому что будь это так, эти «спортсмены» не коряжились бы на стенде за 100 фунтов стерлингов в день, спрашивая разрешения сходить в туалет. К тому же при всех стараниях привести себя в идеальную форму перед знаковым мероприятием вживую они выглядят совсем по-другому: в реальной жизни нет цифровых инструментов коррекции внешности, так что даже лучшая пара леггинсов не может скрыть тот факт, что большинство своих постов в Instagram они отредактировали в Photoshop.

Прогуливаясь, вы обнаружите множество маек-стрингеров, образцов протеиновых батончиков и стендов предприятий, продвигающих последний писк моды, будь то ВСАА-напитки или экзогенные кетоны – относительно бесполезные пищевые добавки. Кроме того, насколько я видел, эти мероприятия стали ареной больше для самовлюбленных нарциссов, чем для профессионалов фитнес-индустрии, и грустно наблюдать, как народ ускоренными темпами подсаживается на анаболические стероиды, особенно если учесть, что многие не в курсе печальных последствий их применения.

Поймите меня правильно, у каждого из нас свой яд. У кого-то это алкоголь и вечеринки, у кого-то – ударные дозы анаболиков. Бодибилдеры в большинстве своем правильно питаются, следят за сном и ведут здоровый образ жизни, и

суть моих претензий к ним состоит не в использовании ими стероидов, ибо я отношусь к этому нейтрально, а в отсутствии прозрачности в отношениях между этими бодибилдерами и их последователями и подписчиками, которых могут быть миллионы. Даже если всего 50 % из 2 миллионов подписчиков какого-то спортсмена стремятся выглядеть так, как он, это уже миллион мужчин и женщин. У этих людей разная генетика, разный социально-экономический статус, разное семейное положение, работа и т. д. Но все они будут покупать стандартное руководство этого спортсмена «Как подготовиться к пляжному сезону за 30 дней», а потом, не видя особых улучшений, приобретут рекомендуемый пакет пищевых добавок для «ускорения» прогресса. Бедолаги и не знают, что их вводят в заблуждение. Этот спортсмен, преднамеренно или нет, искажает восприятие естественных вещей, и здесь кроется фундаментальная причина низкой самооценки, недостаточной уверенности в себе и других комплексов, которые негативно сказываются на многих жизненных аспектах, а в конечном итоге и на психическом здоровье людей.

Поставьте это на повтор – и вы поймете истинную природу фитнеса в наши дни. Он стал объектом мошенничества, нарциссизма и погони за наживой. Тучные не становятся худее, а те, кто в форме, пребывают в депрессии, сравнивая себя со своими кумирами и впадая в отчаяние от повседневных усилий.

**Это прозвучит цинично, но доведенный до отчаяния потребитель становится выгодным потребителем.** Современные выставки индустрии здоровья и красоты, грубо говоря, демонстрируют бездомным Ferrari, после чего предлагают купить лотерейный билет: «Все это может быть вашим, если вы купите билетик (или упаковку ВСАА с бесплатной доставкой)».

К сожалению, все это недалеко от правды. Говоря об использовании анаболических стероидов, я имею в виду не только мужчин, но и женщин. Люди готовы по двадцать недель себя муштровать и жестко во всем ограничивать – зачастую только ради «идеальной» кондиции у промостойки с пищевыми добавками.

Научно обоснованный подход к питанию не всегда привлекателен и, естественно, не так приветствуется социальными сетями, как крутой парень с обнаженным торсом возле Lamborghini (вероятно, взятой напрокат для фотосессии). Удосужившись посетить лекцию грамотного, оперирующего научными и фактическими данными специалиста, вы увидите:

- ▶ минимальное пространство на крошечной платформе с микрофоном, со спокойной, тихой обстановкой и такой же спокойной, тихой речью, в которую внимательно вслушиваются несколько десятков посетителей;

- ▶ небольшую группу персональных тренеров, которые действительно хотят повысить уровень своих знаний

(остальные наив но полагают, что знают все о работе с людьми после шестинедельного курса обучения).

Я рискую нарваться на хейт за такие высказывания, но не собираюсь готовить кого-либо к шоу по бодибилдингу или культуризму. Считаю, что фитнес не имеет ничего общего с тем, чтобы морить себя голодом по двенадцать – двадцать недель, приобретать искусственный загар, наедаться в последнюю минуту углеводов и заставлять себя улыбаться на сцене перед судейской коллегией, притворяясь, что вы счастливы, хотя на самом деле вы истощены (настолько, что мужчины утрачивают половое влечение и испытывают проблемы с эрекцией, а у женщин нарушается менструальный цикл). Я думаю, что тем, кто так себя чувствует, а это 95 % участников фитнес-соревнований, пора уже понять, что наш организм упорно пытается рассказать нам ка кую-то мудрость тысячелетий.

Есть небольшой процент культуристов, которых я уважаю за их работу в конкурентном пространстве; остальные же поддерживают заблуждение, что без участия во всевозможных конкурсах нельзя быть достойным персональным тренером или знать тонкости работы над фигурой, и эта концепция совершенно не соответствует действительности. Я тому доказательство.

Основная негласная причина, по которой люди участвуют в фитнес-соревнованиях, заключается в создании внешне-

го давления, побуждающего придерживаться жесткой диеты. Испытывая приступ голода и направляясь к холодильнику, они думают о том, скольких людей подведут и разочаруют, если вылетят из соревнований. Большинство из них нанимают тренера, который следит за соблюдением режима питания и напоминает о необходимости выполнить шестьдесят минут кардиоупражнений натошак. Я считаю, что возведение в культ чрезмерных ограничений и чересчур низкого процентного содержания жира в организме вредно для здоровья. К сожалению, многие представители фитнес-индустрии страдают расстройствами пищевого поведения – просто за хорошей формой их легче скрыть. Нездоровые отношения с едой существуют на обоих концах спектра, и, судя по тому, что я видел, участие в фитнес-соревнованиях – это верный способ заработать проблемы с пищеварением и не только.

Существуют спортивные франшизы и студии-бутики для персональных тренировок, которые берут на работу ПТ только с определенным процентным содержанием жира в организме, что я также нахожу печальным. Оценка личных способностей тренера по его телосложению – это один из явных симптомов удручающего состояния фитнес-индустрии.

## **Что отнимает радость жизни: почему сравнение и выбор мешают вашему прогрессу**

Представьте, как я говорю, что вам не нужен пресс кубиче-

ками, дабы поддерживать форму, или быть успешными, или чтобы вас любили и принимали такими, какие вы есть. Что вы можете есть пиццу и не оправдываться тем, что можно иногда устроить праздник живота. Что с вами все в порядке, просто вас намеренно вводят в заблуждение разными новомодными диетами и программами похудения, обрекая на неизбежную неудачу.

Хоть я и обозначил некоторые из основных проблем фитнес-индустрии, я здесь не для того, чтобы побудить вас окончательно от нее отвернуться. Со временем она сможет служить людям так, как положено, но необходимо изменить какие-то позиции, а для этого придется сначала смириться с положением вещей, а потом соответствующим образом расставить точки над «i»: как в том, что такое фитнес, так и в отношении конечных целей и результатов.

В корпоративном мире люди стремятся заработать побольше денег, чтобы умереть богатыми, вместо того чтобы нащупать оптимальный баланс между работой и личной жизнью. В фитнесе мы наблюдаем нечто похожее, только цель состоит в том, чтобы завести как можно больше клиентов и подписчиков, а не жить полноценной и сбалансированной жизнью.

Я просто хочу, чтобы вы знали реальность, скрывающуюся за идеальными картинками и лентой Instagram. Она обескураживает не только большинство потребителей, но и многих начинающих профессионалов. Слишком часто эти

профессионалы состязаются друг с другом в физических данных, чтобы соответствовать существующим в индустрии нормам. «Джеймс, ты что, не участвуешь в соревнованиях? Что ты тогда знаешь? Почему я должен тебе доверять? Почему в профиле нет твоей фотографии на сцене?»

*Действительно ли стоит тратить 95 % жизни на то, чтобы на 5 % изменить свой вес?*

Для меня ответ «нет» однозначен.

Мне бы хотелось думать, что я уже добился немалых успехов в своей жизни, и осознавать, что ни один из них не связан с моими физическими данными. Я люблю быть активным, с удовольствием тренируюсь, прекрасно себя чувствую, когда правильно питаюсь, и радуюсь жизни, когда устраиваю себе праздник живота. Желаю вам того же и уверен, что, прочитав эту книгу, вы тоже будете наслаждаться отличным самочувствием.

Когда вы поймете и усвоите то, чему я собираюсь вас научить, отраслевым шарлатанам будет невероятно трудно развести вас на деньги, не говоря уже о пустой трате времени.

Фитнес-индустрия продолжает оставаться слишком экстремальной – от жестких ограничений и диет до нездорово низкого процентного содержания жира в организме, в результате чего большинство этих «спортсменов» перегорают и возвращаются к старым привычкам в питании. После соревнований по культуризму и других подобных состязаний вы в буквальном смысле, физиологически и психологически,

предрасположены к набору веса.

**Это особенно касается женщин, которым жировые отложения нужны больше, чем мужчинам.** Редко найдешь того, кто следит за каждым граммом жира и не страдает от целого ряда проблем со здоровьем, о которых вы узнаете дальше (см. ссылку).

Кроме того, вам не говорят, что женщины, одержимые состязаниями в идеальной худобе, часто неделями не могут подолгу сидеть, потому что у них болит копчик.

Однако, когда эти женщины возвращаются к здоровому процентному содержанию жира в организме, они начинают чувствовать себя «жирными».

Да, это может звучать цинично, но я не раз наблюдал подобные вещи и потому хочу разоблачить существующие мифы о здоровье и питании, особенно когда они наносят такой ущерб не только тем, кто обращается за профессиональной помощью, но и тем, кто ее должен оказывать.

Простой пример: девочка-подросток, просматривая Instagram, может случайно дважды коснуться фотографии с хештегом #bodygoals. Эта девчушка никогда бы и не знала о соревнованиях по культуризму и не видела бы таких худющих женщин, если бы не социальные сети. Она еще не закончила школу, а уже начинает комплексовать из-за небольших жировых отложений. Я думаю, что слон в комнате – это в данном случае «спорт», способный наносить огромный урон самооценке, и этот спорт – состязания по культуризму.

В моем представлении взаимодействие персонального тренера и клиента можно сравнить с отношениями между инструктором по вождению и учеником. Разница лишь в возрастных ограничениях для получения водительских прав, но суть не в этом, а в том, что, не имея ни знаний, ни опыта, вы нанимаете кого-то, кто даст вам основы этих знаний и опыта, чтобы со временем вы могли действовать самостоятельно. Вы учитесь ориентироваться в окружающей обстановке, доверять своим инстинктам и сохранять контроль над ситуацией. Именно это должен делать для вас персональный тренер в том, что касается питания, тренировок и образа жизни в целом.

И хотя после получения водительских прав нас, возможно, нельзя назвать «готовым продуктом», мы все же больше не нуждаемся в том, чтобы кто-то всегда сидел рядом с нами, убеждаясь, что мы все делаем правильно. Улавливаете, к чему я клоню? Вот в чем повальный прокол в обучении персональных тренеров, из-за которого я долгое время чувствовал себя мошенником. Я что, инструктор по вождению, который по-прежнему сидит в машине за почасовую оплату, когда мой клиент способен ездить самостоятельно? Я не даю моему клиенту должного образования, потому что слишком переживаю за свой доход?

