

#1

«САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС!»
amazon.com



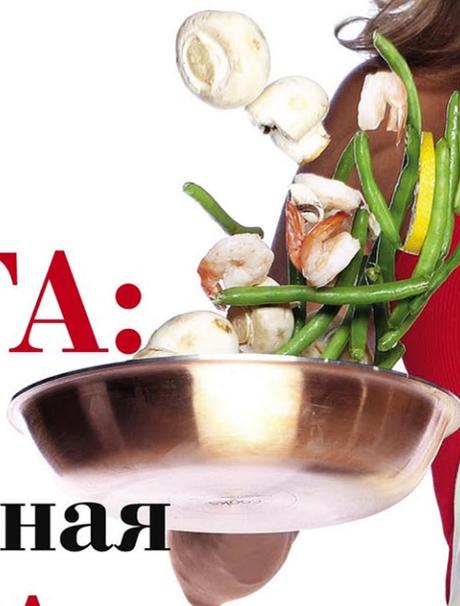
Дженнифер
Николь
Ли

МОЯ
ДИЕТА:

кулинарная
КНИГА

веселых & здоровых

ГУРМАНОВ



РЕЦЕПТЫ СУПЕРФИТНЕСС-МОДЕЛИ
ДЛЯ СЖИГАНИЯ НЕНУЖНОГО ЖИРА
И НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ

УДК 615.8
ББК 36.996
Л55

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Советы, содержащиеся в этой книге, ни в коем случае не являются медицинскими рекомендациями и не отменяют необходимость в консультации у специалистов. В книге изложены идеи и взгляды автора, пожелавшего поделиться с читателем полезной информацией по затронутым в ней проблемам. Ни автор, ни издатель не берут на себя смелость оказывать медицинские, психологические или любые иные профессиональные услуги. Личную медицинскую, спортивно-оздоровительную или иную помощь либо совет следует получить у специалиста. Автор и издатель официально снимают с себя всякую ответственность за любой ущерб, личный или иной, который возник как следствие, прямое или косвенное, от использования или применения сведений, содержащихся в данной книге. Прежде чем приступить к программе похудения, начать или изменить свой комплекс упражнений, проконсультируйтесь со своим врачом.

Оформление художника Я.А. Галеевой

Ли Дж. Николь
Л55 **Моя диета.** Кулинарная книга Веселых и Здоровых Гурманов / Пер. с англ. Л.А. Игоревского. — М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2014. — 167 с.

ISBN 978-5-227-04707-6

Известная фитнес-модель Дженнифер Николь Ли написала свою кулинарную книгу для тех, кто хочет быть здоровым, красивым, стройным и обожает вкусно поесть. Жизнерадостная, обворожительная предприимчивая, Николь Ли сама когда-то страдала полнотой, но сумела выйти победителем в борьбе с лишним весом и решила поделиться своим опытом со всеми, кто хочет прекрасно выглядеть и отлично себя чувствовать, при этом не отказываясь от вкусной еды. Она предлагает рецепты великолепных блюд, с большим содержанием питательных и энергетических веществ, приготовление которых не требует много времени. Кроме того, Николь Ли объясняет, как повысить физическую активность для повышения метаболизма и сжигания лишних калорий.

УДК 615.8
ББК 36.996

Copyright © 2012 by Jennifer Nicole Lee
© Перевод и издание
на русском языке,
ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2014
© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2014
© Художественное оформление,
ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2014

ISBN 978-5-227-04707-6

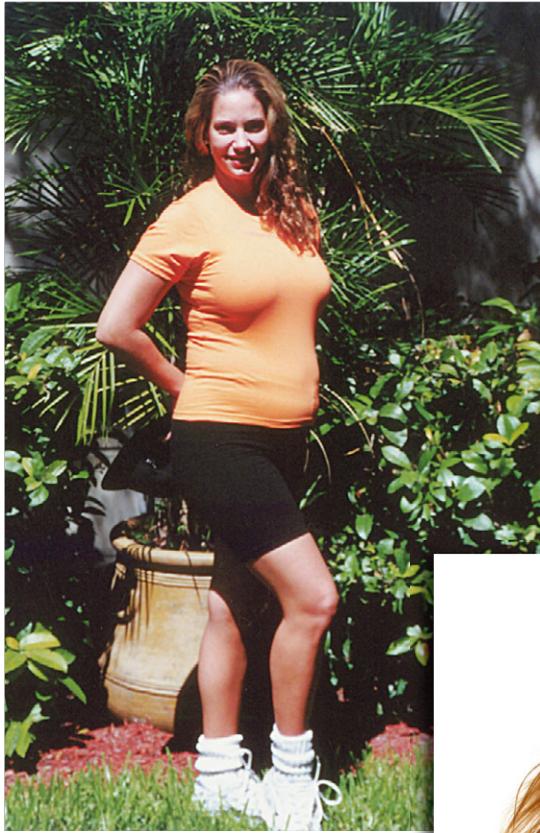
«Ручаюсь, что вы снова полюбите готовить здоровую пищу, что вы будете от души наслаждаться этими дерзкими и сказочно вкусными и полезными блюдами и что вся ваша семья тоже их полюбит!»

