

Александр Чуйко

**КАК  
ПОХУДЕТЬ**



**7**  
за  
**ДНЕЙ**



от автора

**БЕСТСЕЛЛЕРА**

«Как похудеть

на 20 кг за 8 недель»

Книга «Как похудеть за 7 дней. Экспресс-диета» — это уникальное действенное пособие по здоровому образу жизни от члена Ассоциации лечебного и оздоровительного питания, тренера по фитнесу и боевым искусствам с семилетним опытом работы Александра Чуйко. В ней читатель найдет массу ответов на интересующие его вопросы, касающиеся правильного питания, силы воли и душевного настроя.

Книга состоит из 15 глав, в которых автор подробно описывает методику экспресс-диеты. Первые главы посвящены подготовительному периоду, в них читателю предлагается пройти тест, который позволит выяснить степень моральной и физической готовности к предстоящей работе. Затем следуют подробные описания рациона в зависимости от результата тестирования, главы, посвященные физическим упражнениям и психологическому самовнушению.

Среди сотни советов на подобную тематику книга Александра Чуйко отличается своей действенностью: его экспресс-диета не доведет вас до голодного обморока, а откроет удивительный мир гармонии сытости и подтянутого тела.

# Александр Чуйко

## Как похудеть за 7 дней

*Экспресс-диета  
Александра Чуйко.*

*От автора  
бestsеллера «Как  
похудеть на 20 кг за 8  
недель».*

**ПОХУДЕТЬ НА 5 КГ ЗА  
НЕДЕЛЮ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ РЕАЛЬНО!**

# Благодарности!

Благодарю своих родителей Александра и Аллу за то, что воспитали меня человеком с достойными принципами и высокими устремлениями. Спасибо!

Благодарю своих самых прекрасных и любимых девушек, жену Елену и доченьку Марианну. Супругу благодарю за то, что занимала нашу малышку игрой в те моменты, когда я работал над этой книгой. Благодарю их за то, что они наполняют каждый мой день счастьем, которого я никогда не испытывал раньше. Спасибо!

Благодарю своих самых лучших друзей Дмитрия, Дмитрия и Ярослава за то, что они уже на протяжении многих лет являются для меня примерами для подражания. Спасибо!

Благодарю всех своих близких и далеких, тех, кого не упомянул поименно, вас так много и всем вам я безмерно благодарен. Каждый из вас сыграл свою роль в становлении меня как личности. Спасибо!

Благодарю своего издателя Дмитрия Стрельбицкого за то, что он поверил в меня. Спасибо!

Благодарю Господа Бога за то, что он позволяет мне заниматься любимым делом и приносить пользу миллионам людей. Спасибо!

# Знакомство с автором

Александр Чуйко — соискатель научной степени доктора философии.

Член Ассоциации лечебного и оздоровительного питания. Сертифицированный диетолог. Автор известного блога «Школа похудения Александра Чуйко «Сила Воли». Специалист в области физического воспитания и спорта. Имеет опыт работы тренера по фитнесу и боевым искусствам более 7 лет. Действующий спортсмен и многократный призер и чемпион соревнований различного уровня. Автор бестселлера «Как похудеть на 20 кг за 8 недель».

## Вступление

Ни для кого не секрет, что я имею значительный опыт тренерской практики. Десятки людей обращаются ко мне ежедневно с просьбами помочь им. Чаще всего эти просьбы касаются именно похудения. Мы живем во времена «пищевого достатка», когда для того, чтобы пообедать, нет необходимости несколько километров гнаться за косулей или выслеживать стадо диких кабанов. Хотите есть? Отлично! В любом районе вашего города в 100 метрах друг от друга расположены продуктовые магазины. Хотите рыбки? Пожалуйста! Хотите пирожное? Пожалуйста! В любом количестве, в любое время суток. Большинство согласится с тем, что это просто замечательно, и я не буду исключением. НО! Представьте, что в кастрюле кипит вода, что вы можете с ней сделать? Сварить суп, пельмени или неудачно высыпая очередной ингредиент, собственные пальцы. В первых двух случаях кипяток принесет пользу, в третьем случае вред. Нож поможет вам нарезать салат, а может при не аккуратном обращении порезать вам руку. Автомобиль призван доставить вас к месту назначения, но если водитель пьян, этого может и не произойти. Чувствуете, к чему я веду? Круглосуточный доступ к пище может сделать вас

здоровым и красивым человеком, но так же может послужить основной причиной набора лишнего веса.