Представьте, что ваш приятель, с которым вы встретились выпить кофе, говорит, что за последние пару лет у него уже третий инструктор по вождению. «Третий? – воскликнете

вы. – Какого черта ты им платишь, если они до сих пор не научили тебя обходиться без них?» У нас была бы реальная проблема с текучестью инструкторов по вождению, а в фитнес-индустрии это бесконечный конвейер новых методов достижения, по сути, одной и той же цели, который выглядит примерно так:

*«Привет, Джеймс, я прошла НШТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг), прошла систему питания Аткинса, сидела на низко углеводной диете за компанию с приятельницей, потом на кетогенной диете совместно с приятелем, а еще очищала организм соками по совету одной знакомой пары. И вот теперь решила обратиться к тебе».*

Я не против, чтобы индустрии были прибыльными. Мы ведь живем в эпоху капитализма. Однако я против того, чтобы гиганты индустрии зарабатывали миллионы, оставляя потребителей в том же, а иногда и в более плачевном состоянии. Мы пришли к тому, что разные стороны противоречат друг другу и продвигают собственные убеждения (не подкрепленные наукой), предлагая столько вариантов для выбора, что в них можно запутаться. И из всех этих сложных и мудреных вариантов люди, страдающие ожирением и сопутствующими проблемами со здоровьем, **в итоге не выбирают ни одного.**

# Краткая история Джеймса Смита

Причина, по которой многие темы, которые я затрону в этой книге, найдут у вас глубокий отклик, состоит в том, что я совершил почти все ошибки, которые может допустить человек в начале своей карьеры, и, как мне кажется, неплохо адаптировался. Я делал то, что считал правильным, а не то, что мне хотелось делать, и в конце концов почувствовал себя очень несчастным, утратил былой энтузиазм. И, что еще хуже, мне все наскучило. На корпоративной работе, которая не доставляла мне удовольствия, я прибавил в весе, и, хотя мне казалось, что я поступаю мудро в плане карьеры, я стал выпивать во время обеденного перерыва, чтобы уйти от суровой реальности, от осознания того, что меня не устраивает моя работа, пусть даже хорошо оплачиваемая, и от еще более суровой реальности – что меня не устраивает и моя жизнь.

Мы беспокоимся о Brexit, Трампе, ожирении, раке, финансах и о том, как найти настоящую любовь, но есть одна серьезная болезнь, о которой меня никогда не предупреждали. Это болезнь, которая едва не привела меня на путь нездоровья, непродуманных решений и неконтролируемой тяги к вредной еде.

**Эта болезнь – скука.**

В детстве я не был очень активным или спортивным. Очень много ел и слишком мало занимался физическими

упражнениями. Помню, в начальной школе, двигаясь вдоль прилавка столовой и указывая на все по очереди блюда, я спрашивал стоящих на раздаче тетушек: «Извините, а от этого толстеют?» Никто – ни в школе, ни дома – не мог дать мне четкого ответа на такие вопросы. Я не знал, что и думать. Может, со мной что-то не так? Почему другие дети не такие толстые, как я? А может, дело в еде? Или в том, что я не состою в футбольной команде? Или в моей родословной?

В возрасте девяти или десяти лет мне было не к кому обратиться за советом по поводу того, как быть... менее жирным. Поэтому, пожалуйста, осознайте, что, читая эту книгу, вы можете помочь не только себе, но и своему брату, племяннику, ребенку или коллеге – кому бы то ни было и когда бы то ни было – найти ответ на вопрос, над которым я безуспешно бился все детство. Хотя со времен тех воспоминаний о школьной столовой до первых шагов в фитнес-индустрии в качестве ПТ прошло пятнадцать лет, мысли и переживания по поводу своей внешности всегда, с очень раннего возраста, сидели у меня где-то в подкорке. И я бы солгал, если бы сказал, что сейчас их там нет.

Большую часть начальной школы я провел в раздевалке спецгруппы; учителя толком не понимали, что со мной не так, но за мной закрепилась репутация хулигана. Когда мне было десять лет, моих родителей попросили давать мне с собой плеер с наушниками, чтобы на уроках я слушал музыку и не мешал другим детям.

А через шесть лет меня вежливо попросили покинуть школу. Моя мама отвела меня в центр занятости, по дороге разбила вдребезги мой Nokia 3310 (что само по себе физическое достижение) и сказала мне без работы домой не возвращаться. Но вместо этого я, дабы избежать взрослой нудятины под названием «занятость», поступил в спортивный колледж. Так началось мое увлечение фитнесом и спортом.

Мне действительно нравилось учиться, и через четыре года я даже замахнулся на степень бакалавра в университете физической культуры и спорта, но разгульная жизнь одержала верх над посещением лекций, поэтому в двадцать один год я отправился в реальный мир без официального диплома.

*Антипод любви – безразличие, а антипод счастья – скука.*

*Тимоти Феррис, «Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе от звонка до звонка, жить где угодно и богатеть»*

За последующее десятилетие я пережил четыре или пять случаев, которые назвал бы мини-кризисами среднего возраста, и каждый из них был совершенно фантастическим в плане последующих изменений, которые я принял на ура. Перемены вызывают у людей внутреннее неприятие, но, к сожалению, большинству из нас они необходимы.

В двадцать четыре года я работал в сфере финансового рекрутинга, занимаясь правильными с общепринятой точки зрения вещами: прилично получал за работу с девяти до пя-

ти с хорошими карьерными возможностями, вынужденный всегда ходить гладко выбритым, в костюме с иголки и отвечать на вопросы: «Как прошли выходные?» И самое смешное, что при всей моей открытости я ни разу не был честным. Полагаю, что почти все мои коллеги, кроме меня и еще одного товарища, были женаты и что последнее, что они хотели бы услышать, – это как я в одних трусах пил из горла вино в автобусе, возвращаясь с чемпионата по регби.

С интервалом в несколько часов каждый божий день я заваривал себе кофе, просто от скуки, чтобы выйти из-за стола, за которым сидел в окружении людей, способных справиться с уровнем скуки, соответствующим занимаемой должности. Внешне я неплохо справлялся со своими обязанностями, но на самом деле мне было скучно. Чертовски скучно. Люди не задумываются над тем, как утомительно притворяться занятыми. Это разрушает душу.

И все ради чего? Ради крысиных гонок. Чтобы увидеть, кто умрет самым богатым.

Оглядываясь назад на довольно нелепые выходные, унесшие почти треть моей жизни, я вижу их проявлением эскапизма – бегства от унылого существования на работе, к которой у меня не лежала душа. Стоит ли удивляться, что по выходным я обычно напивался? Несмотря на то что, положив руку на сердце, я и сейчас люблю покутить, теперь мои кутежи случаются по радостному поводу. Но я понимаю это только задним числом.

Получив прозвище Гребаный дефицит калорий, я пришел к осознанию того, что многие из наших пороков, будь то алкоголь или калорийная пища, – это спасительная соломинка в периоды депрессии либо форма эскапизма, маскирующаяся под невинное удовольствие или угощение. И байки, что вы «слишком много едите» или «чересчур ленивы», мягко говоря, наивны; причина глобальной проблемы современности – повального ожирения – кроется гораздо глубже, и мы до нее докопаемся.

Один из моих кризисов в конечном итоге привел меня к тому, что я с рюкзаком за плечами отправился в Юго-Восточную Азию. Когда вы узнаете, как прекрасно можно жить всего на 15 фунтов стерлингов в день, ваше мировоззрение достаточно быстро меняется. Однако через шесть месяцев я начал понимать, что трудно нащупать баланс между работой и личной жизнью, когда у тебя нет работы. Поэтому, вернувшись в Великобританию (в 2014 году, за шесть лет до публикации этой книги), я стал персональным тренером и переехал к своим родителям<sup>2</sup>.

Меня часто спрашивают: «Кем бы вы могли быть, кроме ПТ?» И я реально не знаю, что ответить. Мне кажется, что

---

<sup>2</sup> Каким бы ни был ваш путь, спросите себя: если вы пойдете на риск, огромный риск, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, что будет самым большим минусом – обратной стороной медали? Снова переехать жить к родителям? Я сделал это на третьем десятке, и вот что я вам скажу: карабкаться в гору своих амбиций намного легче с группой поддержки, особенно если вам повезло иметь таких родителей, как мои.

я достиг желаемой вершины. Моя страсть – фитнес, спорт и коучинг, и это то, чем я занимаюсь каждый день. Я прошел тернистый путь от растерянного толстого ребенка с трудностями в обучении до автора, считающегося признанным экспертом в области фитнес-коучинга. Любые успехи, приписываемые мне в профессиональном плане, стали возможны лишь благодаря тому, что **в конце концов я начал заниматься любимым делом, и я счастлив, что сделал такой выбор.**

Правильное питание и физическая активность мне не в тягость. Я искренне наслаждаюсь этими аспектами, потому что наслаждаюсь своей жизнью. Мне больше не скучно, потому что я люблю свою работу. Когда вы совмещаете работу со своей страстью, вам всегда есть чем заняться.

В душе я по-прежнему ребенок. Обожаю чипсы и соусы, люблю заказать сразу несколько закусок и забуриться в девять вечера в кровать. А в некоторые дни я даже не устанавливаю будильник, чтобы иметь возможность вдоволь выспаться.

Я такой же, как и вы. Разве что я изучил инструменты для достижения лучшего баланса в определенных аспектах своей жизни, что подводит меня к остальной части книги: я не только просвещу вас в вопросах похудения и тренировок, но и для начала помогу вам устранить факторы, выходящие за рамки фитнеса и питания, которые мешают вам достигать своих целей. Чтобы создать что-то новое, нужен фундамент.

С него мы и начнем.

**Почему же вы толще, чем хотели бы быть?**

# Потребитель – метод – принцип

На мгновение представьте, что **потребитель** (левый компонент схемы) – это вы. Какой бы ни была ваша цель, вам предлагают массу методов – хитроумное словечко, которым дельцы известной нам индустрии обозначают требуемые от вас действия. Эти **методы**, запутанные и противоречащие друг другу, предлагаются сплошь и рядом, и каждый из них рекламируется как надежный способ достижения вашей **цели, т. е. снижения веса.**

**Принцип** находится в дальнем (правом) конце схемы; за десятками методов его даже не видно. Вам годами навязывают столько этих методов, что вы можете и не знать стоящий за ними один общий, основополагающий компонент: принцип.

**Принцип, касающийся потери веса, – это дефицит калорий.**

ПОТРЕБИТЕЛЬ

МЕТОД

ПРИНЦИП

Это единственный способ успешно избавиться от жировых отложений. Я вкратце объясню, что такое дефицит калорий, но сейчас просто представьте, что вы находитесь слева, а то, в чем вы отчаянно нуждаетесь, – справа.

**Метод – это упаковка, в которой принцип преподносится потребителю.**

Слишком долго методы держали потребителей на расстоянии вытянутой руки от того, что им действительно необходимо знать и делать для улучшения своей фигуры и общего состояния здоровья. Давайте посмотрим, как маскируется

принцип в следующих «диетах», которые в нашем контексте мы будем называть *методами*.

## Краткое объяснение популярных методов

Ниже приводятся лишь некоторые из основных методов создания дефицита калорий.