Дж.Н.Л.

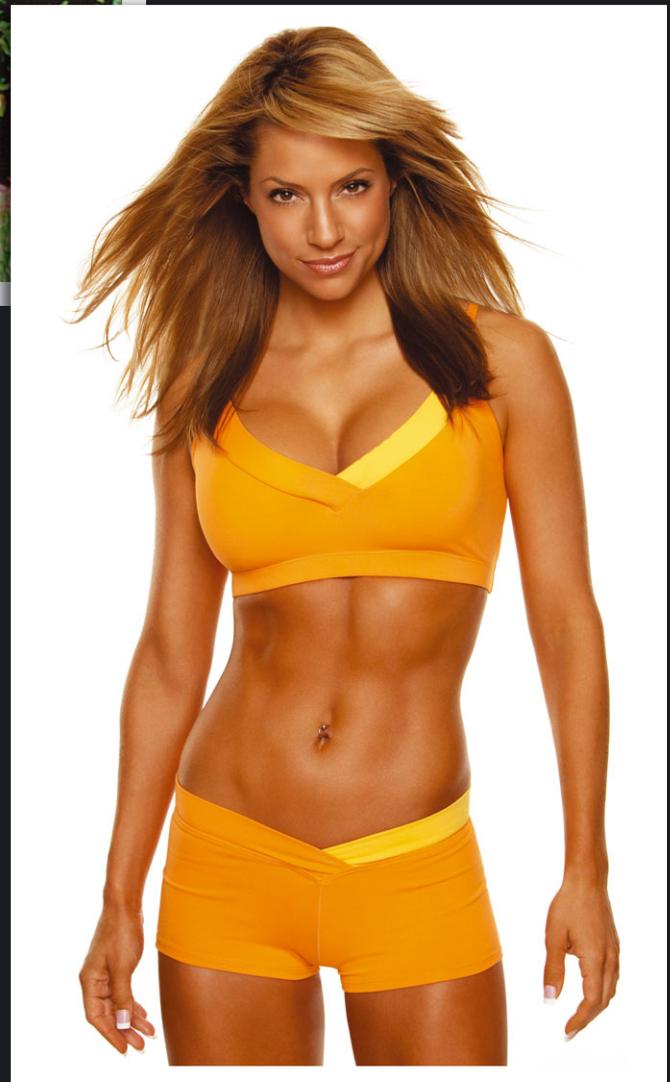
ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность автора	9
Предисловие.....	15
Письмо от Испытательной кухни Веселых и Здоровых Гурманов.....	17
Добро пожаловать	19
Глава 1. Мой роман с едой	20
Глава 2. Как я это сделала.....	24
Глава 3. Что значит Веселый и Здоровый Гурман?	30
Глава 4. Как готовят Веселые и Здоровые Гурманы	38
Глава 5. Кухня Веселых и Здоровых Гурманов.....	46
Глава 6. Завтрак.....	52
Глава 7. Ланч.....	64
Глава 8. Обед и закуски.....	76
Глава 9. Супы и тушеные блюда.....	88
Глава 10. Салаты.....	102
Глава 11. Гарниры и легкие закуски.....	110
Глава 12. Десерты	122
Глава 13. Праздничные блюда.....	132
Глава 14. Чай.....	140
Глава 15. Вино.....	144
Глава 16. Питание вне дома. Фастфуд.....	148
Глава 17. Ваши вопросы и ответы Веселых и Здоровых Гурманов.....	152
Глава 18. Тренировки для сжигания жира и наращивания мышц.....	156
Бонус: меню на первую неделю	160
Об авторе.....	166

2. КАК Я ЭТО СДЕЛАЛА



Как я сбросила
больше 36 кг,
получаю
удовольствие от
еды, но все равно
не поправляюсь



Момент, ИЗМЕНИВШИЙ МОЮ ЖИЗНЬ

Этот обыкновенный летний день я никогда не забуду. Была середина мая, начало сезона плавания. Моему другу хватило смелости сделать мое фото в бикини цвета фуксии. Я и подумать не могла, что оно станет тем самым знаменитым снимком, где я изображена до похудения.

