

ЗМІСТ

Вступ.....	7
------------	---

Частина перша ГОЛОДУВАННЯ, ЇЖА ТА ГОРМОНИ

Розділ 1. Наука голодування	23
Розділ 2. Поза фізичним здоров'ям: емоційні та психічні переваги голодування	42
Розділ 3. Гормони і голод-хуліган	49
Розділ 4. Забудьте про підрахунок калорій.....	64
Розділ 5. Шлях до здорового харчування	77
Розділ 6. Приготуйтеся сприймати їжу інакше	88

Частина друга ГОТУЄМОСЯ ДО ПРАКТИКИ ГОЛОДУВАННЯ

Розділ 7. На старт, увага... руш до мети!	105
Розділ 8. Підготуйте своє помешкання і залучіть рідних.....	117
Розділ 9. Секс, вагітність та голодування	127
Розділ 10. Працюючи в команді з вашим лікарем	132
Розділ 11. Відпустити сором	137

Частина третя ВАШ ПЛАН ГОЛОДУВАННЯ

Розділ 12. Просте голодування	145
Розділ 13. Відмовтеся від перекусів	158
Розділ 14. Починаємо практику голодування.....	164
Розділ 15. Тренуйтеся задля здоров'я, а не лише заради схуднення.....	176
Розділ 16. Голодування без почуття провини	187
Розділ 17. Досягти своїх цілей і навіть більше	205

Частина четверта ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІД ЧАС ГОЛОДУВАННЯ

Розділ 18. Фізичні реакції	219
Розділ 19. Психологічні трюки під час голодування.....	224
Розділ 20. Соціальне життя та голодування	235
Розділ 21. Після зриву	248
Розділ 22. Знайдіть компанію	253
Розділ 23. Ваше нове життя.....	262
Післямова. Чи допоможе вам бариатрична хірургія?	267
Подяки	274
Словничок голодування	277
Література.....	283
Про авторів	286

ВСТУП

ІВ МАЄР

Я народилася на півдні Луїзіани. І знаєте, у нас не їдять, щоб жити. У нас живуть, щоб їсти! Якби Віллі Вонка* відкрив крамницю у моєму рідному місті Тібодо**, то в ній продавалися б лангусти, плоди бамії***, буден**** та етуфе*****, а не льодяники, карамельки чи желейки.

* Віллі Вонка — герой казкової повісті Роальда Дала «Чарлі та шоколадна фабрика». — *Прим. перекл.*

** Півдню США, зокрема Луїзіані, властива каджунська кухня, що характеризується великою кількістю легкодоступних місцевих інгредієнтів. Каджуни — субетнічна група, нащадки франкоканадців, депортованих британцями з Акадії, французької колонії у Північній Америці у 1755–1763 рр. — *Прим. перекл.*

*** Бамія їстівна (абельмош, окра, гомбо) — овочева культура, молоді стручки якої використовують у їжу, зокрема для супів, у вигляді гарніру чи для консервування. — *Прим. перекл.*

**** Буден — свіжа ковбаса із зеленою цибулею, свининою та рисом усередині, страва каджунської кухні. — *Прим. перекл.*

***** Етуфе — рагу з морепродуктів, страва каджунської кухні. — *Прим. перекл.*

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Скажу більше: моя мама готувала краще за всіх на світі, а в родині ми дотримувалися принципу *Laissez les bons temps rouler*, або ж «Відривайся на повну». Ми святкували з будь-якого приводу, і на всіх цих святах з друзями, родиною та сусідами центральне місце відводилося їжі. Пиріг — це любов. Фетгучіні* з лангустом — щастя. Смажені бенє**, щедро посипані цукровою пудрою, характеризували всю нашу громаду.

