



Серия

«Выбор редакции.

Весенние перемены»

«Этот мастерский анализ факторов, способствующих прибавке массы тела, а также устойчивому ее снижению, изложен простым, понятным языком и оставляет читателя с убеждением: «Я могу это сделать!»

*док. Дэвид Эджибейд (David Ajibade),
соучредитель и президент Building Strength, LLC*

«Я наблюдал положительные результаты программы АМЕН и на самом себе, и на своих пациентах. Это книга, которую вы захотите приобрести для себя, для своих друзей, семьи и тех, кому вы доверяете заботу о собственном здоровье! Помогите изменить мир и присоединяйтесь к революции здорового мозга».

*Эрл Р. Хенслин (Earl R. Henslin),
доктор психологии,
автор «This Is Your Brain on Joy¹»*

«Великолепная книга, полная добротных, убедительных и простых советов в отношении здорового питания и снижения массы тела, с множеством оригинальных стратегий прерывания нежелательного поведения и увеличения мотивации — ключевых элементов достижения успеха».

*Андрю Ньюберг (Andrew Newberg),
доктор медицины,
и Марк Роберт Уалдмэн,
авторы «How God Changes Your Brain»²*

¹Название можно перевести «Это ваш мозг в радости».

²Название можно перевести «Как бог меняет ваш мозг».

Дэниэл Дж. Амен



Мозг против лишнего веса

Программа похудения
для думающих людей



ЭКМО
Москва
2014

УДК 159.922.1
ББК 88.53
А 61

Daniel G. Amen, M.D.
THE AMEN SOLUTION

Copyright © 2011 by Daniel G. Amen, M.D. All rights reserved

В оформлении обложки использована иллюстрация:
smilewithjul / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Перевод с английского Юлии Рябининой

Научная редакция Марины Широковой

Художественное оформление Алексея Дурасова

Амен Д. Дж.

А 61 Мозг против лишнего веса. Программа похудения для думающих людей / Дэниэл Дж. Амен ; [пер. с англ. Ю. В. Рябининой]. — М. : Эксмо, 2014. — 544 с. : ил. — (Выбор редакции. Весенние перемены).

ISBN 978-5-699-70289-3

Известный нейрофизиолог и нейропсихиатр Дэниэл Амен утверждает: большинство проблем с лишним весом возникает не в желудке, а в мозге, поэтому начинать похудение нужно не с тела, а с «головы». В новой книге доктора Амена приводятся результаты новейших научных исследований, полученных с помощью компьютерного сканирования мозга. Согласно этим данным, существует пять типов мозга, связанных с избыточным весом. И ключ к успешному похудению — индивидуальный подход в зависимости от вашего типа. Эта книга поможет вам определить свой тип мозга и понять, как лучше худеть именно вам; навсегда забыть о передании «для развлечения» и «на нервной почве»; внести в свою жизнь небольшие изменения, которые способствуют похудению; полюбить продукты, которые делают мозг здоровым, а тело стройным; избавиться от лишнего веса — без голодания и жестких тренировок. Навсегда.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Рябинина Ю. В., перевод
на русский язык, 2011

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-70289-3

*Посвящается Мэтту.
Я болею за тебя.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Глава 1 ЗНАКОМСТВО С ПРОГРАММОЙ АМЕН 10 первостепенных шагов	25
Глава 2 ТВЕРДО ЗНАТЬ, ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ Стимулируйте свое стремление к изменению	68
Глава 3 ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ХОРОШО МЫСЛИТЬ Станьте стройнее, умнее и счастливее	100
Глава 4 УЗНАТЬ ТИП СВОЕГО МОЗГА Не существует единого средства от всех болезней	166
Глава 5 ПРИНИМАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ МОЗГА НАТУРАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ Избавляйтесь от лишнего веса, улучшая настроение и интеллект	208
Глава 6 НАУЧИТЬСЯ 9 СЕКРЕТАМ УКРОЩЕНИЯ НЕПРЕОДОЛИМОЙ ТЯГИ К ЕДЕ Контролируйте свой аппетит и свою жизнь	258
Глава 7 ВОССТАНОВИТЕ СВОЙ МЕТАБОЛИЗМ Приведите себя в форму с помощью физических и умственных упражнений	304
Глава 8 ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ Они крадут ваше счастье, здоровье и память	333