Когда человек не задумывается о том, что он ест с точки зрения пользы, а отдает предпочтение лишь удовлетворению вкусовых рецепторов, чаще всего начинаются проблемы. Годами или даже десятилетиями люди «наедают» свои фигуры, но, к счастью, рано или поздно мысль о том, как же вернуть себе былую красоту, все же посещает их головы. Довольно часто ко мне обращаются люди, которые, к моему удивлению, не желают худеть на 10–20 или более килограмм. Чаще всего из-за того, что это слишком тяжело. Ведь отказаться от любимой пищи это действительно тяжкий труд. Поэтому их просьбы звучат примерно так: «Александр, у моей дочери совсем скоро свадьба, я хочу выглядеть более стройной, чем сейчас, что вы можете мне посоветовать?» или «Помогите, Александр, у меня собеседование, это работа моей мечты, помогите стать более подтянутым!» или «Александр, мы женимся, очень хотелось бы к свадьбе похудеть на 5 кг мне и на 4 кг супруге, как это можно сделать?». Далее я задаю вполне естественный вопрос: «Сколько у нас времени?», и к моему удивлению чаще всего сроки ничтожно малы, от 7 до 12 дней. Поначалу подобные просьбы вводили меня в ступор. Но чем чаще подобные

ситуации возникали в моей практике, тем больше они наталкивали меня на мысль о поиске рационального решения. Конечно, я мог посадить их на яблочную диету, на которой люди теряют по 8 кг за 7 дней, но это привело бы к ужасающим последствиям, которыми пестрит весь интернет. Другими словами на свадьбе, важном собеседовании или в отпуске человек будет в предобморочном состоянии и само мероприятие будет уже не в радость, и скорее всего, будет с треском провалено. Давным-давно я пообещал себе, что ни в коем случае не буду гнаться за результатом, деньгами или славой во вред здоровью своих клиентов. Если я не могу пообещать клиенту потерю 10 кг за 1 день, а липосакция может, ну что ж, видимо я слишком старомоден, но принципы есть принципы. Моя цель это ваше здоровье. Реально ли похудеть за 7 дней, да так, чтобы это было заметно как окружающим, так и самому человеку?

Отзыв Алены: «Когда я обратилась к Александру, то сама не верила в то, что задаю ему такой абсурдный вопрос. Я сама понимала, что времени очень мало, а мои запросы слишком велики. Но Александр успокоил меня тем, что это для него не впервой и на самом деле с



подобной просьбой к нему обращается много людей. Мне стало легче, и мы приступили к работе. Спасибо Александру за веру в меня!».

Скорее всего, вы читали мой бестселлер «Как похудеть на 20 кг за 8 недель», который уже переведен на английский и испанский языки, и активно продается как на отечественном, так и на зарубежном рынках. В этой книге я описал свой путь от начала и до конца, и тем самым мотивировал десятки тысяч людей к достижению такого же или даже еще лучшего результата. Почему книга стала такой популярной? Потому что в ней я внушаю человеку веру в себя, веру в свои силы. С помощью книги я беру вас за руку и веду к здоровому, стройному и подтянутому телу.

Все, что вы делаете, о чем говорите и что думаете, имеет свойство притягивать подобное в вашу жизнь. Когда я выражаю человеку свою признательность в его исключительности, в его силах и способностях. Когда человек понимает, что он способен на все, я обретаю силу, если можно так сказать, я обретаю крылья и с еще большим энтузиазмом стараюсь помочь человеку.

В своей книге «Как похудеть на 20 кг за 8 недель» я писал, что в среднем худеем на 2,5 кг в неделю! И это действительно потрясающий

результат. Но это был отличный результат для тех, кто готовится к марафону в 15–20 кг, а для тех, у кого всего неделя на все про все, это скорее минимальные требования к специалисту моего уровня. Я принялся за поиски ответа, на десятки острейших вопросов, которые беспокоили моих клиентов. По счастливой случайности, не без помощи своих знакомых диетологов, я попал на международную конференцию посвященную вопросам здорового питания. Специалисты из России, Украины и Белоруссии собрались в одном зале. 12 спикеров на протяжении 7 дней по 8 часов делились своим многолетним опытом. Лекции читали поистине светила отечественной медицины, с вашего позволения я назову некоторые имена: Лысиков Юрий Александрович, Антилевский Вячеслав Владимирович, Черненко Оксана Дмитриевна, Сало Игорь Максимович и многие другие. Хочу выразить им огромную благодарность в этой книге за их огромный вклад в здоровье современного человека. Проведя 56 часов в обществе более 100 диетологов и нутрициологов, приехавших с различных городов и стран, я получил такой объем информации, который послужит поводом для написания как минимум нескольких книг. Но в тот момент меня волновал только один вопрос: «Как похудеть на 3–4 и более килограмм всего за 7 дней?». Как говориться, тот,