Коли мені було вісім років, мамі діагностували страшну хронічну хворобу, для якої не існувало лікування. Тридцять чотири роки я була свідком її боротьби за життя. Вона зверталася до лікарів по всій країні і вживала ліки, від яких їй часто ставало ще гірше. У 2016 році, коли мені було 42, вона врешті перемогла хворобу. Але коли я сумнівалася, що найголовніша людина в моєму житті виживе, то знаходила спокій у поганих звичках. Я топила свої емоції в їжі, запихаючись нею по кілька разів на день. Я ніби залишала буденне життя і пливла хвилями вафель, курчат гриль, каджунських соусів і всіляких солодошів. Я вигадала свій власний спосіб медитації, багатий на вуглеводи, але не знаходила в ньому умиротворення.

Скільки себе пам'ятаю, я була гладкою, на піку набору маси важила 136 кг і мала 26-й розмір одягу***.

* Фетгучіні — один із видів італійської пасти, плоскі смужки тіста завширшки близько 7 мм. — Прим. перекл.

** Бенє — смажені пончики з дріжджового тіста квадратної форми, страва каджунської та креольської кухонь. — Прим. перекл.

*** 26-й розмір одягу у США еквівалентний 64-му розміру в Україні. — Прим. перекл.

Я пробувала різні дієти, але завжди зривалася, бо була голодна. У результаті набирала ще більше. Як і багато хто у схожій ситуації, я почувалася цілковитою невдахою. Мене гриз сором на прийомі в лікаря, у басейні, в магазині одягу великих розмірів, у ресторанах та на сімейних святах.

У 2018-му я вирішила ще раз спробувати схуднути, цього разу шляхом дієти з високим споживанням жирів та обмеженням вуглеводів. У глибині душі я думала, що знову зазнаю поразки, але за місяць відчула протилежне. Голод відчувала весь час. За кілька місяців я скинула 13 кг, але потім зниження маси припинилося. Я боялася, що все закінчиться, як і раніше. Тоді я звернулася за порадою до своєї доброї подруги д-ра Сьюзен Слонім. Вона порадила мені прочитати книжку «Код ожиріння» д-ра Джейсона Фанга (*The Obesity Code*).

Книжку я почала читати в літаку, під час чотиригодинного перельоту. Вона підтвердила важливість мого способу харчування, а далі д-р Фанг дав неочікувану пораду — практикувати голодування.

Що? Та я жодного разу в житті не пропускала трапези, хіба що перед якоюсь медичною маніпуляцією. Але повірила у дослідження, які цитував у своїй книзі д-р Фанг, тож вирішила спробувати. Це рішення змінило моє життя. Я почала худнути, почувалася здоровою, як ніколи, моє тіло набуло такого вигляду, якого я ніколи від нього не очікувала. І що найліпше — напади ненажерливості зникли назавжди.

Так і було. *Я більше не вмирала від голоду.* А коли й відчувала голод, це мене більше не мучило. Я думала, що зірвуся, якщо пропущу більше ніж два прийоми їжі, але цього не сталося. Боялася, що під час голодування буду відчувати

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

втому і запаморочення, але мої страхи були даремними. Думала, що метаболізм сповільниться, але сталося протилежне. Я почувалася іншою людиною.

Почала піддавати сумніву все, що знала досі про схуднення та оздоровлення, і сердилася: чому я не отримала цю інформацію раніше, чому дізналася про це тільки зараз, коли вже *так багато* пережила?

Я зв'язалася з д-ром Фангом і після розмови з ним уже знала, що зустріла чарівну й добру душу і ми будемо співпрацювати. Він познайомив мене з Меган Рамос, яка спеціалізувалася на пропагуванні здорового способу життя. І коли вона розповіла мені про власні проблеми зі здоров'ям і боротьбу за здорову масу тіла, я відчула з нею справжній зв'язок. Через місяць ми вже мали план на написання цієї книжки.