### *Диета 5:2*

Представьте, что у вас небольшая проблема с расходами. Вы решаете два дня в неделю оставлять кредитную карточку дома. Замечаете, что ваши недельные расходы уменьшились, и останавливаетесь на этом методе экономии денег. Примерно так же работает диета 5:2: потребитель два дня в неделю существенно урезает калорийность рациона, что уменьшает общее количество потребленных за неделю калорий.

Я очень редко рекомендую этот метод своим клиентам, за исключением обстоятельств, о которых расскажу позже. Лично я предпочитаю диету 2:5, то есть с понедельника по пятницу ем меньше, а в выходные ни в чем себе не отказываю. Диета 5:2 более вариабельная (и сложная), так как каждый интерпретирует и применяет ее по-своему со всеми вытекающими последствиями.

### *Кетогенная диета*

Вещества, содержащиеся в пище, можно объединить в

категорию под названием *макронутриенты* (сокращенно – *макросы*). Увидев этот термин впервые, я подумал: «Нет, это слово не для меня – оно звучит чертовски сложно». Я расскажу о макросах подробнее в следующих главах, а пока приведу их классификацию.

## **Белок (протеин)**

Белок – это макроэлемент, получаемый из мяса, рыбы и молочных продуктов, таких как сывороточный протеин, сыр, йогурт.

## **Углеводы**

Продукты с высоким содержанием этих питательных веществ включают рис, хлеб, овощи и фрукты<sup>3</sup>.

Углеводы при переваривании расщепляются на сахар (глюкозу). Поэтому все сладости тоже называют углеводами. В принципе, углеводы сами по себе не вредны. Наоборот, они являются предпочтительным источником энергии для нашего организма. Однако, попадая под влияние фанатов низкоуглеводной диеты (суть ее в том, что углеводы едва ли не опасны для жизни), вы сокращаете их употребление, исключая из своего рациона достаточно большое количество продуктов. Помните, что еда (любая еда) характеризуется калориями. Макароны, хлеб, бутерброды, пирожные,

---

<sup>3</sup> Основой этой диеты являются жиры; они содержатся в таких продуктах, как яйца, кулинарные масла и авокадо.

десерты, печенье, молочные продукты, сладости, газированные напитки, алкоголь... Я мог бы продолжить. Исключение из рациона массы калорийных продуктов питания, конечно же, создаст существенный дефицит калорий. Это приведет к снижению веса, что упрощенно и анекдотично приписывается чудодейственным свойствам низкоуглеводной диеты.

*Если вы на треть урезали питание, я, честно говоря, не вижу ничего удивительного в том, что вы похудели.*

При ограничении углеводов (или калорий) до такой степени, что количество сахара (глюкозы) в крови становится минимальным, организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетонных тел, или кетонов. Когда количество кетонов в крови достигает определенного уровня, возникает так называемый кетоз. Часто люди думают, что они находятся в состоянии кетоза, но на самом деле у них просто низкий уровень сахара в крови. Позже я перечислю те редкие случаи, в которых могу рекомендовать кетогенную диету, однако в общем и целом я сторонник сбалансированного питания, умеренных диет, которые легко соблюдать в течение долгого времени, и менее экстремальных методов создания дефицита калорий.

Овощи и фрукты тоже относятся к категории продуктов с высоким содержанием углеводов, а если точнее, то они состоят из клетчатки, крахмала и сахаров.

Большинство людей, придерживающихся кетогенной диеты, считают ее самой эффективной в плане похудения. Однако мне не попадались научные данные, подтверждающие этот факт.

### *16:8 / Интервальное, или кратковременное, голодание*

Ну разве миллениалы не гении? Они превратили отказ от завтрака в метод похудения под названием «интервальное голодание».

Стандартная схема в рамках этого метода – воздерживаться от первого приема пищи до 13:00, после чего восемь часов питаться в обычном режиме, а после 21:00 ничего не есть до следующего дня. Опять же насчет интервального голодания выдвигается множество анекдотических утверждений, но по сути своей это просто пропуск одного из трех основных приемов пищи в день. А один прием пищи в день – это 7 приемов пищи в неделю и 365 приемов пищи в год. Если исходить из расчета 700 калорий за один прием пищи, получится 255 500 калорий в год, что соответствует примерно 73 фунтам, или 33 кг жира.

Как и в случае со многими другими методиками, люди или бренды, рекламирующие интервальное голодание, в один голос твердят, что это лучший способ похудеть. У меня на этот счет свое мнение, но, как я объясню чуть позже, с научной точки зрения особой разницы между сокращением периода приема пищи и общей калорийности рациона нет (как нет

особой разницы между сокращением ежедневных расходов и времени на шопинг).

Меня раздражает, что приверженцы какого-либо метода снижения веса не только часто вводят потребителя в заблуждение, но еще и подкрепляют это заблуждение псевдонаучными данными. Нередко можно услышать, что таким образом снижается риск развития онкологических заболеваний, и я не удивлюсь, если через год-другой кто-нибудь заявит, что интервальное голодание делает вас выше. Людей отвлекают от сути. Может ли пропуск завтрака помочь вам похудеть? Да. А что если вы непременно хотите позавтракать? Не отказывайте себе в этом удовольствии. Не зацикливайтесь на том, что проповедуют якобы профессионалы, а найдите метод, который вам действительно подходит.

### *Диета с низким содержанием жира*

Если говорить о макронутриентах, что мы детально сделаем позже, то технически белки и углеводы содержат одинаковое количество калорий на грамм (4 ккал), тогда как жиры – в два раза больше (9 ккал). Это привело к тенденции – особенно в 1990-е годы – максимально сокращать количество жира в рационе, и на многих продуктах появилась маркировка «С пониженным содержанием жира», дабы потребитель совершал покупки, не испытывая чувства вины.

Между тем примерно 20 % энергии мы должны получать из жира. Меньшее количество может отрицательно ска-

зываться на выработке гормонов, необходимых для нормальной работы организма, хорошего внешнего вида и прекрасного самочувствия. Поэтому очень важно не допускать уменьшения потребления жиров ниже этой критической отметки.

*Популярные клубы совместного похудения и организации, помогающие следить за весом*

Я не буду о них много распространяться, но совершенно очевидно, что у таких клубов и организаций есть свои программы и мероприятия, в которых они намеренно избегают разговоров о калориях или подсчета калорий, но все равно используют эту тему в своих интересах (для получения прибыли). В этом проще всего убедиться, когда такие организации выпускают на рынок печенье, готовые блюда или даже коктейли, на которых мелким шрифтом написано: «Подходит для низкокалорийной диеты». Тем самым они официально признают важность отслеживания калорийности рациона, причем независимо от применяемой системы питания.

## **Мой подход**

Я консультирую и тренирую клиентов с 2014 года. У меня несколько тысяч часов опыта работы в спортзале с самыми разными людьми, и я считаю, что это важнейший компонент профессионального роста. Я не говорю, что мой подход иде-

ален, ведь это не волшебная таблетка. Чтобы добиться результата, вы должны выкладываться не меньше меня, но этот подход работает для многих моих клиентов, а также подписчиков. И в данной главе я о нем расскажу.

Я активно развиваю свои аккаунты в социальных сетях и создаю базу подписчиков, чтобы не только дать людям новые представления о том, как улучшить свою физическую форму и здоровье, но и оградить их от разной галиматии, с которой сталкиваюсь каждый день. Но у меня нет желания поднимать шум в одиночку – я хочу, чтобы вы ко мне присоединились. Не ведитесь на дезинформацию и не позволяйте своим родным, друзьям и знакомым, семье вводить себя в заблуждение.

Так что да, я намеренно баламучу воду, но в образовательных целях, **главная из которых – познакомить потребителя с ключевым принципом, чтобы вы полностью понимали механизм эффективного, надежного снижения веса.** И я хочу это сделать, чтобы компании, живущие на вашем замешательстве и отчаянии от неудачных попыток похудеть, больше не могли утаивать от вас единственный бит информации, который вам действительно необходим, чтобы успешно сбросить лишний вес и чувствовать себя лучше. Не говоря уже о том, чтобы повысить самооценку и уверенность в себе, заниматься сексом при включенном свете, одеваться не только в черное и бегать в одном спортивном лифчике (ну или в одних спортивных трусах, ес-

ли вы мужчина).

Представьте на секунду, что вы – лягушка в этом сценарии:

*Если вы поместите лягушку в горячую воду, она выпрыгнет; однако если вы поместите лягушку в холодную воду и будете медленно ее нагревать, она с радостью сварится и умрет.*

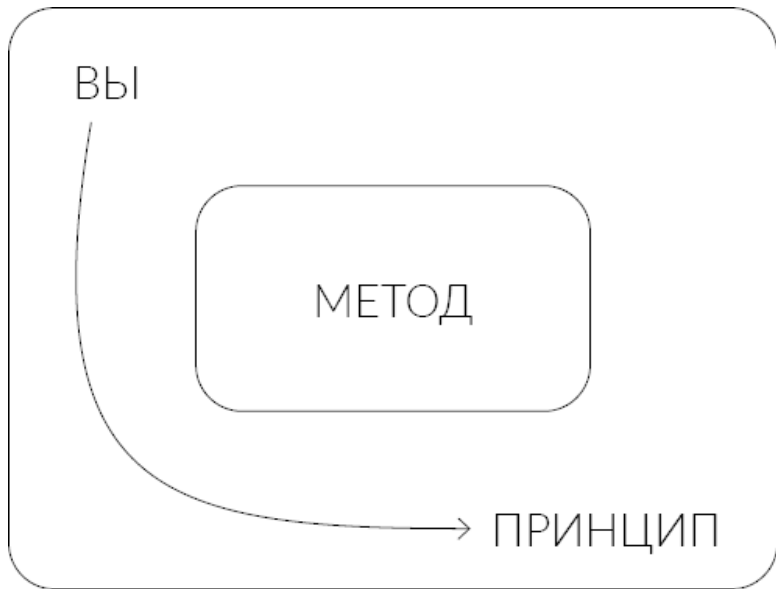
У меня нет намерения помещать вас в среду, из которой вам захочется сразу выпрыгнуть. Я хочу, чтобы вы чувствовали себя комфортно и не помышляли о бегстве. Я всегда об этом думаю, когда рассматриваю возможность внесения любых изменений в образ жизни своих клиентов. Смею надеяться, что с годами я научился учитывать индивидуальные потребности каждого клиента и не изобретать велосипед, корректируя чей-либо режим питания или тре нировок.

Мне было бы проще всего заказать буклет с набором упражнений и рецептов и втюхивать его всем подряд. Я мог бы даже написать кулинарную книгу – заплатить какому-нибудь шеф-повару и прилепить на обложку свою физиономию. Более того, я мог бы разместить там ссылку с промокодом и скидкой на пищевые добавки, чтобы получать комиссионные от каждой сделки. Но я не хочу превращать это в бизнес. Я тренер и хочу быть кем-то вроде современного мессии, несущего миру знания (только более метким языком).

Насколько я понимаю, прямо сейчас вы находитесь там

же, где и были. Я знаю, каково это и как это расстраивает. Мне приходилось просыпаться с мыслью о том, чтобы забыть на все планы из-за своей внешности.