кто ищет, тот всегда находит. Так и произошло со мной. Ряд книг, которые были мне рекомендованы к прочтению, были «проглочены мною в считанные недели». Ответ на мой вопрос был сформирован. Именно эту информацию вы и узнаете из книги, которую держите в руках. Хочу сразу вас предупредить, что если все, что я описал в этой книге доступным даже 12-ти летнему ребенку языком, я опишу в медицинских терминах с десятками доказательств, книга будет состоять из 500 страниц. Но я не хочу тратить ваше драгоценное время. Я хочу, чтобы прочтя книгу за вечер, уже на следующий день принялись за осуществление своего плана.

Возможно, у вас возник вопрос: «Почему, Александр, вы так уверены, что эта книга мне поможет?». Уверен на 100 %, и тому есть несколько причин. Во-первых, так же как и при написании книги «Как похудеть на 20 кг за 8 недель» главным подопытным был я сам. За 8 недель я похудел на 20 кг и только после этого помогал людям добиться таких же потрясающих результатов с помощью индивидуальных консультаций и книги. Книга, которую вы держите в руках не исключение, я доказал на своем примере, что моя экспресс диета работает и при этом не отражается на самочувствии. Вы будете чувствовать себя так же бодро, как и 3–4 или даже 5 килограмм назад.

Почему я говорю 5 кг? Да потому, что именно такого результата добился я. Впечатляет? Хотите научиться приводить себя в порядок всего за 7 дней? Тогда эта книга для вас! Конечно, для проведения этого опыта мне пришлось набрать эти самые 5 кг, чтобы потом от них избавиться, но это того стоило. Теперь я сам знаю, на что способна моя экспресс диета и со спокойной душой жду того же от своих клиентов. Если вы читаете эту книгу, то считайте, что вы попали ко мне на личную консультацию. Поверьте, это удовольствие не из дешевых. Но вы это сделали, вы пришли ко мне. И теперь у вас есть только один выход — это научиться применять экспресс диету на практике. Вы сможете пользоваться ею раз в год или раз в месяц, сколько угодно. Именно в этом ее прелесть, чем чаще вы ее применяете, тем больше пользы она принесет вашему здоровью. Теперь вы знаете одну из главных причин, почему у вас получится стать стройнее всего за 7 дней.

Отзыв Ольги: «Я откровенно устала от многочисленных диет, которыми истязую себя из года в год. Мне становится страшно, когда я начинаю подсчитывать, сколько же я потратила на них денег. Александру я поверила лишь потому, что он сам испытал на себе свою экспресс диету.

Я хотела бы посмотреть на тех умников, которые предлагают людям целый день есть одни апельсины. Я уверена, что они не пробовали этого делать. Я поверила Александру и впервые в жизни не разочаровалась в диете».

Во-вторых, вы добьетесь успеха потому, что экспресс диета сработала не только на мне, но и на моих клиентах, которые так же как и вы желали привести себя в порядок всего за 7 дней, и у них это получилось. А если кто-то сумел что-то сделать, значит, это сможет сделать любой. Достаточно следовать тем инструкциям, которые привели счастливицу к его заветной цели, ничего сложного. В-третьих, моя экспресс диета рассчитана именно на тех людей, которые живут в странах СНГ. Человек, живущий в Испании, не сможет ее придерживаться, так как у них нет тех продуктов, которые есть в наших странах. И когда мой издатель решит и эту книгу перевести на испанский язык, мне придется немного подкорректировать ее под испанцев. Я уверен, что мои ответы вас удовлетворили, но возможно у вас возник вопрос: «Александр, а что если вашей экспресс диетой решит воспользоваться человек, которому за 40 или даже за 50, ему она тоже поможет?». Если речь идет

о людях, которым слегка за 40, то они свободно могут рассчитывать на ощутимые изменения своей фигуры в лучшую сторону. Тем, кому за 50 и возможно далеко за 50, так же могут воспользоваться моей экспресс диетой и 100 % извлечь из нее огромную пользу для своего здоровья и самочувствия в целом. Но стоит понимать, что в силу ряда изменений в их организме рассчитывать на потерю 5 кг не стоит, но 2–3 кг вполне! Это вас устраивает? Отлично!