Когда мой храбрый друг вручил мне фото, я не поверила своим глазам. Неужели это я? Что случилось? В кого я превратилась? И почему эта толстая женщина влезла в мой купальник? Я положительно не узнавала себя. Знала, что располнела, но, господи, неужели настолько?! Я обманывала себя, скрывая свой вес просторными черными платьями, толстым слоем макияжа и длинными волосами. Но в тот день я сорвала с себя повседневное платье и натянула бикини, чтобы вернуться к действительности.

И боже, я к ней вернулась! Вот и говорите, что озарений не бывает. С этого момента я всячески старалась похудеть и обрести нормальную фигуру. Я поместила это фото в ванную, чтобы видеть его во время утреннего туалета. Я смотрела на него вечером, когда принимала душ. Не было дня, чтобы я не смотрела на снимок и не говорила себе: «Ты можешь выглядеть лучше; ты не должна быть такой. Реализуй все свои возможности и неустанно трудись, чтобы стать стройной. Тебе это по силам! Сейчас или никогда!»

В этот момент осознания себя я вспомнила жуткие истории, которых слышала от молодых мам, гуляющих в парке с малышами. Так, одна дама призналась, что никак не может похудеть после рождения ребенка. Я спросила, сколько же ему лет, и она ответила: «О, ему уже пять лет!»

Я с трудом удержала взглас ужаса. Как?! За пять лет ничуть не похудеть? Такое вполне могло случиться и со мной, но фото до и момент осознания моей изменившейся до неузнаваемости фигуры дали мне толчок, необходимый для того, чтобы моя жизнь пошла в ином направлении. Я начала жить по-новому, во главу угла поставив правильное питание и ежедневные занятия, чтобы развить мышцы, сбросить лишний вес и зарядить себя энергией, которая позволит мне и выглядеть, и чувствовать себя молодой, здоровой и красивой. То же самое может помочь и вам — стоит только начать.

«Единственное, что нам мешает, — это боязнь неудачи. Поэтому готовить нужно с мыслью «Эх! Что будет, то и будет!»

Джулия Чайлд

С чего начать?

ПОПРОСИТЕ СНЯТЬ ВАС «ДО» ТОГО, КАК ВЫ СТАНЕТЕ ВЕСЕЛЫМ И ЗДОРОВЫМ ГУРМАНОМ!

Мой вам совет — сделайте свой снимок до, прямо и честно оцените его и спросите себя: «Что я хочу изменить в себе?» И помните: я была растолстевшей мамашей, а стала «мисс Бикини Америка». И вы тоже сможете почувствовать себя намного лучше и внешне, и внутренне.

Да, ваше здоровье во многом выиграет оттого, что вы станете Веселым и Здоровым Гурманом. Когда вы ознакомитесь с содержанием этой книги и освоите новую, здоровую систему питания с интересными и

полезными блюдами, вы тоже почувствуете себя намного лучше. Поэтому, чтобы убедиться в успехе, обязательно заставьте себя сделать свою фотографию «До» похудения. А потом, примерно через три месяца питания по новой системе, снимитесь «После»! И я уверена, вы будете приятно поражены происшедшей с вами переменой!

СТАНЬТЕ ТВОРЧЕСКИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Что я имею в виду под творческим подходом? Это не значит, что вы должны быть художником или философом. Но нам предстоит долгий путь. В один момент здоровым не станешь. Основой вашего нового образа жизни станут занятия фитнесом и здоровое питание. Так что стоит сделать их приятными, разнообразными и интересными.

Творческий подход — один из фундаментальных принципов Веселых и Здоровых Гурманов. Спросите себя: «Какую еду я больше люблю и какие упражнения мне больше по душе?»

Если вам по вкусу итальянская кухня, приобретите поваренную итальянскую книгу с рецептами блюд с низким содержанием жиров и углеводов и узнайте, как готовить по-новому ваши любимые блюда. Если вы любите играть в теннис, вступите в теннисный клуб или наймите инструктора, который поможет вам развить удар слева и вообще научит классной игре.