«Інтервальним голодуванням» ми хочемо надихнути вас на схуднення і відновлення здоров'я в абсолютно новий спосіб. Можливо, ви вже читали про голодування в інтернеті, обговорювали його з друзями, бачили по телевізору, чули відгуки на його користь або, навпаки, нарікання, що голодування виснажує мало не до смерті. Здається, що поглядів на голодування так само багато, як зірок на небі, й інформація щодо цього підходу така складна, що може примусити здатися не почавши. У вас може скластися враження, що голодування потрібне лише для тих, хто страждає на ожиріння. Це не так. Звісно, воно може допомогти вам скинути два-п'ять кілограмів, більше чи менше, залежно від вашої мети. Але можливо, ви прагнете набути нових харчових звичок незалежно від зменшення маси. Або, якщо вас цікавить профі-

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

лактика раку чи спосіб поліпшення когнітивних можливостей, то чи можна використати голодування з такою метою? Можна. Чи, приміром, ви страждаєте від синдрому полікістозних яєчників (СПКЯ), діабету 2-го типу, жирової хвороби печінки, захворювань серцево-судинної системи? Голодування може допомогти впоратися і з цими проблемами.

Вам потрібен друг, який розповість усю неприкриту правду про голодування, і в цій книзі ви знайдете трьох таких друзів: ветерана боротьби із зайвими кілограмами (мене), Меган Рамос — провідну дослідницю, яка саме в такий спосіб покращила своє здоров'я, та науковця-піонера д-ра Джейсона Фанга. Разом ми відкриємо вам усю правду про інтервальне голодування без прикрас.

Ця книжка — більше ніж просто покроковий план із впровадження інтервального голодування у своє життя. За своєю суттю це підготовка до докорінної зміни способу життя і харчових звичок — для вас, вашої кухні, вашої родини, а також рекомендації щодо того, як поводитися під час вихідних та у відпустці або що робити з неочікуваними побічними ефектами. Я поясню, як підготувати розум до голодування і надам план, як почати нове здоровіше життя. Розповім, чому ви не винні у наборі маси тіла і чому цього разу у вас усе вийде. Я буду поруч у цій дивовижній подорожі, і в кінці ми відсвяткуємо перемогу.

Ми всі троє будемо відповідати на ваші запитання. Лікар, товаришка по нещастю та дослідниця: ось хто належить до вашої команди. Ми будемо поряд, отже, починаємо!



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

МЕГАН РАМОС

Ще десь 10 років тому я страждала на синдром полікістозних яєчників, неалкогольну жирову хворобу печінки та діабет 2-го типу. У мене була зайва маса тіла. Сьогодні я здорова, схудла на 36 кг і втілюю свій здоровий спосіб життя у роботі. Я клінічний дослідник, спеціалізуюсь на профілактиці та надаю людям інформацію про те, як голодування і здорове харчування можуть допомогти їм схуднути й поліпшити стан здоров'я.

Перші 27 років свого життя я їла все, що хотіла, і не гладшала. Я була тим нестерпним дівчиськом, що дефілює у джинсах розміру XS із пляшечкою коли в одній руці та пакетом чипсів у другій. У шкільному альбомі одна з подружок написала мені: «Ненавиджу тебе, бо ти можеш їсти щодня курчат гриль та картоплю фрі, ще й худнути». Так, я була худобою, проте не здоровою — ані тілом, ані духом. Власне, я дурила себе, думаючи, що невелика маса — це показник здоров'я. Але правда була в тому, що вже у шкільному віці у мене почали розвиватися різні хвороби.

У 12 років мені діагностували жирову неалкогольну хворобу печінки, стан, за якого у печінці відкладається зайвий жир. У 14 з'явився ще один діагноз — синдром полікістозних яєчників, за якого в яєчниках утворюється велика кількість кіст, які призводять до нерегулярної овуляції або її відсутності. Я була такою худобою, що лікарі не давали мені жодних порад із приводу харчування, натомість були впевнені у тому, що я переросту цю проблему. Але вони помилялися. З часом мій стан не поліпшувався. Навпаки, мені ставало гірше, я дедалі більше призвичаювалася до фаст-фуду, не усвідомлюючи

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>