Для меня вы не просто читатель, не потенциальный клиент, не потребитель и не способ получить возможность оказаться под золотым дождем в свете рампы. Для меня вы реальный, живой человек, и я собираюсь позаботиться о том, чтобы вы больше не были жертвой или частью чьего-либо плана обогащения. Моя главная цель состоит в том, чтобы ключевой принцип (а это единственное, что, по сути, вам нужно знать) стал вашей второй натурой. Как только вы с ним, так сказать, познакомитесь вплотную, он освободит не только вас, но и окружающих вас людей.



## **Снижение веса и наращивание мышечной массы**

Осмелюсь предположить, что подавляющее большинство читателей хотели бы сбросить лишний вес. Я знаю, что многие из вас хотят также нарастить мышечную массу, но поскольку глобальной эпидемией является ожирение, то начнем с жира. Стоит отметить, что многие из тех, кто жаждет согнать жир и нарастить мышечную массу, уже имеют достаточно развитую мускулатуру, просто пока ее не видно. По-

этому я советую сначала избавиться от ненужного жира. В идеале нужно похудеть и стать стройными, а потом уже наращивать мышечную массу. Я расскажу обо всем этом ниже и во второй части.

Некоторые из вас уже в отличной форме и все равно говорят: «Я хочу похудеть». Будь вы моими клиентами, я бы сделал вам подсечку, потому что вам не надо худеть. Просто полюбите тренировки и старайтесь ставить перед собой адекватные цели по развитию своих физических способностей. Слишком многие люди хотят перейти от отличной формы к идеальной, основываясь исключительно на том, что им навязывают социальные медиа. Я хочу, чтобы эти люди действительно работали над своим телом, вместо того чтобы морить себя голодом ради новой фотографии профиля.

Если у вас есть возможность, по крайней мере попробуйте влюбиться в процесс развития своих физических способностей и выбросьте из головы бесплодное стремление выглядеть «идеально». Полагаю, немногие четко понимают суть потери жира и веса; когда меня спрашивают о том, к какой цели следует стремиться при наличии довольно большой избыточной массы тела, я говорю: «Окей, давайте сначала сгоним жир». Дело в том, что под жиром часто оказывается гораздо больше мышц, чем люди думают. Простой пример: литр воды весит килограмм. Представьте, что вы устраиваете званый ужин и вспоминаете, что вам нужны напитки для коктейлей. Бежите в магазин и хватаете двухлитровую бу-

тылку тоника, а потом решаете, что надо взять три бутылки. На кассе вас спрашивают, нужен ли вам пакет. До дома десять минут ходьбы, поэтому может понадобится даже двойной пакет. Я хочу, чтобы вы представили, каким тяжелым будет этот пакет с тремя двухлитровыми бутылками тоника...

Смысл этой аналогии в том, что шесть килограммов могут ощущаться нелегкой ношей, но на самом деле сбросить такой вес нетрудно. Стремясь улучшить показатели результативности в том или ином виде спорта, мы склонны фокусироваться на сложных вещах, но при этом упускаем из виду такой аспект, как лишний вес, а ведь худому человеку гораздо легче двигаться. Представьте, как вы бежите, прижимая те бутылки к груди, и поднимаетесь с ними по лестнице, а потом ставите их на землю и проделываете то же самое без них. Уверен, вы почувствуете себя на десять лет моложе и будете порхать как птица.

Надеюсь, вы начинаете понимать, что жир и вес сгоняют не ради очередной пляжной фотографии в Instagram, а для того, чтобы поспевать на прогулке за своими детьми, спокойно подниматься по лестнице, когда переполнен лифт, или гонять с собакой по парку, бросая ей теннисный мяч.

Я вкратце расскажу о том, как эффективно нарастить мышечную массу. **Да, силовой тренинг полезен для здоровья костей, мышц и улучшения общего самочувствия. Но все же большинству людей надо первым делом согнать жир – снизить вес.** Жировые отложения, особен-

но если их много, существенно повышают риск развития серьезных хронических заболеваний, подрывающих не только физическое, но и психическое здоровье.

Я собираюсь просветить и заверить вас (а через вас и ваших родных, друзей и коллег), что вы можете время от времени толстеть и «поправляться на зиму», не чувствуя себя неудачниками. Да, это верно. Я хочу, чтобы вы немного нагуливали жирок: в отпуске, на Рождество и во время перерыва в тренировках, потому что набор веса – это циклический и вполне естественный процесс. Проблемы начинаются с незнания того, как сбросить набранный вес, а когда вы научитесь это делать, в вашей жизни снизится уровень стресса. **Вы будете наслаждаться едой, не испытывая чувства вины или стыда, и чувствовать себя вправе принимать решения** касательно не только своего питания и физической формы, но также социальной жизни и отношения к собственному организму.

А что если вы получите травму? Будьте к этому морально готовы. В жизни бывает всякое, поэтому помните, что после травм люди восстанавливаются. Но, как я уже сказал, лишний вес становится проблемой только тогда, когда вы не знаете, как его сбросить.

Еще есть такие вещи, как рождественские и новогодние праздники. Я рекомендую клиентам умножать свою норму калорий<sup>4</sup> на два, а не сметать все подряд. Устанавливая огра-

---

<sup>4</sup> Норма калорий – это суточное количество калорий, необходимое для поддер-

ничители, вы будете чувствовать себя намного лучше.

*Не знаю, что вы делаете на следующее Рождество, а я буду празднично поправляться.*

Представьте, что я ваш финансовый консультант и предлагаю вам сделать выбор: откладывать 50 % вашего дохода в сбережения и не прикасаться к ним или каждый день откладывать 10 % своего заработка (это займет в пять раз больше времени, чем предыдущий подход, но вы даже не почувствуете, что экономите деньги и в чем-то себя урезаете). Возможно, вы проявите благоразумие и выберете последнее. Иногда вырывание вещей из контекста может внести ясность в ситуацию.

Далее я буду не только говорить о фитнесе, но и объяснять вам некоторые законы Вселенной, а также особенности работы нашего мозга, мешающие нам идти вперед и правильно интерпретировать происходящее. И вам проще будет осуществлять перемены, необходимые для улучшения вашей жизни. Все это – часть моего подхода.

Итак, давайте его разберем...

---

жания вашего веса и габаритов. Иногда лучше умножить норму калорий на два, чем вообще их не отслеживать.

# Дефицит калорий

**Калория**<sup>5</sup> – это энергия, необходимая для нагревания 1 грамма воды на 1 °С.

**Дефицит** – это недостаточность чего-либо.

Возможно, вы слышали о дефиците калорий. Это когда мы потребляем с едой меньше калорий, чем тратим на активность. **По сути, основополагающий принцип любой диеты.**

**Вопрос:**

Что лежит в основе любой известной диеты?

**Ответ:**

Дефицит калорий.

Вот как я это объясняю клиенту при первой нашей встрече.

Представьте, что за несколько лет вы успешно сэкономили какую-то сумму денег на своем банковском счете, и чем больше ваши сбережения, тем больше жировые отложения. Если у вас есть лишние средства, или сбережения, значит, вы получаете больше денег, чем тратите. В контексте потребления

---

<sup>5</sup> Некоторые читатели в какой-то момент захотят понять разницу между калорией и килокалорией. В этой книге все упоминания о калориях подразумевают килокалории (ккал). В банане содержится 100 ккал, или 100 тысяч калорий, но в данном случае это неважно.

ния калорий и веса это означает, что вы потребляете больше калорий, чем расходуете в процессе повседневной жизни и физических нагрузок.

Если бы вы старались экономить больше, чем тратить, и, проверив баланс счета, увидели там 0,00, то были бы порядком ошарашены. Тогда как можно ожидать чего-то другого в контексте расхода и потребления энергии? Вас пытаются вводить в заблуждение разными бестолковыми вопросами относительно того, почему вы не похудели: может, пили недостаточно чая для похудения, или принимали не те добавки, или ели не в то время, или выбирали продукты, не подходящие для вашего типа телосложения? **Однако почти всегда дело в простой математике – в неправильной (намеренно или нет) калькуляции потребления и расхода энергии.**

Так что, желая успешно похудеть, мы должны делать прямо противоположное тому, что рекомендует умный финансовый консультант. Нам следует сокращать свои сбережения (жировые отложения). Это можно сделать, меньше «зарабатывая» (потребляя меньше калорий) или больше «тратить» (сжигая больше калорий за счет физической активности). Все очень индивидуально, но обычно оптимальным вариантом является разумное сочетание того и другого.

Не стоит создавать дефицит калорий ежедневно. Подумайте еще раз о финансах: скажем, вам платят в конце каждого рабочего дня. Вы ежедневно откладываете 15 % своего

заработка, но в выходные решаете тратить заначку за один день на то, чтобы хорошо провести время. При таком раскладе вы все равно экономите: один день вольготной жизни не сводит ваши сбережения на нет, а просто пробивает в них небольшую брешь. Чем более вы непоследовательны, тем дольше придется идти к цели (сидеть на диете). Но все, опять же, индивидуально.

*Люди делятся на два типа: одни периодически срываются во время диеты, а другие врут, что с ними такого не бывает.*

Как-то я увидел замечательный пост, который разместил мой приятель и коллега Сохи Ли: «Когда у вас пробито колесо, вы съезжаете на обочину, чтобы его поменять, а не режете в сердцах остальные шины». Он идеально описывает поведение большинства людей, допустивших прокол во время диеты: они сдаются, машут на все рукой и с горя покупают упаковку мороженого. Но я хочу, чтобы вы подумали об этом так: если видите то, чего не можете себе позволить, но все равно это покупаете, вы же не влезаете в бесконечные долги и не переезжаете жить к родителям. Вы стратегически планируете, как вам выплатить кредит, и, возможно, на какое-то время затягиваете пояс.

Дефицит калорий подавался под видом стольких чудодейственных диет, программ питания и секретных добавок для похудения, что стал практически неузнаваем. За свое стремление пробиться через мейнстрим и сбросить шелуху всей

этой терминологии я получил прозвище Гребаный дефицит калорий. Поищите в социальных сетях хештег #CFD (Calorie Fucking Deficit). Люди размахивают им как флагом раскрепощения, так как теперь понимают основополагающий принцип, который раньше был скрыт от них.

Низкоуглеводные диеты, диеты с высоким содержанием жира, интервальное голодание – все это сводится к дефициту калорий. Клубы похудения с многомиллионными оборотами даже придумывают свой язык общения, дабы создать видимость, что они облегчают потребителю жизнь, но я напроочь отрицаю такие подходы.

На данном этапе важно признать, что дефицит калорий не так просто создать. Чем он больше, тем активнее организм пытается избежать этого состояния. Представьте, что ваш ребенок стал тратить сбережения, которые вы откладываете ему на будущее. Скорее всего, вы вмешаетесь в ситуацию и постараетесь хотя бы сократить, а в идеале и вовсе прекратить эти траты. Таким же образом организм задействует массу процессов, чтобы затруднить потерю жировых запасов.

Человечество существует сотни тысяч лет, и на протяжении большей части нашей истории нам приходилось порядком потрудиться, чтобы добыть себе пропитание. Выживали самые приспособленные. И от одного приема пищи до следующего могло пройти немало времени. Теперь же, садясь на диету, мы предпочитаем голодать небольшими периодами, чтобы справиться с симптомами голода, слабости, раз-

дражительности и снижения работоспособности. Аппетит – это часть эволюции и один из первых биологических барьеров, препятствующих слишком резкой и быстрой потере веса.