Творческий подход — один из фундаментальных принципов Веселых и Здоровых Гурманов. Спросите себя: «Какую еду я люблю и какие упражнения мне больше по душе?»

Если вам нравятся начос, смело используйте вместо традиционных ингредиентов другие, с низким содержанием жира. Нужно просто не бояться новшеств и проявлять изобретательность, которая поможет вам победить в борьбе против ожирения. И главное, этот новый, здоровый образ жизни будет доставлять вам удовольствие и радость.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ — ФИТНЕС, ИЗ КУХНИ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ!

Ну, конечно, не первым делом, но фитнесу нужно уделять огромное внимание. Он должен стать краеугольным камнем вашей жизни. Ваша кухня будет святилищем Веселого и Здорового Гурмана, где в любой момент, когда вы почувствуете голод, вам на помощь придут фантазия и остроумные приемы! И тогда начнется настоящая жизнь. Так что заранее настройтесь на постоянные занятия фитнесом, что бы ни происходило.

Если у вас сломалась машина, успокойте себя упражнениями. Если вы получили повышение по службе, отпразднуйте это упражнениями. Если вас бросил муж, забудьте о нем, занимаясь фитнесом. Что бы ни случилось — не бросайте занятия! У всех нас бывают неудачные дни, когда мы можем нарушить диету, только не стоит делать из этого трагедию. Встряхнитесь, соберитесь, посмотрите на компас и возвращайтесь на прежнюю тропу.

И будьте готовы противостоять искушениям. Тактика продумывания на пять ходов вперед позволит вам выйти победителем в сражении с ожирением. Допустим, вы устраиваете пикник с друзьями и близкими. Что делать? Оставаться сообразительным Веселым и Здоровым Гурманом и придерживаться своей фитнес-программы: перед тем как выйти к компании, съешьте свежее яблоко — оно приглушит голод. А за столом выберите жаренную на гриле куриную грудку без хлеба, низкокалорийный

салат и кукурузу без масла. Не забывая о фитнесе, вы сможете получить удовольствие от встречи с друзьями и в то же время не измените своей цели!

НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ

Где бы вы ни оказались, здоровые привычки последуют за вами! Если распланировать все заранее и следовать установленным правилам, просто невозможно не достигнуть своей цели.

- Заполните холодильник и кладовку самыми современными закусками и лакомствами Здоровых и Веселых Гурманов. Помните, продукты с низким содержанием углеводов и жира намного вкуснее и полезнее. Каждый день пробуйте что-нибудь новое.
- Пусть ваша спортивная сумка всегда будет в багажнике вашей машины, чтобы вы могли позаниматься в тренажерном зале до или после работы. Не забудьте положить в нее полотенце и смену одежды, тогда у вас не будет предлога пропустить занятия.
- Приобретите диск DVD с курсом занятий (попробуйте мой курс JNL FUSION, и ваше тело отблагодарит вас!), и пусть он будет наготове в вашей гостиной.
- Оставляйте кроссовки у кровати, чтобы вам достаточно было скинуть тапочки и отправиться прямо в домашний спортивный зал или поставить диск с моим курсом занятий в гостиной.

Почему образ жизни Веселых и Здоровых Гурманов поможет вам быть здоровым и не испытывать стресс.

Вы, наверное, удивитесь, узнав, что я не считаю калории, граммы жира и не взвешиваю свою еду. Я не занималась этим, даже когда худела, сбросив больше 36 кг. Но раньше, пробуя разные диеты, то худея, то снова поправляясь, я самым тщательным образом подсчитывала калории, углеводы, жиры и взвешивала свои порции. Я знала, сколько граммов соли, сахара и жира содержится в каждом кусочке. Так что моя попытка приучить себя к здоровому питанию превратилась в утомительные математические вычисления! В конце концов у меня лопнуло терпение, я прекратила возиться с калькулятором и снова растолстела.

Раз и навсегда покончив с подсчетами калорий, я избавилась от постоянного стресса. Это стало совершенно бесполезно, я и без этой бухгалтерии держусь в рамках!

Рада сообщить вам, что мои друзья, Веселые и Здоровые Гурманы, преспокойно обходятся без всяких вычислений. Мы, приверженцы стремительно развивающегося движения Веселых и Здоровых Гурманов, получаем от еды истинное удовольствие. Мы наслаждаемся экзотическими аромата-

ми и острыми пряностями. Мы смело экспериментируем, сочетая различные продукты, и радуемся возможности питаться правильно и с пользой для здоровья.