Глава 9	
ПРАКТИКА НАПРАВЛЕННОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ	
Гипноз и медитация	367
Глава 10	
ОДОЛЕТЬ ВСЕ ПРЕГРАДЫ	
Все, что стоит на вашем пути к успеху.....	396
Приложение А	
ОСНОВНАЯ АНКЕТА ПРОГРАММЫ АМЕН	438
Приложение Б	
УЛОВКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА	450
Приложение В	
ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ	474
Приложение Г	
ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ МОЗГА: ПАМЯТКА ПОКУПАТЕЛЮ	489
Приложение Д	
ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ МОЗГА РЕЦЕПТЫ	494
Приложение Е	
РАСХОД КАЛОРИЙ ПРИ РАЗНЫХ ВИДАХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	518
Приложение Ж	
ЭКОЛОГИЧНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ МОЗГА ПРОДУКТЫ	521
Приложение З	
ПАМЯТКИ	
Носите их с собой постоянно.....	524
ПРИМЕЧАНИЕ В ОТНОШЕНИИ ССЫЛОК НА ИСТОЧНИКИ	529
БЛАГОДАРНОСТИ	530
ОБ АВТОРЕ	532
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	535

ВВЕДЕНИЕ

В своей книге «*Измени свой мозг — изменится и тело*»¹ я писал о том, как благодаря собственному мозгу можно улучшить здоровье своего сердца, кожи, стать более энергичным, сосредоточенным, улучшить память, сексуальную функцию и нормализовать вес. В этой книге я расскажу, почему многие диеты неэффективны. Книга написана на основе большой работы по визуализации мозга, проведенной нами в *Amen Clinics* за последние 20 лет и охватывавшей десятки тысяч пациентов из 80 стран мира. И в противоположность распространенным представлениям причины неэффективности диет не имеют никакого отношения к недостатку желания похудеть или отсутствию силы воли. А бывает, что чем больше человек старается сбросить вес, тем больше его набирает.

Мы открыли два важнейших секрета.

Первый секрет неэффективности диет состоит в том, что большинство проблем избыточной массы тела возникают в голове. Поэтому «ушивание» желудка фактически оказывается бесполезным — оно воздействует не на тот орган. Не говоря уже о том, что через 10 лет после операции по бандажированию желудка 31% прооперированных разочаровываются в достигнутом результате. Именно наш мозг заставляет нас встать из-за стола, говоря нам, что мы съели достаточно, и именно он дает нам разрешение на вторую порцию мороженого, в результа-

¹М.: Эксмо, 2011.

те чего мы будем выглядеть и чувствовать себя как барабан. *Если вы хотите усовершенствовать свое тело, следует, как всегда, начать с мозга.*

Второй секрет, раскрытый на основе визуализации мозга, состоит в том, что избыточный вес связан не с *одной* какой-то особенностью работы мозга, а с пятью различными характеристиками его работы.

Предлагая всем подряд одну и ту же диету, можно помочь лишь некоторым людям, а множеству других универсальная диета способна даже навредить. Зная, к какому типу вы относитесь, вы сможете гораздо легче сбросить избыток массы и не наберете ее снова.

Путь к здоровью мозга и безвозвратному избавлению от лишнего веса — это и есть наша программа, представленная в этой книге, Программа AMEN¹.

