

Мишель Харви
Тони Хауэлл

2 ДИЕТА

ДНЕВНАЯ

Худеем только 2 дня в неделю — остальные 5 дней можно есть все, что хочется! Придерживаться этой диеты намного проще, чем какой-либо другой. Вы сможете похудеть без чрезмерных усилий, а главное — измените свои пищевые привычки. Поэтому даже после окончания диеты вы без труда сохраните достигнутый результат. Книга содержит готовые программы питания: предлагаемые рецепты блюд помогут вам составить меню в зависимости от потребностей. Всего восемь шагов к успешному снижению веса — и вы сами не заметите, как перейдете на качественно иной уровень жизни!

www.ksdbook.ru
ISBN 978-5-9910-2766-3



9 785991 027663

www.bookclub.ua
ISBN 978-966-14-6559-5



9 789661 465595

2-ДНЕВНАЯ ДИЕТА

Мишель Харви
Тони Хауэлл



ДИЕТА

Самая легкая и эффективная диета!

Только 2 дня в неделю худеем — остальные 5 дней едим все, что нам нравится!

Стабильный результат гарантирован

Эта научно обоснованная диета покорила весь мир!

Мишель Харви
Тони Хауэлл

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Мишель Харви
Тони Хауэлл



ДИЕТА

Стабильный результат гарантирован

ХАРЬКОВ КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2014 ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.51
Х20



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:

Dr. Harvie M. & Prof. Howell T. The 2-Day Diet. Diet Two Days a Week. Eat Normally for Five / Dr. Michelle Harvie & Prof. Tony Howell. — London : Vermilion, 2013. — 368 p.

Все рецепты принадлежат Кэйт Сентон, за исключением рецептов на странице 213 (вверху), 214, 215, 216, 221, 226, 229—238, 242, 248—250, 253—254 и 319, которые принадлежат Эмили Джонсен

Информация в этой книге представляет собой общие рекомендации и не может быть использована в качестве медицинской, фармацевтической или иной профессиональной консультации по данному вопросу. Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем начинать любое лечение. Авторы и издатели не несут ответственности за неправильное использование информации, содержащейся в этой книге.

Перевод с английского *Лидии Снесарь*

Дизайнер обложки *Мария Пащевская*

ISBN 978-966-14-6559-5 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2766-3 (Россия)
ISBN 978-0-09-194805-4 (англ.)

- © Genesis Breast Cancer Prevention, 2013
- © DepositPhotos.com / Springoz, catrinel, обложка, 2014
- © Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014

Эта книга посвящается четырем особенным людям, которые постоянно вдохновляли и поддерживали меня: моим родителям Мэри и Терри Харви; моему замечательному партнеру Марку Гэрроду и моему другу и коллеге Тони Хауэллу.

Доктор Мишель Харви

Эта книга посвящается моей жене Шейле за ее терпение и поддержку.

Профессор Тони Хауэлл

ВВЕДЕНИЕ

Если вы читаете эту книгу, значит, о проблеме лишнего веса знаете не понаслышке. Ожирение уже достигло эпидемического уровня, и сегодня людей с избыточным весом во всем мире гораздо больше, чем тех, у кого вес соответствует норме. Несмотря на государственное финансирование различных программ здорового питания и многочисленные диеты, обещающие значительное снижение веса, количество людей, имеющих проблемы с лишними килограммами, неизменно растет.

Но давайте смотреть правде в глаза: в современном мире сбрасывать вес и не набирать его снова очень трудно. Мы генетически запрограммированы на жизнь в таких условиях, когда запасы продовольствия ограничены и нерегулярны и нам необходимо тратить много энергии на поиски пищи. И поэтому нам непросто жить в мире, в котором еда доступна 24 часа в сутки 7 дней в неделю, и к тому же в неограниченном количестве. Когда все работает против нас, неудивительно, что число людей, страдающих ожирением, продолжает расти. Борьба с лишним весом — это тяжелое испытание для каждого.

Ежедневно общаясь с людьми, которые отчаянно пытаются сбросить лишний вес, мы знаем, насколько вам трудно придерживаться диеты, и понимаем, какие отчаяние и боль вы испытываете, когда потерянные с таким трудом килограммы снова возвращаются. Мы также знаем, насколько опасным для здоровья может быть лишний вес. Основная цель нашего исследования заключается в том, чтобы выяснить, насколько избыточный вес увеличивает риск заболевания раком, но не стоит забывать, что лишние килограммы приводят и к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, и даже к слабоумию.

Как ученые, мы стремимся помочь не только нашим пациентам, но также боремся и за улучшение здоровья нации, поэтому решили разработать диету, которая предложила бы не только новый способ борьбы с лишним весом, но и помогала бы подерживать его в норме.

Учитывая, сколько на сегодняшний день существует разнообразных диет, действительно ли 2-дневная диета является настолько уникальной? Мы считаем: да, она уникальна. 2-дневная диета научит вас делать правильный выбор, поможет сбросить лишний вес, избавиться от вредных привычек и значительно улучшить свое здоровье, и при этом вы не будете испытывать чувство дискомфорта. Наши исследования показали, что этот уникальный подход действительно является альтернативой для тех, кому с трудом удастся придерживаться обычной диеты. Мы были настолько потрясены положительными результатами 2-дневной диеты, что сразу же захотели предложить ее всем, кто начал бороться или борется уже давно, но безрезультатно, с избыточным весом. 2-дневная диета открыла путь к стройному, более здоровому будущему для многих женщин, которые принимали участие в наших исследованиях. Мы очень надеемся, что наша уникальная диета поможет и вам.