Поинтересуйтесь у любого доктора, кардиолога, персонального тренера или дипломированного диетолога, почему кто-то худеет быстрее другого. И все они в один голос скажут, что все зависит от интенсивности обмена веществ. Ее можно определить по скорости, с которой организм сжигает калории. Обычно его интенсивность более или менее является наследственной. Но в данном случае ваша ДНК не определяет вашу судьбу, потому что в игру вступают рецепты Веселых и Здоровых Гурманов. Они помогут вам сжигать жир и одновременно наращивать мышцы. Блюда, приготовленные по моим рецептам, помогут вам повысить интенсивность метаболизма и похудеть.

Я научу вас необходимым приемам и шагам, которые действительно усилят ваш обмен веществ, превратив ваше тело в жаркую печь, сжигающую жир, даже когда вы отдыхаете. Эти приемы в сочетании со здоровым питанием позволят вам взломать унаследованный вами код накопления веса и откроют потенциал потери веса и сжигания жира.

Моя система очень проста. Я познакомлю вас с проверенным способом повышения интенсивности обмена веществ, что можно сделать сразу, одним рывком. А именно — вы должны увеличить мышечную массу. Не буду мучить вас долгими объяснениями. Здесь действует простая математика. Чтобы нарастить мышцы, необходимо следовать этой проверенной формуле успешного похудения: силовые тренировки и поддержание растущей мускулатуры правильным питанием, основанным на высоком уровне белка, богатых клетчаткой углеводов и полезных жиров. Вот и все!

Я научу вас необходимым приемам и шагам, которые действительно усилят ваш обмен веществ, превратив ваше тело в жаркую печь, сжигающую жир, даже когда вы отдыхаете.

Никаких диетических карточек, никаких фаз и шагов, никаких инструкций вроде «две недели делаете то и две недели делаете это». Моя программа будет простой, короткой и приятной. Обильная, серьезная и проверенная опытом информация, которая станет руководством для вашей жизни, — вот что вы найдете в образе жизни Здоровых и Веселых Гурманов.

Большинство современных диет предписывает отказаться от фруктов. Но в моей системе питания фрукты являются очень важной составляющей. Как может опытный фитнес-эксперт запрещать на две недели употребление фруктов? Это совершенно неверно! Как специалист по спортивному питанию и тренер знаменитых людей, я никогда не посоветую вам что-либо настолько нелепое и вредное.

Конечно, при любой диете, если первые две недели вы не будете есть сладкое и употреблять алкоголь, вы непременно похудеете. Не нужно быть медиком, чтобы это понимать. Но вовсе не обязательно причинять себе страдания для того, чтобы сбросить вес. Система питания Здоровых и Веселых Гурманов покажет вам не только каким образом значительно похудеть, но и как сохранить свой новый вес, продолжая тренировать ваше тело. Кроме того, эта система преобразит вас внешне и поможет вам обрести здоровье.



Одежда и аксессуары
Дженнифер Николь Ли
доступны на сайте
www.JNLbyRogiani.com

Позвольте мне
объяснить, что
значит **Веселый**
и **Здоровый Гурман**
и какие принципы
мы отстаиваем.

3. ЧТО ЗНАЧИТ ВЕСЕЛЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ГУРМАН?



Кредо Веселых и Здоровых Гурманов:

Я горжусь тем, что являюсь Веселым и Здоровым Гурманом! Продукты и еда, которые я выбираю и готовлю, способствуют укреплению моего здоровья. Я с интересом нахожу новые способы приготовления еды, помогающие снизить количество соли, жиров, калорий, углеводов и сахара. Готовить здоровую и полезную пищу очень интересно и приятно. Я с энтузиазмом испытываю новые продукты, богатые антиоксидантами, выращенные на ферме и органического происхождения. Ведь они помогают мне прекрасно выглядеть и отлично себя чувствовать!