**И теперь самое время поговорить о двух наших главных гормонах голода: лептине и грелине.**

Возможно, многие из вас никогда не слышали этих слов, но будьте уверены, что я бы не включил их в свою книгу, если бы они не были критичными для понимания происходящих в организме процессов, в том числе потери жира и веса.

Лептин и грелин играют важную роль в регуляции аппетита, который самым непосредственным образом влияет на наши, так сказать, бока.

Грелин выполняет ту же функцию, что и индикатор низкого уровня топлива в автомобиле, напоминая вам о необходимости поесть, чтобы не закончилось топливо в баке. Лептин сравним с тем щелчком, который вы слышите, когда заправляете машину: он дает вам понять, что у вас полный бак (вы сыты). Это очень упрощенное объяснение биологических функций грелина и лептина, но нам нет нужды углубляться в дремучие дебри.

Несмотря на то что и лептин, и грелин вырабатываются не в мозгу, а в других частях тела, они оказывают воздействие на мозг.

**Лептин синтезируется главным образом в жировой**

ткани, а также в желудке, сердце и скелетных мышцах. Одна из его главных физиологических ролей – ослаблять чувство голода.

**Грелин продуцируется в основном клетками слизистой оболочки желудка и усиливает чувство голода.** У меня грелин ассоциируется по звучанию с гремлином; если вы поищите в словаре определение гремлина, то обнаружите, что это «озорное мифическое существо, которое предположительно вызывает необъяснимые сбои в работе механизмов и электронных устройств». Примерно так оно и есть.

И лептин, и грелин реагируют на вашу потребность в питании; кроме того, лептин обычно коррелирует с жировой массой: чем больше в теле жира, тем больше производится лептина.

Я захотел рассказать об этих гормонах, потому что они имеют прямое отношение к балансу калорий и энергии, а также влияют на сон, о чем вы узнаете в соответствующем разделе. Вот объяснение, которое стало для меня настоящим открытием в области питания: наша реакция на выработку грелина, т. е. чувство голода, неприятна, ведь сотни тысяч лет эволюции приучили мозг к тому, что организм должен есть... однако она носит циклический характер.

Знаете, что произойдет, если перетерпеть чувство голода в течение 45–60 минут? **Ничего.** Оно почти полностью пройдет до следующего приема пищи. Проверьте эту теорию сами и попробуйте час не есть, когда будете голодны. Голод

не длится вечно; возможно, вы это уже знаете, потому что в прошлый раз были так заняты, что не успели поесть, а потом совершенно забыли об этом и позже удивлялись: «Надо же, а я вроде и не голоден». Это, мой друг, и был циклический выброс грелина, который вскоре проходит.

## **Полемика о дефиците калорий и пару слов о предвзятости суждений**

В интернете полно информации под кликбейтными заголовками типа «Подсчет калорий не работает». Если говорить о калориях как о единицах измерения энергии, *калория всегда остается калорией*.

Но все ли калории одинаковы? Разумеется, нет. Организм по-разному использует разные источники пищи, будь то рыба, картофель, орехи или шоколад. Сто калорий картофеля усвоятся иначе, чем такое же количество калорий, полученное из курицы. Картофель может обеспечить дополнительной энергией мышцы, тогда как курица расщепляется на аминокислоты, восстанавливающие те же мышцы. Равные количества, разные роли. Однако, несмотря на все эти нюансы, снижение веса все равно основывается на разнице между потребляемыми и расходуемыми калориями, считаете вы так или нет.

Некоторые болваны упорно продвигают идею, что калории не имеют значения, а проблема исключительно в углеводах. Возможно, вы слышали о таком гормоне, как инсулин,

который называют еще *гормоном жировых запасов*. Возникла даже *инсулиновая теория ожирения*, сторонники которой, в том числе некоторые из моих коллег и наставников, утверждают, что поддержание низкого уровня инсулина помогает *сжигать жир и худеть*.

Один диетолог из крупной организации по функциональному обучению, насчитывающей десятки тысяч участников, сделал опрометчивое заявление: «Ключ к похудению – в управлении инсулином». С таким же успехом можно сказать, что ключ к сбережениям – в управлении покупками, а не в калькуляции доходов и расходов.

**Оттого, что миллион людей говорит какую-то глупость, она не перестает быть глупостью.**

Одна из самых больших проблем, с которой я постоянно сталкиваюсь в индустрии фитнеса, заключается в стереотипе «ассоциация – это причинно-следственная связь», тогда как правильной установкой будет **«ассоциация – это НЕ причинно-следственная связь»**. Народ делает умозаключения без какой-либо логики, а часто и без достоверных фактов. Скажем, наблюдая за авариями на автостраде M25 в Великобритании, я отмечаю, что на месте ДТП со смертельным исходом обычно находится машина скорой помощи. Могу прийти к умозаключению, что ее приезд повышает вероятность смертельного исхода. Но так ли это на самом деле? Конечно, нет. Наоборот, скорую вызывают в особо се-

рьезных случаях, и это никоим образом нельзя причислять к факторам, повышающим вероятность летального исхода.

Впрочем, подсчет калорий оспаривают не только идиоты. В индустрии питания есть блестящие умы, совершившие открытия в области гидратации и спортивных достижений, но в том, что касается похудения, они ведутся на популярные, а не на научные взгляды и представления.

Зачастую люди отстаивают то, что им подходит или что им помогло, будь то интервальное голодание, низкоуглеводные или кетогенные диеты. И эти диеты действительно кому-то помогают, но в общем и целом, за исключением ряда заболеваний, например эпилепсии, они не лучше любых других моделей питания (по крайней мере, на данный момент я не встречал убедительных научных доказательств в пользу таких выводов).

К сожалению, люди доверяют информации, подтверждающей их существующее убеждение или понимание. Все остальное игнорируется или вырывается из контекста, если речь идет о научных исследованиях. Такая склонность к подтверждению своей точки зрения известна как предвзятость суждения.

**Люди склонны верить в то, во что они хотят верить.** Вот почему при изложении определенных тем я часто ищу научные данные, подтверждающие или опровергающие мою точку зрения. Если послушать аргументы фанатов низкоуглеводной или кетодиеты, окажется, что в большинстве сво-

ем они основаны не на достоверных фактах, а на отдельных, субъективных наблюдениях, как то: «Мои клиенты делали то-то и то-то» или «Я выяснил, что это так, когда сделал то-то и то-то». Я не говорю, что их клиенты не похудели или не достигли каких-то целей, но это по-прежнему сводится к утверждению «углеводы вредны». Любые новые доказательства, опровергающие это утверждение, игнорируются и сметаются со стола.

Я не утверждаю, что отказываться от некоторых углеводов плохо; не говорю, что это не работает. Часто работает (благодаря созданию дефицита калорий). Бóльшая часть дезинформации подается не со злым умыслом. Но люди (я имею в виду друзей, родных и коллег, а не только экспертов) обосновывают собственную точку зрения и навязывают ее другим.

*Предвзятость суждения в действии: углеводы, белок и инсулин*

Должен вас проинформировать, что инсулин нам не враг, им не нужно управлять (за исключением диабета 1-го типа и отчасти 2-го). Мы постоянно вырабатываем небольшое количество инсулина; если бы мы этого не делали, у нас были бы большие проблемы. Позже поговорим о диабете, а пока просто констатируем тот факт, что поступление в организм белка нормализует уровень сахара в крови. Это значит, что люди, страдающие диабетом 1-го типа, употребляют меньше продуктов, богатых углеводами, что облегчает создание или

поддержание дефицита калорий. Возможно, дело именно в том, что белок способствует нормализации уровня сахара в крови. Но фанаты низкоуглеводной диеты все равно будут утверждать, что дело в жестком ограничении углеводов в рационе.

Следующий момент вам следует иметь в виду и использовать как аргумент в споре. Раньше я считал, что чрезмерное потребление углеводов ведет к избытку глюкозы, которая будет откладываться про запас в виде жира. По логике вещей вроде так. Но на самом деле фишка в следующем: процесс превращения углеводов в жир, или липогенез, у людей присутствует, тогда как способность превращать жиры в углеводы отсутствует. Сейчас этот процесс происходит крайне редко. При соблюдении нормы или дефиците калорий вероятность того, что какие-либо углеводы будут преобразованы в жир, ничтожно мала. Более того, даже при избытке углеводов **в жир обычно откладывается жир**, содержащийся в пище.

Это подтверждают данные исследований, и, похоже, нам следует увеличивать потребление белка, а не сокращать углеводы:

«Существенной разницы между питанием с высоким содержанием углеводов и питанием с высоким содержанием жира не прослеживается». И далее: «По всей видимости, белок служит профилактикой ожирения при избытке энергии, особенно в сочетании с активными физическими нагрузками».

ми. Это позволяет предположить, что белок является ключевым макронутриентом при коррекции состава и массы тела» (см. список источников).

Рассмотрим другие факторы, подпитывающие предвзятость суждения.

**Вес воды.** Говоря о содержании углеводов в рационе, нужно учитывать вес воды. Углеводы хранятся в мышечной ткани в качестве источника энергии, известного как гликоген, и на 1 г углеводов, поступающих в клетку, обычно приходится 3–5 г воды. То есть, съев 100 г углеводов (400 ккал), вы можете вместе с углеводами запасти в мышцах 0,3–0,5 кг воды. И наоборот: при похудении на низкоуглеводных диетах вы теряете в основном воду, а не жир, особенно на первых порах.

**Полное исключение углеводов из рациона.** Когда вы говорите людям «никаких углеводов», они, как правило, знают, что это значит: исключить хлеб, макароны, пирожные, печенье, алкоголь, газированные напитки и т. п. В большинстве случаев это само по себе вызывает дефицит калорий. Тем не менее здесь тоже много нюансов, так как все по-разному понимают рекомендации, что не всегда ведет к снижению калорийности рациона.

Еще один важный момент: меньше смотрите документальные фильмы Netflix. Netflix – развлекательный сервис, а не образовательный. Думаю, мне не надо вам говорить, что «Очень странные дела» и «Во все тяжкие» – это тоже фан-

тастика.

В общем, все склонны подтверждать свою точку зрения и игнорировать то, что ей противоречит. Будьте объективны при принятии решений, а если спрашиваете чье-то мнение относительно какой-то идеи или теории, то слушайте ответ как анекдот, ведь вполне возможно, что человек обосновывает собственное предвзятое суждение, основанное на предвзятых суждениях других людей. Такова уж человеческая природа.

## **Калькуляторы калорий**

Отправные точки важны, и долгое время я просил клиентов неделями отслеживать и записывать все, что они пьют и едят. Затем просматривал их записи и вносил изменения в меню. Это был долгий и нудный процесс, отнюдь не повышающий мотивацию. В последние годы я стал использовать в качестве отправной точки в работе с питанием калькулятор калорий<sup>6</sup>.

Существует несколько формул для расчета суточной нормы калорий. Я пользуюсь формулой Харриса – Бенедикта, которую слегка подкорректировал. Сначала вы заполняете небольшую анкету, где указываете свой вес, рост, возраст, а также уровень физической активности. Исходя из этого рассчитываются ваши энергетические потребности. Скажем,

---

<sup>6</sup> Чтобы воспользоваться моим калькулятором калорий, перейдите по ссылке [www.jamessmithacademy.com/calculator](http://www.jamessmithacademy.com/calculator).