Реакция на эти открытия была впечатляющей, и книга была занесена «*New York Times*» в список бестселлеров, где оставалась в течение нескольких месяцев. Я знал, что люди откликнутся на сообщение о том, что мозг и вес тесно связаны между собой и что, улучшая работу мозга, можно совершенствовать собственное тело. К чему я, однако, оказался не готов, так это к шквалу отчаянных просьб читателей подробнее рассказать об этом.

С того момента, как «*Измени свой мозг — изменится и тело*» вышла в киберпространство и по-

¹Получается забавная игра слов: «Amen» (лат.) — «Да будет так». Неплохой слоган для желающих похудеть.

явилась на полках магазинов, люди звонят в наши клиники и пишут нам электронные письма, оставляют комментарии в моем блоге и обращаются ко мне на презентациях книг, публичных выступлениях и других мероприятиях. Многие умоляют предоставить им простую пошаговую программу снижения веса, ориентированную на перестройку мозга.

Мне нравится называть ее программой снижения веса для думающих людей. Этот способ нормализации веса определенно не для глупцов. Как вы знаете, существует множество способов, которые люди пытаются использовать для того, чтобы сбросить жир. Возможно, вы даже испробовали некоторые из них. Вы понимаете, о каких методах я говорю: «печеньевая диета»¹, горчичная диета, диета «ешьте все что хотите в течение одного часа в день», поедание капустного супа, диета «на полставки» (один день на диете, другой — свободный), грейпфрутовая диета, употребление детского питания, жидкая диета, детоксикационная диета на соках, поедание кокосового масла, арахисового, кубиков льда², мороженого, винограда, пиццы, рацион пещерного человека, потребление красного вина, однодневная, трехдневная и семидневная диеты и даже солитерная (да, некоторые люди действительно готовы проглотить солитера, лишь бы похудеть). Подобные модные диеты обещают быстрые результаты: «Сбросьте 4 кг за семь дней!» — но, скорее всего, приведут к неудаче в долгосрочном периоде.

¹Предполагает питание специальными галетами, содержащими необходимые питательные вещества, в том числе натуральные ингредиенты, подавляющие чувство голода.

²Аналогична «печеньевой», только вместо галет используются специальные замороженные кубики.

Потрясающую историю о глупых способах снижения веса я узнал, приехав на одно из телевизионных выступлений. Войдя в телестудию, из которой должен был состояться выход в прямой эфир, я заметил, что мой коллега — назовем его Джим, — с которым я некогда уже работал, выглядит похудевшим. Я спросил Джима, как он этого добился. Он ответил, что находится на ХГЧ-диете (ХГЧ — это хорионгонадотропин человеческий — гормон беременности!). Сообщалось, что в сочетании с рациональным, содержащим всего (внимание!) 500 калорий¹ в день, этот гормон помогает быстро сбросить вес.

Результаты плацебо-контролируемых исследований ХГЧ-диеты, мягко говоря, не впечатляли. Тем не менее моему другу такая диета очень помогла — он потерял 9 кг. Следовать этой диете можно только в течение 26 дней, поскольку после этого срока люди, по всей видимости, приобретают иммунитет к ХГЧ. В последний день диеты, как рассказал мне Джим, он позвонил в свой любимый ресторан глубокой пиццы² в Чикаго и заказал две большие пиццы, которые планировал поглотить за выходные, чтобы отпраздновать свои успехи в борьбе с весом.

Когда он рассказал мне свою историю, я смотрел на него так, будто он был самым глупым существом на планете.

— Ты ведь разыгрываешь меня, правда? — спросил я, глядя ему в глаза.

¹Здесь и далее автор называет «калориями» килокалории. — *Прим. ред.*

²*Deep-dish pizza* — считается чикагским блюдом. В качестве основания этой пиццы служит «емкость» из теста в форме глубокой тарелки с краями, высота которых достигает 7,5 см. — *Прим. перев.*

— Нет, с чего ты взял? — ответил он оборонительно.

— Ты же действуешь как алкоголик, который вышел из реабилитационной клиники и собирается отпраздновать это событие, напившись в стельку! Это трудно назвать разумным поведением.