10 ЗАПОВЕДЕЙ ВЕСЕЛЫХ И ЗДОРОВЫХ ГУРМАНОВ

1. По возможности избегать технологически обработанных продуктов.
2. Стараться использовать продукты, выращенные на ферме с применением органики.
3. Брать преимущественно промысловую рыбу, кур, выращенных на свободном выгуле, а также мясо домашних животных, вскормленных на пастбищах и без антибиотиков.
4. Вместо соли использовать бессолевые приправы и свежую зелень пряных растений.
5. Ограничить использование сливочного масла и животных жиров, заменив их более полезными растительными маслами — оливковым и кокосовым.
6. Исключить из рациона жареную пищу, заменить ее готовкой на гриле, на пару, варкой или пассеровкой, желательна на рапсовом (каноловом) масле.
7. Отказаться от использования рафинированного сахара, вместо него в десерт или в блюда, требующие сладкой приправы, положить натуральный мед.
8. Использовать разнообразные овощи и зелень, чтобы снабдить пищу как можно большим количеством антиоксидантов для борьбы со свободными радикалами.
9. Каждый день выпивать не меньше 1 чашки чая, а лучше больше.
10. Вместо белого хлеба, макарон и т. п., а также рафинированных углеводов использовать цельнозерновой хлеб, например с ячменем или с семенами кинои.

Основные принципы образа жизни Веселых и Здоровых Гурманов

Начнем с главных принципов, которые позволят повысить интенсивность обмена веществ и сжигать жир. Эти принципы вскоре станут неотъемлемой частью вашего ежедневного питания. Вот они:

- Многократный прием пищи. В системе питания Веселых и Здоровых Гурманов последовательно чередуются завтрак, легкая закуска, ланч, легкая закуска, обед, после чего можно при желании снова побаловать себя легкой закуской.
- Питайтесь разумно! Больше всего калорий нужно потребить с утра и в ланч, чтобы запустить двигатель метаболизма и снабдить себя энергией на весь день.
- Обязательно сделайте перерыв на чай. Лучше всего зеленый. Проследите, как он ускоряет метаболизм.
- Используйте пищу, богатую белком, — она даст ощущение сытости и избавит вас от голода.
- Время от времени побалуйте себя «запретными плодами» — красным вином и шоколадом. Поскольку вы гурман, вы наверняка любите шоколад, а за столом с друзьями порой можно выпить за их здоровье бокал-другой красного вина. Многие исследования доказали, что и красное вино, и шоколад снижают риск заболевания женщин сердечно-сосудистыми болезнями. Посетите сайт www.heart.org, официальный сайт Американской ассоциации здоровья, чтобы узнать больше о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- Занимайтесь утренней гимнастикой, чтобы одновременно с метаболизмом запустить процесс сжигания калорий, который будет эффективно работать в течение всего дня.
- Работайте с тяжестями, и жир исчезнет! Не забывайте азбуку силовых тренировок: упорная и энергичная работа!
- Круговой тренинг. Моя программа по снижению веса и укреплению сердца — JNL Fusion. Для более подробной информации посетите сайт WWW.JNLFusion.com. Не позволяйте себе застаиваться — пусть ваш организм сам подсказывает вам необходимость тренировок!
- Во время тренировок учитывайте ритм своего сердцебиения — не больше и не меньше!
- Не переутомляйтесь во время тренировки. Делайте перерывы на отдых.

Ешьте часто, но разумно

В моей второй книге «Диета фитнес-модели Дженнифер Николь Ли» я объясняла, как работать с калориями и употреблять больше калорий в начале и в середине дня. Не могу приуменьшить значение полезного и сытного завтрака.

*«Завтрак должен быть как у королевы,
ланч как у принцессы,
а обед — как у крестьянина!»*

Дж.Н.Л.

Завтрак — самая главная еда за день. Поэтому за завтраком нужно есть больше и сытнее. Ваш метаболизм будет более эффективным, если вы утром наполните организм калориями. Это позволит вам вечером есть гораздо меньше, что избавит организм от лишних килограммов, которые накапливаются от поздней еды. И ваш организм будет функционировать более эффективно, если после ночного «поста» его правильно заправить с утра. Сытный завтрак обеспечит организму полную заправку и подготовит к сжиганию жиров. Плотный завтрак настроит вас на хорошее пищеварение, уменьшив чувство голода в середине дня.

Одна моя клиентка, желавшая похудеть, Лаура из Аризоны, сказала, что она снижает количество калорий, отказываясь от завтрака. Я просмотрела ее журнал питания и увидела то, чего боялась и ожидала. К ланчу она становилась настолько голодной, что ела за троих! Я объяснила ей, что отказ от завтрака заставляет ее переедать и практически не выбирать, что она ест, во время ланча, потому что ее организм уже измучен голодом. Она была из тех, кто не привык есть с утра, но я убедила ее, что необходимо настроить организм на сытный и здоровый завтрак со сбалансированным количеством белка, полезных углеводов и жиров.