если уровень физической активности у вас минимальный (сидячая работа), то полученную по формуле сумму нужно умножить на коэффициент 1,2.

Конечно, в этом подходе можно найти погрешности, но лично я считаю, что важно с первого дня иметь конкретную, реальную цель. Большинство людей говорят: «Ого, сколько мне надо калорий!». На самом деле, если учесть чревоугодие в выходные, это не так много. Даже при умеренной потребности в калориях (скажем, 2000 в день для женщины) получается 14 000 калорий в неделю, и если вы хотите сэкономить немного калорий, чтобы в выходные выпить и съесть пиццу, но при этом не поправиться, то вам нужно урезать это количество в рабочие дни.

Не важно, как вы отслеживаете калории – ежедневно или еженедельно. Главное – делайте это.

Если вы потребляете **слишком мало** калорий (дефицит калорий), это проявится в виде:

- ▶ постоянного чувства голода;
- ▶ раздражительности, плохого настроения, тумана в голове;
- ▶ низкой работоспособности, вялости, слабости.

Если калорий в вашем рационе **слишком много** (избыток калорий), у вас будут отмечаться:

- ▶ повышенный аппетит;
- ▶ отличное настроение, хорошая работоспособность;

► постепенный набор веса.

*Если вы потребляете столько калорий, сколько расходуете, ничего особенного с вами происходить не будет. Это называется суточной нормой калорий.*

Я годами твержу своим клиентам, что только они могут достоверно определить свою потребность в калориях. Большинство спортсменов и фитнес-профессионалов примерно знают, какое количество калорий им необходимо для поддержания и снижения веса. Они вычисляют золотую середину в буквальном смысле методом проб и ошибок. **Вам нужно научиться делать то же самое, и я собираюсь вам в этом помочь.**

Белок, как мы обсуждали ранее, играет важную роль в сжигании жира и наращивании мышечной массы, поэтому мой калькулятор рассчитывает оптимальное количество и калорий, и белка. Для снижения веса я установил дефицит калорий в 15 %, что считается относительно небольшой цифрой. Если же кто-то хочет поправиться или нарастить мышцы, нужно будет увеличить энергетическую ценность питания на 15 % и строго придерживаться рекомендуемой калорийности рациона.

О нормах потребления белка мы поговорим позже (с. 196), но я исхожу из 1,5 г на килограмм веса. Это тоже достаточно умеренное количество, но многие из моих клиентов только начинают над собой работать, поэтому мне не хочется, чтобы они ныряли в омут с головой (или в кипяток,

из которого сразу выпрыгнут).

*Калькуляторы макронутриентов и калорий – это не истина в последней инстанции.*

Однако они являются важным отправным моментом. Правда, на первых порах их эффективность может вызывать у вас сомнения, но помните, что только вы сами можете вычислить свои контрольные цифры. Стоит отметить, особенно для дам с синдромом поликистозных яичников (СПКЯ), о котором тоже будет сказано пару слов, что ваши желаемые результаты могут сильно отличаться от первоначальных расчетов.

### ***MyFitnessPal (MFP)***

Это приложение, которое я использую для отслеживания и подсчета калорий. Однако своим клиентам я не рекомендую определять потребность в калориях таким образом. Во-первых, MFP спрашивает вас, на сколько кг вы хотели бы похудеть за неделю, и я не знаю никого, кто не выбрал бы максимально возможное количество – 2 фунта (0,9 кг). Для достижения этой цели необходимо создать еженедельный дефицит примерно в 7000 калорий, из-за чего суточная норма часто опускается до 1200 калорий (меньше приложение не позволяет), и многие люди не могут долго выдержать такую жесткую диету.

Кроме того, MFP позволяет «зачислить обратно» калории, потраченные на физическую активность, а это, на мой

взгляд, лишнее. По сути, это означает, что чем больше вы двигаетесь в течение дня, тем больше можете есть, и наоборот.

Во-первых, вы не собака, которая получает вознаграждение за физические упражнения, а во-вторых, в моем калькуляторе физические нагрузки уже включены в суточную норму калорий. Даже если вы пропустите тренировку, у вас все равно будет дефицит калорий, просто меньший, так что не о чем печалиться.

## **Почему дефицит калорий – это больше, чем просто дефицит**

Самооценка, уверенность в себе и половое влечение идут на убыль. Социальные медиа культивируют порой полный бред, люди относятся к себе хуже, чем когда-либо прежде, психические расстройства растут с умопомрачительной скоростью. И мы больше не можем смотреть на дефицит энергии как на чисто математическую разницу между потребляемой и расходуемой энергией.

Я часто говорю, что **иметь жир – это не означает быть жирным; быть жирным – значит комплексовать по поводу своего тело сложения**, стесняться пригласить кого-то, кто вам интересен, на свидание и бояться, что вас будут осуждать за то, как вы поправились.

Так что речь не только о дефиците калорий, не толь-

ко о снижении веса. Мы говорим о том, чтобы совершенно по-другому себя чувствовать и стать новым человеком – возможно, тем, кем вы были раньше или кем хотели быть всю жизнь. Необходимо прояснить единственную концепцию, необходимую тем, кто уже отчаялся привести себя в форму. Ключевой принцип намеренно скрывается от людей, которые в нем нуждаются.

Эта наука не нова. Она существует давно. Но вместо актуальной для людей информации им втюхивают книги с рецептами диетических блюд или идеалистическую методику интуитивного питания, как будто это и есть секрет эффективного снижения веса. Нельзя собрать горстку рецептов и назвать ее решением проблемы ожирения.

Если вы хотите иметь кулинарную книгу – замечательно. Но если у вас есть желание понять принципы сжигания жира, она вам не сильно поможет. Да, вы научитесь готовить крутой омлет из трех яиц, но не факт, что сможете предотвратить надвигающийся диабет 2-го типа.

Успешное похудение состоит не только в уменьшении количества жира в организме. И не только в снижении запасов энергии в жировой ткани. И не только в улучшении маркеров здоровья. К слову, последние могут быть субъективными. Сегодня об индексе массы тела (ИМТ), липидах, холестерине или процентном содержании жира в организме спорят все кому не лень, наполняя интернет контентом, от которого у потребителя мозги веером.

Но для меня приведение себя в форму выходит за рамки пресса кубиками<sup>7</sup>. Для меня это возможность:

- ▶ не беспокоиться о том, что я заказываю, когда ем вне дома;
- ▶ бегать с голым торсом, потому что он не трясется, как студень;
- ▶ носить то, что раньше бы не надел;
- ▶ освоить новый вид спорта;
- ▶ просыпаться и гордиться своим отражением в зеркале;
- ▶ проводить больше времени обнаженным;
- ▶ ложиться спать, зная, что я выполнил все поставленные на день задачи;
- ▶ включать, а не выключать свет, чтобы заняться сексом.

Итак, я спрашиваю вас: вы хотите похудеть?

Отлично, но дело не только в том, чтобы быть худее. Даже если вы говорите себе эту чушь. Дело в большем. Дело в том, что вы носите черное, а вставая с рабочего места, поскорее натягиваете верхнюю одежду, чтобы скрыть свой живот. Дело в том, что ваша уверенность в себе находится на предельно низком уровне, и это отражается на всех сферах вашей жизни: вы стесняетесь встать на собрании, чтобы высказать свое мнение; переживаете о месте в самолете, когда

---

<sup>7</sup> У всех образуются складки на животе при наклоне вперед. Подозреваю, что даже люди, находящиеся в хорошей форме, сидят в ванне или на унитазе, пощипывая свои жировые складки, как будто это аномалия; никакой аномалии – все нормально и естественно.

едете в отпуск; не знаете, что вам заказать, когда ужинаете с друзьями; постоянно боитесь осуждения и насмешек. Дело в том, чтобы не тревожиться за свое здоровье. Мы, люди, сильно недооцениваем вероятность того, что мы (или наши близкие) можем серьезно заболеть.

Так что речь не о том, чтобы просто меньше весить и иметь меньше жировых отложений на боках.

Речь о раскрепощении, свободе, избавлении от чувства вины. Привести себя в форму – значит быть более уверенными в себе и не только лучше выглядеть, но и лучше себя чувствовать. Это больше, чем просто согнать жир, я вас уверяю.

## Вес

Вес и жир часто используются как взаимозаменяемые понятия. Меня это страшно бесит, и я постоянно читаю клиентам нотации.

*«Джеймс, у меня уменьшилась талия, но я вешу столько же, сколько и раньше».*

Вес – это ваше взаимодействие с Землей вследствие гравитации, вот и все.

Количество жира в организме очень индивидуально. Со временем корреляция между потерей веса и жира будет положительной, но это не тот показатель, из-за которого стоит терять сон. Почему? Потому что наш вес постоянно колеб-

лется, и эти колебания часто не связаны с жировой массой.

Грубо говоря, полный мочевой пузырь или кишечник может весить достаточно, чтобы, встав на весы, вы стали рвать на себе волосы. Мой личный рекорд составляет около 0,6 кг дерьма (я просто взвесился до и после похода в туалет). То же самое я проделал и с похожим результатом, когда сильно хотел по-маленькому. Представьте, что вам нужно помочь в бокал для пива: вы нальете его доверху, а это 560 г жидкости.

У женщин вес колеблется на протяжении всего менструального цикла, и в соответствующей главе вы узнаете, что мои клиентки взвешиваются ежемесячно в 1-ю неделю цикла.

Пользуясь весами, помните об этих колебаниях веса, **не связанных с жиром**. Если вам любопытно – хорошо, взвесьтесь. Но многие же потом ходят как в воду опущенные и решают, что их диета не работает. Хотя часто дело не в жире. Потоотделение, потребление жидкости, мышечный гликоген, время суток, кишечная перистальтика, клетчатка, потребление соли и даже жажда (не говоря уже о диуретиках вроде кофе, изменяющих содержание воды в организме) – все эти факторы существенно влияют на вес. Некоторые прыгают от радости и принимают поздравления, сбросив полкилограмма, однако это не лучший показатель краткосрочного успеха. Конечно, приятно месяц за месяцем наблюдать снижение веса, но в какой-то момент этот процесс оста-

новится, и тогда вы будете готовы все отдать, чтобы сбросить 250 г.

Так что взвешивайтесь, если хотите, потому что то, что поддается измерению, можно улучшить, но не принимайте результаты близко к сердцу. **Не привязывайте свою самооценку к гравитации.**

Иногда можно услышать, что мышцы весят больше, чем жир. Неправда. Килограмм жира весит столько же, сколько килограмм любой другой субстанции, в том числе мышечной массы. Однако мышцы занимают меньше места, чем жир. Поэтому у некоторых людей со временем заметно меняется фигура и телосложение, а вес остается практически без изменений. Это объясняется еще одним фактором – законом всемирного тяготения.

К слову, не хочу вас огорчать, но должен заметить, что рост мышц происходит очень медленно – гораздо медленнее, чем вы ожидаете. У мужчин это долгая песня; что касается женщин... не стоит тешить себя надеждами, что вы накачаете рельеф поднятием тяжестей, потому что по статистике это практически невозможно. К тому же мышцы, на формирование которых могут уйти годы, начинают деградировать всего через несколько недель без тренировок, поэтому старайтесь хотя бы минимально поддерживать себя в форме.