1

КАК РАБОТАЕТ 2-ДНЕВНАЯ ДИЕТА



Если вы уже устали бороться с избыточным весом и у вас нет больше сил, или же вам иногда удается сбросить лишние килограммы, но они снова возвращаются, тогда эта книга для вас. Наша 2-дневная диета представляет собой абсолютно новый, подтвержденный научными исследованиями подход к снижению веса, который вы можете использовать независимо от того, боретесь ли вы с лишними килограммами в течение нескольких лет или решили сбросить вес только вчера. Эта 2-дневная диета проста: вы ограничиваете себя только два дня в неделю, а остальные пять дней питаетесь как обычно.

«Я была недовольна своим весом, пока не попробовала 2-дневную диету. Она изменила не только мою систему питания, но и образ жизни, и я очень довольна».

Мария, 33 года

Диетологи постоянно говорят о необходимости придерживаться строгих правил питания, если вы хотите похудеть. Наш подход переворачивает все обычные представления о диетах с ног на голову. Эта диета очень удобная, несложная, она заставит вас посмотреть другими глазами на диету в целом и понять, что существует другой, более простой способ избавиться от нежелательных килограммов.

Сама мысль о том, что вам больше не придется изо дня в день отказывать себе во всем, а сидеть на строгой диете только два дня в неделю, остальные пять дней питаться как обычно и при этом продолжать терять вес, может показаться вам невероятной. Но это так и есть: мы проводили исследования на протяжении последних 17 лет с людьми, которые уже сидели на диетах, и некоторые из них — неоднократно. Результаты этих исследований показали, что наш новый подход действительно работает, даже когда другие методы бессильны. Эта 2-дневная диета была разработана диетологом-исследователем доктором Мишель Харви. Она приводит к устойчивому снижению веса и сбалансирована

с учетом всех потребностей организма в необходимых витаминах и минералах.

«Сидеть на диете всего два дня в неделю оказалось намного легче, чем я себе представляла. Я также заметила, что в остальные пять дней недели стала более внимательно относиться к тому, что я ем, потому что не хотелось свести на нет всю проделанную мной работу».

Лиззи, 24 года

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Эта диета вам не подходит, если вы еще ребенок или подросток, если вы беременны или кормите грудью, страдаете депрессией или расстройствами пищеварения. Умеренно высокий уровень белков в этой диете может вызвать проблемы у людей, страдающих почечной недостаточностью или другими болезнями почек. Если вы страдаете диабетом, имеете медицинские противопоказания или принимаете лекарства, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем садиться на диету и выполнять физические упражнения.

Если ваш вес превышает норму, вы можете сесть на диету, чтобы повысить свою самооценку, восстановив прежнюю форму. Эта 2-дневная диета поможет вам не только сбросить лишние килограммы, но и улучшить свое здоровье, предотвратить развитие хронических заболеваний и повысить общий энергетический уровень. Исследования показывают, что, потеряв даже незначительную часть избыточного веса (около 5—10 % от общей массы тела), вы снижаете риск развития диабета 2-го типа, болезней сердечно-сосудистой системы и некоторых видов рака. Кроме того, существуют доказательства, что 2-дневная

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА 1. Как работает 2-дневная диета	6
ГЛАВА 2. Нужно ли мне худеть?	38
ГЛАВА 3. Два дня строгой диеты	54
ГЛАВА 4. Пять дней сбалансированного питания	81
ГЛАВА 5. Как заставить 2-дневную диету работать	107
ГЛАВА 6. Как начать вести активный образ жизни.....	133
ГЛАВА 7. Как оставаться стройной	174
ГЛАВА 8. Программа питания.....	190
ГЛАВА 9. Рецепты на два дня строгой диеты	208
ГЛАВА 10. Рецепты на пять дней сбалансированного питания	270
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	330
Ссылки	357
Благодарности.....	363
Об авторах.....	365

Популярне видання

ХАРВИ Мішель, ХАУЕЛЛ Тоні

2-денна дієта

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. Е. Борисова*

Підписано до друку 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Warnock Pro». Ум. друк. арк. 19,32.
Наклад 15000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ДП «Видавництво та типографія “Таврида”»
95040, Україна, АРК, м. Сімферополь, вул. Ген. Васильєва, 44

Популярное издание

ХАРВИ Мишель, ХАУЭЛЛ Тони

2-дневная диета

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. Э. Борисова*

Подписано в печать 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Warnock Pro». Усл. печ. л. 19,32.
Тираж 15000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»
308025, г. Белгорода, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ДП «Издательство и типография “Таврида”»
95040, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Ген. Васильєва, 44

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями
«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: info@ksdbook.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

У цієї книзі ви знайдете докладні рекомендації для тих, хто хоче скинути вагу, не катуючи себе виснажливими дієтами. Адаже худнути всього два дні на тиждень набагато легше, ніж тривалий час обмежувати себе в усьому. Програми харчування й рецепти страв допоможуть вам скласти здорове меню. Крім того, ви навчитеся вести активний спосіб життя. Адаже рух і правильне харчування — головні складові здоров'я!

Харви М.

X20 2-дневная диета / Мишель Харви, Тони Хауэлл ; пер. с англ. Л. Снесарь. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 368 с. : ил.

ISBN 978-966-14-6559-5 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2766-3 (Россия)

ISBN 978-0-09-194805-4 (англ.)

В этой книге вы найдете подробные рекомендации для тех, кто хочет сбросить вес, не изнуряя себя мучительными диетами. Ведь худеть всего два дня в неделю намного проще, чем длительно ограничивать себя во всем. Программы питания и рецепты блюд помогут вам составить здоровое меню. Кроме того, вы научитесь вести активный образ жизни. Ведь движение и правильное питание — главные составляющие здоровья!

УДК 615.8

ББК 53.51