Когда я встретился с ним несколько месяцев спустя, он вновь набрал весь свой жир, который потерял, сидя на диете.

ПРОГРАММА АМЕН ДЛЯ БОРЬБЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ДЕПРЕССИЕЙ ПОМОЖЕТ ТАКЖЕ НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС

Эта книга выросла из двух проектов *Amen Clinics*. Во-первых, несколько лет назад я написал 12-недельный курс заочного обучения избавлению от тревожности и депрессии, используя принципы, которые исповедовал в *Amen Clinics* на протяжении многих лет. Существуют надежные научные данные о том, что многие люди могут улучшить настроение и снизить уровень тревожности без помощи врача — за счет применения определенных методик.

Когда я обзванивал 90 участников этого курса с опросом о достигнутых результатах, большинство из них сообщили мне, как я и ожидал, что теперь реже испытывают чувство тревоги и подавленность. Однако было и то, чего я не ожидал. Некоторые из них сообщали мне о снижении своего веса на 10, 20, а то и 30 фунтов¹ за 12 недель, а также об улучшении памяти и внимания. Когда я слушал по телефону этих людей, у меня случилось озарение и

¹ Около 4,5 кг, 9 и 13,6 кг соответственно.

я понял, что, заботясь о мозге, вы оздоравливаете и тело, и разум.

Наука подводит основание под это открытие. Исследование, представленное на ежегодной встрече Общества пищевого поведения в 2009-м, продемонстрировало, что пациенты с депрессией, следовавшие 6-месячной программе нормализации массы тела путем изменения пищевого поведения, не только сбросили вес, но и сообщили о существенном уменьшении симптомов депрессии. Теряешь вес — становишься счастливой.

ПРОГРАММА AMEN CLINICS ДЛЯ ИГРОКОВ ФУТБОЛЬНОЙ ЛИГИ ПОМОГЛА ИМ СБРОСИТЬ ВЕС И СТАТЬ УМНЕЕ

Второй проект, который помог заложить основы этой книги, — это данные крупнейшего в мире исследования по визуализации/реабилитации мозга, которое охватило действующих и отставных профессиональных футболистов¹. Мы обследовали и лечили более сотни игроков. В течение многих лет Национальная футбольная лига утверждала, что у нее нет сведений о том, что профессиональный футбол приводит к стойким повреждениям мозга. После того как ряд игроков обратились ко мне с диагнозами «деменция», «депрессия» и «ожирение», я решил обследовать их мозг и раз и навсегда ответить на вопрос: «Повреждает ли мозг игра в футбол?» Ответ, который не удивил никого, кроме, возможно, нескольких функционеров НФЛ, был таков:

¹ Речь идет об американском футболе.

«Профессиональная игра в футбол приводит к стойким повреждениям мозга». Вряд ли вы ожидаете, что, столкнувшись от 30 до 50 раз с таким парнем, как Миннесота Викинг Рон Яри (его рост 196 см и масса тела 115,7 кг), вы сможете избежать неприятностей.



Д-р Амен и Рон Яри

Однако, пройдя программу оздоровления мозга, многие бывшие игроки не только похудели (один из них сбросил более 45 кг), но одновременно стали более сообразительными и счастливыми. Кроме того, улучшились их когнитивные показатели, в некоторых случаях на 200, 300 и даже 400%.

Вот пример. Большой Эд Уайт, 62 лет, четырежды участвовавший в матче звезд АФЛ-НФЛ, полузащитник из команды «Миннесота Викингс», а впоследствии «Сан-Диего Чарджерс», провел 17 сезонов в Национальной футбольной лиге. Когда я впервые увидел Эда, он весил 165,6 кг и имел очень низкие показатели в когнитивных тестах. Все игроки, проходившие у нас реабилитацию, выполняют тест Майкроског (*Microcog*), который измеряет интеллек-