## Измерение процента жира в организме

Точно определить количество жира в организме можно только одним способом: вскрытием. А так как вскрыть вас в прямом смысле этого слова мы не можем, то сказать, сколько именно у вас жировой ткани (жира) на данный момент, невозможно. Однако в нашем распоряжении имеются другие, вполне приличные методы оценки жировой массы.

Самая распространенная методика – анализ биоэлектрического сопротивления. Вы стоите на специальных весах с установленными на них тарелками и держитесь за металлические поручни, чтобы через вас мог проходить электрический ток, выдавая всевозможные показания, в том числе количество жировой и сухой массы тела, количество мышечной ткани и плотность костей.

К сожалению, это наименее точный из основных методов оценки содержания жира в организме; он очень чувствителен к влаге и, на мой взгляд, в спортзалах используется для привлечения клиентов. Подумайте об этом так: если цифры показывают, что у вас больше жира, чем вы считали, вы дважды подумаете о том, чтобы забросить тренировки. С другой стороны, если процент жира в вашем организме окажется даже ниже, чем вы ожидали, вы продлите свой абонемент, потому что он окупается.

Существуют и другие методы определения состава тела,

например бодпод (bodpod), или воздушная плетизмография. Есть еще DEXA, что расшифровывается как Dual Energy X-ray Absorptiometry, или «двойная энергетическая рентгеновская абсорбциометрия». Первоначально они предназначались для измерения минеральной плотности костей; это что-то вроде больших рентгеновских аппаратов, сканирующих все тело в положении лежа. Опять же, я часто вижу, как их используют для продвижения программ питания, похудения и тому подобных вещей. (Я понятия не имел, какие объемные у меня ляжки, пока не сделал DEXA, и, хотя это был интересный опыт, я не думаю, что порекомендую его своим клиентам, так как ничего, кроме двух листов формата А4, из него не вынес.)

Объем жировых отложений часто измеряют с помощью калипера (устройства, похожего на штангенциркуль). То есть просто оттягивают пальцами складку кожи со слоем подкожного жира и измеряют ее толщину. Несмотря на простоту и примитивность, это достаточно точный метод. Прием пищи или употребление протеинового коктейля повлияют практически на все измерители, но не на калипер, так как количество жира между складками кожи за это время не изменится.

Однако не дайте себя одурачить пластиковыми портативными калиперами, которые ПТ вытаскивает из бардачка, чтобы измерить всего одну складку в одной области. При правильной калипометрии замеры проводятся на разных участках тела, в том числе на руках, ногах, талии и спине

(под лопатками). А сами калиперы нуждаются в калибровке и стоят недешево. Пластиковые штангенциркули, упаковку которых ваш ПТ купил на Amazon, не дадут вам точных показаний, могу вас заверить.

После измерения толщины кожных складок данные вносятся в таблицу. Потом замеры делаются заново в том же порядке, а в случае значительных расхождений – в третий раз. Важно: повторные замеры следует начинать с другой стороны тела, так как эластичность кожи меняется.

Многие факторы, такие как время суток и даже день недели, должны оставаться неизменными; желательно также, чтобы всю процедуру выполнял один и тот же человек (она может занимать до сорока пяти минут). Играет роль и влажность кожи: если тестируемый разгорячен или слегка вспотел, формировать складки будет труднее.

Хотя показания калипера не дают стопроцентную точность, вычисляя среднее арифметическое из результатов разных замеров, можно получить максимально приближенное к правде значение. Скажем, если расчеты по разным замерам выдали результаты в 17 и 19 %, считайте, что содержание жира в вашем организме составляет 18 %.

Теперь кто-то должен за все это платить, будь то тренер (своим личным временем) или клиент (своими кровными). И если клиент заплатил кругленькую сумму за блок персональных тренировок, но результаты замеров не изменились, тренер может сэкономить на правде и слухавить: «Молодец.

Прогресс есть, хоть и небольшой... 1 %. Это замечательно. Приступим к следующему блоку тренинга?»

Я не говорю, что вокруг одни шарлатаны. Просто обрисовываю один из проблемных моментов в области антропометрии (так называется вся эта кутерьма с калиперами). Еще одним проблемным моментом является следующая гипотетическая ситуация.

Джон приходит ко мне на сеанс персонального тренинга; он признается, что страшный лентяй и что ему надо больше двигаться и улучшить свое питание. Джон знает, что ему нужно сбросить 20 кг. И я знаю, что ему нужно сбросить 20 кг. Вся эта история со спортзалом его несколько напрягает; его волнует мое мнение, мнение окружающих и сам выход за пределы зоны комфорта. Я беру с Джона плату за сеанс и прошу его раздеться до нижнего белья, а потом принимаюсь оттягивать складки жира, прежде чем сообщить, что жира много.

Джон отправится домой, где жена его спросит: «Как прошел твой первый день?» На что он ответит: «Да стоял 45 минут голый, пока меня щипали и измеряли жир». Он знает, что ему нужно по худеть.

Это не значит, что так делать нельзя, просто это не мой подход. Будь моя воля, я бы предложил оставить калиперы тем группам населения, у которых жировые отложения практически незаметны, поэтому их трудно оценить на глаз.

Теперь мы знаем, что весы могут правильно отслеживать

колебания веса, но не обязательно отражают прогресс в его снижении и, следовательно, не лучшим образом сказываются на умонастроении и мотивации. У нас есть всевозможные методы определения и удаления жира, но каков мой вердикт?

**Сделай фото, приятель.** С тех пор как у тебя появился смартфон, ты фотографировал все подряд и все блюда, которые где-либо заказывал. Вы раньше видели, чтобы люди фотографировали свою еду? И я нет.

Мой вам совет: фотографируйтесь, чтобы отслеживать свой прогресс. Представьте, что это научный эксперимент, и постарайтесь, чтобы все переменные были максимально неизменными. Они включают время дня (на мой взгляд, самая важная переменная), местоположение, освещение и влажность кожи. По возможности контролируйте эти и другие факторы, потенциально влияющие на конечный результат. К сожалению, некоторые люди не видят разницы на своих фотографиях, когда она явно есть. Просто присмотритесь получше или измените ракурс.

*Не вы создаете хорошую фотографию, а хорошее освещение.*

# Фитнес-трекинг и NEATUP247

*Что измеряется, то улучшается.*

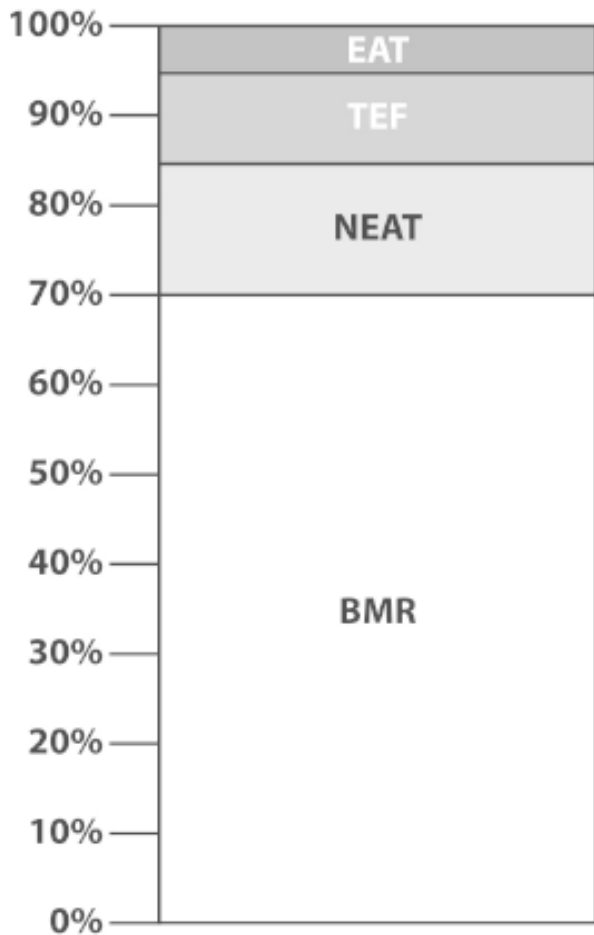
Речь не о продуктах питания или напитках. Речь о движении. Если вернуться к аналогии с банковским счетом, то «меньше зарабатывать» будет подразумевать «потреблять меньше калорий». Что же касается «больше тратить», то имеются в виду не только тренировки и занятия спортом – это фундаментальная ошибка, которую совершают многие, и я тоже долго ошибался в этом плане. Раньше я думал, что сжигаю калории главным образом в тренажерном зале и что, если я пропустил поход в зал, день пропал, поэтому нет смысла даже правильно питаться.

**А что если я скажу вам, что за тренировку вы сжигаете в лучшем случае 10 % от всех расходуемых за день калорий?**

Вы мне поверите? Представьте себе десятиэтажный дом – это, образно говоря, ваш суточный расход калорий. У всех он разный, в зависимости от таких факторов, как вес, рост, возраст и степень физической активности.

Аббревиатуры отбивали у меня охоту во что-либо вникать. При виде всех этих BMR, TDEE, NEAT, TEF и т. п. мой мозг обычно выключался и выдавал «НЕТ» (да, я знаю, что это не аббревиатура).

Но мне пришлось в это вникнуть, и я должен вам это объяснить. Не ради себя, а ради *вас*. Если вы это поймете, то значительно улучшите качество своей жизни на пути к лучшей форме, научитесь больше двигаться и меньше себя корить. А если еще и ваши друзья, родные и любимые повысят свой показатель NEAT (NEATUP247), который я объясню через секунду, это поможет вам не только сбросить вес, но и удержать.



## BMR

Семь из десяти этажей представляют собой количество калорий, которые вы сжигаете... ничего не делая. Серьезно. Известный в мире фитнеса термин BMR расшифровывается как «базовая скорость метаболизма» и означает базовый расход калорий для обеспечения жизнедеятельности организма. Другими словами, 70 % калорий сжигаются в состоянии покоя, без каких-либо телодвижений.

Это не значит, что вам не нужно вставать с постели, чтобы привести в порядок свое тело. Просто иногда пропустить тренировку – это не конец света. Я реально смотрю на вещи и понимаю, что порой вы нужны своим детям, родным или даже друзьям больше, чем вам нужен спортзал.

Знание того, что основная масса калорий расходуется за пределами спортзала, может избавить вас от чувства вины или комплекса неудачника, если в какой-то день со спортзалом не задастся. Вы можете просто сократить в этот день потребление калорий на 10 % и спокойно лечь спать, зная, что по-прежнему находитесь на пути к успеху, а не скатываться к девизу «будь что будет», съедая все, что попадаете вам на глаза.

## EAT

Таким образом, примерно один этаж десятиэтажки (или 10 % от ежедневных затрат энергии) составляют калории, сжигаемые во время физических упражнений, сокращенно EAT (тренировочный термогенез). Конечно, эта цифра зависит от вида тренировок, а также количества прилагаемых усилий и затраченного времени, но в среднем, по моим наблюдениям, она находится в районе 10 %. Всегда бывают крайности, когда кто-то перед фотосессией или отпуском проводит 120 минут на кросс-тренажере, расходуя 20 % от общего запаса энергии, тогда как Дэйв, прежде чем отправиться в паб, делает восемь подъемов на бицепс и в лучшем случае сжигает 5 % потребленных за день калорий, не считая тех, которые добавит в пабе. Кроссфит, силовые тренировки, занятия на велотренажере – все это физическая активность, связанная с тренировками, или EAT (не путать с NEAT).