Когда она, последовав моему совету, сделала завтрак основной частью своего питания, это сразу сказалось на результатах. Она стала чувствовать себя намного бодрее утром, меньше ела вечером, ее аппетит снизился, благодаря чему она стала лучше контролировать выбор еды в течение дня. Она до сих пор благодарит меня за то, что я помогла ей перестроить организм на сытный завтрак, ведь это позволило ей в остальное время дня принимать менее калорийную пищу.

Вы захотите:

Увеличить количество приемов пищи до 5—6 в день, то есть 3 полноценные еды и 2 легкие закуски. Необходимо вознаградить себя постоянным и равномерным притоком калорий, которые будут поддерживать вашу энергию в течение всего дня.

Соблюдать баланс белков, полезных углеводов и жиров в каждом приеме пищи.





Дженнифер Николь Ли в старинном чайном доме в Пекине, Китай

Пейте чай!

Хотя в зеленом чае содержится сравнительно небольшое количество кофеина, исследования показывают, что между его активными ингредиентами происходит взаимодействие, способствующее повышению скорости метаболизма и окислению жиров. Экстракт зеленого чая значительно сдерживает вес, особенно если его пить в дневное время. За 24 часа он на 4% повышает уровень энергии. Поскольку термогенезис (уровень, при котором организм способен сжигать калории) требует в среднем от 8 до 10% ежедневно вырабатываемой энергии, это 4%-ное повышение из-за зеленого чая превращается в 35—40%-ное повышение дневного термогенезиса.

Кроме того, экстракт зеленого чая не вызывает усиленного сердцебиения и не повышает кровяного давления, а также не чрезмерно стимулирует выработку адреналина — в отличие от многих таблеток для похудения. Лучше всего для режима потери веса и занятий фитнесом покупать органический зеленый чай, который содержит 150—200 мг антиоксидантов. Этот сорт чая можно приобрести в любом бакалейном магазине и в магазинах здорового питания. Начните принимать чай в качестве добавочной трапезы или просто выпивайте каждый день по чашке чаю. Постарайтесь пить зеленый чай во время еды, чтобы в процессе еды повысить уровень метаболизма.

Утренние тренировки

Не поймите меня неправильно, ибо тренироваться можно в любое время дня. Но для достижения максимума энергии очень важно заняться тренингом именно утром.

Я — живое доказательство тому, что каждый может приучить себя рано вставать и делать физические упражнения. Я всегда была не жаворонком, а совой. Именно привычка поздно вставать и поздно ложиться виновата в том, что мой организм очень долго не мог избавиться от лишнего веса! Но я изменила режим дня, и вам это тоже по силам. Иногда вам будет трудно проснуться рано, но нужно себя пересилить, и тогда все получится! И лучше заняться этим поздно, чем никогда! Итак, поставьте будильник минут на сорок раньше обычного для вас времени, приготовьте накануне спортивную форму и решите, какие упражнения вы будете выполнять, чтобы не тратить на это время утром. Быстро встаньте и принимайтесь заводить свой



Чтобы приобрести майку Дж.Н.Л. «Earn your Shower», загляните на сайт WWW.JNLClothing.com

метаболизм. И поверьте, вам понравится вставать рано утром, когда все еще спят (вы сможете полностью посвятить себе это время). Вы быстро привыкнете и будете с нетерпением ждать звонка будильника, напоминающего вам о том, что пора вернуть себе бодрящую дозу давно забытой утренней гимнастики.

Тренажерные залы специально открывают для таких ранних пташек, в них можно даже выпить чашку горячего кофе и посещать групповые занятия с веселым инструктором, что наполнит вас энергией на весь день! Ниже я перечисляю преимущества именно утренних занятий:

- Запускают метаболизм на весь день.
- Задают биоритм на предстоящий день.
- Помогают легче заснуть вечером.
- Повышают уровень энергии и вознаграждают более четким чувством самоконтроля.
- Помогают организму продолжать эффективно сжигать калории в течение всего дня. Вы с первого раза полюбите эти занятия!
- Позволяют вам выглядеть лучше с самого утра.
- Вызывают ощущение свежести, бодрости и готовности к целому дню приключений.