Многие из моих клиентов долгое время считали, что они сжигают 500 ккал за сеанс; на самом деле обычный человек сжигает где-то 200 ккал за час интенсивных занятий и 2000 ккал в день.

Важно отметить относительную незначительность EAT в контексте дневного и недельного расхода калорий. Человек, поддерживающий себя в форме, тренируется в среднем три-четыре раза в неделю, поэтому основное внимание нужно

сфокусировать на NEAT (см. ниже). Ничего не имею против тренировок, просто в душе я прагматик.

## TEF

Далее у нас есть целый этаж (ну или около того), выделенный под термический эффект пищи – TEF. TEF – это расход энергии на переваривание и усвоение пищи. Термический эффект различных пищевых компонентов сильно варьируется. **К примеру, жир очень легко перерабатывается организмом и имеет низкий термический эффект, тогда как белок перерабатывается труднее и требует гораздо больших затрат энергии.**

Это еще одна причина, по которой во время похудения рекомендуются диеты с высоким содержанием белка. Около 30 % калорий, потребляемых с белком, идут исключительно на его переваривание.

Как-то я видел мем: «Исследования показывают, что замена углеводов белками ведет к потере жира даже при сохранении калорийности рациона. Где теперь ваш бог калорий?» Такие утверждения – прямое свидетельство недостаточного понимания термического эффекта белка в организме и его роли в сжигании жира.

# NEAT

Я собираюсь изменить вашу жизнь, объяснив вам компонент NEAT. NEAT – нетренировочный термогенез – это калории, сжигаемые в процессе физической активности, не связанной с упражнениями и тренировками, такой как положение стоя, ходьба, подъем по лестнице или даже повседневная суета.

Люди, которые много двигаются, расходуют за день в два-три раза больше энергии, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Хотя многие винят в эпидемии ожирения сахар или углеводы, полагаю, важно отметить, что NEAT среднестатистического обывателя значительно снизился, причем во многом из-за доступности автомобильного транспорта, сидячей работы и автоматизации труда. Даже электрический шуруповерт сберегает ваши калории при сборке мебели IKEA.

Мой приятель и коллега Бен Карпентер изучил несколько исследований на тему NEAT в социальных медиа и пришел к такому выводу:

*Когда человек хочет похудеть, он обычно отправляется в спортзал, и это замечательно. Однако, поддерживая активный образ жизни, можно сжечь гораздо больше калорий, чем во время стандартной тренировки.*

*Это также объясняет тот факт, почему при передании одни люди поправляются меньше, чем другие. Они просто больше двигаются.*

*Таким образом, повышение NEAT бесплатно, просто в применении, имеет низкий риск травматизма (по сравнению с теми, кто, скажем, вел сидячий образ жизни и решил заняться бегом) и способствует большему расходу калорий, чем походы в спортзал несколько раз в неделю.*

Опять же, я ничего не имею против походов в спортзал и не говорю, что тренировки не нужны. Но я хочу, чтобы вы знали, что обычной физической активности нужно уделять столько же внимания, сколько и тренировкам, если не больше.

### *Привычки, повышающие NEAT*

Формирование успешных привычек имеет ключевое значение для достижения целей, и я буду распространяться об этом на протяжении всей книги. Постановка цели по количеству шагов или лестничных маршей в день может положительно сказаться не только на сжигании калорий, но и на мышлении, настрое и других жизненных аспектах.

Когда я работал персональным тренером в Сиднее, наш спортзал находился на два этажа ниже цокольного, а раздевалки – еще на этаж ниже. Помню, как однажды я подумал: какой же из меня персональный тренер, если я поднимаюсь в зал на лифте? С тех пор я перестал пользоваться лифтом и

всегда поднимался по лестнице. Это была простая привычка, которая, как я знал, формирует характер и личность.

Для меня отказ от этой привычки означал также слабость в других областях жизни: если я не могу подняться по лестнице, то скоро мне будет лень проверить электронную почту. Применяя этот подход, я чувствовал себя более активным человеком. Даже если мы с кем-то вместе шли из спортзала и разговаривали, я просто говорил: «Встретимся наверху». И в большинстве случаев оказывался там раньше, шагая через две ступеньки.

С точки зрения потери жира я сжигал, предположим, 5 калорий на каждом забеге по лестнице. Таких забегов было от 5 до 10 в день, то есть в среднем 7,5. Это 37,5 калорий в день, 262 в неделю и 1000 в месяц. Что гипотетически составляет минус 1,5 кг жира в год, а все потому, что я решил задействовать ноги, вместо того чтобы стоять в лифте и в неловкой тишине проверять Instagram.

Такие маленькие привычки формируют нашу личность. Я каждое утро заправляю постель. И делаю это хорошо. Я даже не иду в душ, чтобы не нарушать заведенный распорядок дня. Если я уйду из дому, приняв душ, но не застелив кровать, то уже никак не выполню свои ежедневные привычки на 100 %. Дополнительный бонус в том, что каждый вечер я ложусь в идеально заправленную постель.

Привычки, которые вы можете у себя выработать для по-

вышения NEAT, включают:

- ▶ подъем по лестнице;
- ▶ парковку в максимально удаленном от магазина месте;
- ▶ поездку в общественном транспорте стоя;
- ▶ использование наушников (тогда вы можете разговаривать по телефону, перемещаясь по дому, прибираясь или складывая одежду).

Привычки NEAT во многом помогают не только сбросить вес, но и удерживать его. К тому же на окраине парковки всегда полно свободных мест.

За последние годы я приобрел целый набор привычек. Я постоянно что-то пробую, а от чего-то отказываюсь, и **на самом деле важна не столько привычка, сколько ее результат и эффект**. Установка напоминания на телефоне, что пора принять креатин, повышает эффективность моих тренировок, поэтому эту привычку я оставил. Установка будильника, напоминающего о том, что пора идти спать, улучшила качество и продолжительность моего сна, поэтому ее я тоже оставил. Вот мои текущие ежедневные привычки:

- ▶ заправлять постель;
- ▶ пользоваться зубной нитью в душе и чистить зубы;
- ▶ складывать зарядное устройство в сумку вместе с ноутбуком;
- ▶ оставлять спальню в таком виде, в котором я хочу ее найти;

- ▶ читать электронные письма в 8:00 и 15:00;
- ▶ делать хотя бы одну маркетинговую рассылку;
- ▶ размещать хотя бы один пост в социальных сетях;
- ▶ читать все сообщения в WhatsApp до 10:00;
- ▶ при любой возможности подниматься по лестнице, а не на лифте;
- ▶ заканчивать разговоры по телефону до 22:30;
- ▶ ставить все устройства на зарядку, перед тем как лечь спать.

Сделав все это, я на следующий день способен сделать то же самое. Какое-то единичное действие не имеет особого значения, но его регулярное повторение, образно говоря, начисляет сложные проценты на ваш счет. Микропривычки незаметно, но верно изменяют вашу жизнь к лучшему.

## **Upskilling (приобретение новых навыков)**

Я решил включить в данный раздел upskilling, потому что это очень эффективная привычка.

Недавно я заимел привычку: заказав еду, будь то завтрак или ланч, я прокручиваю в голове последний спарринг по бразильскому джиу-джитсу (БДД). Сажу и думаю о трудностях, которые испытывал в определенной позиции. Нахожу обучающее руководство какого-нибудь профи с черным поясом, в котором он объясняет эту ситуацию и ее решение. Я не могу работать на ноутбуке, когда ем, поэтому десять ми-

нут просто смотрю, слушаю и узнаю что-то новое. Так я с пользой провожу время, которое иначе можно было бы считать потерянным.

Кто-то скажет, что во время еды надо наслаждаться процессом, а не смотреть YouTube, но эта привычка помогает мне совершенствоваться как спортсмену. Однажды, поглощая яйца пашот с авокадо и хлебом на закваске, я усвоил концепцию победы в соревновании. Ну и не забывайте о «капитализации процентов», которые с годами дают все бóльшую отдачу.

У меня есть поговорка: **#всегдабудьбелымпоясом** (**#alwaysbeawhitebelt**). **Знайте, что вы ничего не знаете.** Очень важно расширять свои познания и приобретать новые навыки, и решение стать более подкованным в какой-то области – это может быть не джиу-джитсу, а техника выполнения толчка штанги или даже изучение анатомии подколенных сухожилий – накапливает эти познания и навыки, как снежный ком.

### *Отслеживание NEAT с помощью фитнес-трекеров*

Так когда же в игру вступают фитнес-трекеры? В наши дни смартфоны, умные часы или фитнес-трекеры могут сообщать нам, сколько калорий мы сжигаем и сколько шагов ежедневно делаем. Лично я не поддерживаю отслеживание калорий на этих устройствах, так как считаю, что на точность записей и подсчетов влияет слишком много факторов.

Однако представление о том, сколько вы вообще двигаетесь, очень помогает в процессе похудения. В дни своей невероятной активности мы знаем об этом; в те дни, когда не очень активны, мы этого порой даже не осознаем – вот когда пригодятся трекеры активности.

Гипотетический пример: Сандра приходит в спортзал со своей подругой Салли. Обе хотят согнать жир, поэтому начинают программу тренировок с умеренными силовыми нагрузками. У них одинаковый рост, вес, возраст и род занятий. У них одинаковые суточные нормы калорий, целевые уровни потребления белка и режимы тренировок. Они вместе тренируются три раза в неделю.

У Сандры есть фитнес-трекер. У Салли его нет. С тех пор как Сандра стала придерживаться нормы калорий, которую ей установил, она замечает малейшее снижение количества шагов<sup>8</sup>.

На работе Сандра решает идти по лестнице, даже когда ее коллеги едут на лифте. Она каждый день гуляет с собакой, чтобы не снижать прежний уровень физической активности.

Салли придерживается своей нормы калорий, прилежно тренируется и соблюдает процентное соотношение белка в

---

<sup>8</sup> Адаптация организма к дефициту калорий выражается и в снижении физической активности. Худея, люди подсознательно начинают меньше двигаться, жестикулировать, говорить и даже моргать на камеру. Это не связано с мышлением или настроением; похоже, организм просто переходит в режим энергосбережения. Не случайно многие из моих клиенток отмечают, что на диете им «все время холодно». Организму не хватает ресурсов для нормального обогрева.

рационе. Она не знает о NEAT, поэтому делает только то, что я ей сказал.

Естественно, у Сандры будут лучшие результаты по снижению веса, чем у Салли. NEAT – важнейший, хотя и малоизвестный компонент ежедневного расхода калорий и должен учитываться не только тренерами, но и их подопечными.

В периоды ограничения потребления калорий вы можете поймать себя на том, что паркуетесь чуть ближе к магазинам или менее охотно двигаетесь. Когда я урезаю калории, то замечаю за собой склонность при любой возможности сесть. Помня об этих привычках и изменениях, можно убрать их с пути прогресса.

### **#NEATUP247**

Отдельно хотелось бы сказать о Дирене Картале, одном из моих лучших друзей и бывшем главном тренере Академии Джеймса Смита, создавшем известный хештег #NEATUP247. Его идея заключается в том, что нужно стремиться «повышать свой NEAT 24/7». Другими словами, надо как можно больше двигаться: водить детей в школу пешком, подниматься по лестнице, а не на лифте, увеличивать расстояние, проходимое пешком. Это и значит поддерживать NEAT UP 24/7 – #NEATUP247.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.