Иногда вы сможете утром позволить себе лишь десятиминутную прогулку, но старайтесь каждое утро делать физическую разминку или зарядку. Ключ к успеху — постоянство! Если вы приучите себя к ежедневной утренней гимнастике, то почти наверняка она станет вашей потребностью и основой успеха.

Упражнения также помогают следить за аппетитом. Утренние занятия гарантируют подавление аппетита и возможность его регулирования в течение дня, не давая проснуться голоду. Это позволяет спокойно и разумно выбрать еду. Утренняя гимнастика естественным образом снижает аппетит, так что вы избавляетесь от необходимости принимать специальные таблетки. Люди сообщают мне, что это настраивает

их на здоровое питание, что после зарядки им проще весь день выбирать для себя полезные продукты.

Если вы будете каждый день вставать в одно и то же время и делать гимнастику, ваша эндокринная система и биологический ритм быстро приспособятся к этому режиму, в результате чего в организме будут происходить удивительные физиологические процессы: часа за два до звонка будильника ваш организм начнет пробуждаться, потому что «знает» свое время.

К тому же вам будет гораздо легче проснуться. Подъем в разное время сбивает ваш организм с толку, он не успевает приготовиться. Заводите будильник на одно и то же время, даже в выходные дни. Это приучит ваш организм лучше отдыхать за ночь и быть более продуктивным в течение дня!

Ваш метаболизм активизируется и все необходимые гормоны начинают возбуждаться, пока вы еще спите. И в момент пробуждения вы чувствуете себя намного бодрее, энергичнее и готовыми к занятиям. Гормоны готовят ваш организм к упражнениям, регулируя кровяное давление, пульс и прилив крови к мышцам.

Вскоре для вас станет потребностью устанавливать одно и то же время пробуждения. Вы сможете сделать нечто полезное для вашего здоровья, выделяя специальное время для заботы о своем теле и настроении. Многие считают, что это лучшее время для того, чтобы о чем-то поразмыслить, помолиться, спланировать свой день или просто немного расслабиться. Это поистине свободное время терапевтического действия, приносящее много пользы.

Еще одно огромное преимущество регулярных физических занятий — ясность мышления. Исследования показывают, что упражнения повышают умственную активность, которая длится от 4 до 10 часов после занятий. Какой же смысл тратить эти способности на длительный сон?

Другой плюс раннего вставания и занятий заключается в том, что вы занимаетесь в почти пустом зале, ведь обычно он заполняется именно в дневные часы. Упражнения по утрам избавляют вас от тесноты и шума в тренажерном зале.

Когда у вас напряженный и очень занятой период, упражнения отходят на второй план. Если в такие дни вам трудно найти для них время, продумайте свой распорядок дня и, отдавая приоритет упражнениям, поставьте будильник на более раннее время, чтобы успеть позаниматься. Если нужно, пораньше ложитесь спать. Это будет нетрудно; исследования показали, что люди, регулярно занимающиеся гимнастикой, лучше спят, поэтому им нужно меньше времени для сна.

ПОДДЕРЖКА ЗАДАННОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Во время упражнений очень важно следить за частотой сердечных сокращений. Чтобы упражнения приносили вам максимальную пользу, нужно задавать себе определенный темп. Приступая к занятиям, необходимо проверить первоначальную частоту пульса для определения степени трудности упражнений и постепенного увеличения нагрузки.

Контрольная частота пульса должна составлять 50—85% вашей максимальной частоты. Если у вас нет специального измерителя частоты пульса, можете использовать «разговорный» монитор:

- Если вы способны разговаривать во время ходьбы или упражнений, значит, вы не перенапрягаетесь.
- Если вы можете даже петь, значит, ваша нагрузка явно недостаточна.
- Если вы быстро задыхаетесь и вынуждены остановиться, чтобы восстановить равномерное дыхание, следовательно, вы испытываете слишком большие нагрузки.

		ТИПЫ ТРЕНИРОВКИ											
		возраст											
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70		
УДАРОВ В МИНУТУ	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150	VO2 Max (Максимум усилий)	
	90%	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135		
	Анаэробика (силовая тренировка)												
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120	Аэробика (кардиотренинг/выносливость)	
	70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105		
	Контроль веса (фитнес/сжигание жира)												
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	Умеренная активность (поддержка формы/разминка)	
	50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75		



Для приобретения топа Дж.Н.Л.
«STRONG IS THE NEW SKINNY!»
загляните на сайт
WWW.JNLClothing.com