Я твердо верю в то, что в вашей голове именно сейчас один за другим рождаются вопросы, на которые вы 100 % найдете ответы в этой книге. Если же вопросы останутся, не беда, купив эту книгу, вы получаете ряд приятных бонусов и один из них, это адрес моей электронной почты и адрес страницы в контакте, с помощью которых вы сможете со мной связаться. Мне будет очень приятно ответить на ваши вопросы. Мои контакты расположены на последней странице книги, дабы у вас не возник соблазн уже сейчас засыпать меня вопросами, ответы на которые вы наверняка найдете в этой книге.

# Глава 1. Волшебная палочка

Книга, которую вы сейчас держите в руке, это поистине волшебная палочка. Не верите? Тогда давайте рассмотрим только некоторые жизненные ситуации, к которым она сможет вас подготовить.

1. Вы хотите познакомиться с понравившимся вам человеком, но не уверены в своем совершенстве, и хотите стать стройнее в короткие сроки, чтобы как говорится «поезд не ушел».

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

2. Вы начали встречаться с молодым человеком или девушкой, и вам в короткие сроки необходимо стать более стройной или стройным и, следовательно, более привлекательным человеком.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

3. Вы готовитесь ко дню рождения подруги или друга и вам как никогда необходимо выглядеть лучше всех, или как минимум лучше себя прежней или прежнего. Времени слишком мало, что делать?

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

4. В скором времени у вас собеседование, работа вашей мечты зависит не только от вашей компетенции, но и от того, как вы выглядите. Вы понимаете, что успешные кампании рассматривают

каждого сотрудника как лицо, и это лицо должно светиться. Если вы не довольны своим внешним видом, ваша осанка и неуверенная походка тут же сыграют свою не самую положительную роль.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

5. Поздравляю у вас свадьба! Но ни одно платье или костюм, от которых вы в восторге не найдут на вас? В этом нет ничего страшного, именно для вас я и трудился над выходом в свет этой экспресс диеты.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

6. У вас уже дети, муж пригласил вас в ресторан, а вы, как на зло, выглядите, как говориться «не на все 100 %» и не влазите в любимое платье. В этом нет ничего страшного, попросите любимого отложить мероприятие на неделю и он не поверит своим глазам.

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

7. Вас пригласили на встречу одноклассников? Но вы не уверены, что хотите идти на нее? Возможно, если вы будете выглядеть лучше, то ваше решение изменится? Тогда не медлите!

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!



8. Подруги приглашают вас в массажный салон, но вы отказываетесь лишь потому, что считаете себя не достаточно привлекательной? Это поправимо!

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

9. Ваш супруг или супруга зовет вас на корпоратив по случаю его или ее повышения, но вы вынуждены отказать, так как не уверены в том, что соответствуете уровню данного мероприятия? Надеюсь, у вас есть 7 дней потому, что всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть до 5 кг, и потерять в талии до 4 см!

10. У ваших детей свадьба, и вы хотите выглядеть на все 100 %? Вы не хотите, чтобы родственники зятя или невестки обсуждали вас как человека неприглядного, а напротив, чтобы обсуждали как человека прекрасного, успешного и уверенного в себе? Этого добиться проще, чем вы думаете!

Всего за 7 дней эта книга поможет вам похудеть на 2–3 кг, и потерять в талии до 3 см!

Отзыв Олега: «Благодаря Александру я смог наконец-то почувствовать себя мужчиной и подойти к девушке своей мечты. Я потерял 4,5 кг, но уверенности обрел

на целый центнер!».

Как видите, моя экспресс диета это действительно волшебная палочка. Применяв ее однажды, вы сможете пользоваться ею всю жизнь, и даже в самых сложных ситуациях она выручит вас. Я уверен в том, что теми 10-ю жизненными ситуациями, о которых я написал выше, ваша жизнь не ограничивается, и вы сами найдете этой диете массу поводов для применения.

Мне часто задают вопрос: «Александр, можно ли переусердствовать с применением вашей экспресс диеты?». Еще раз повторяю и буду повторять до тех пор, пока эта информация не станет для вас нормой: дело в том, что для многих людей диета ассоциируется с чем-то цикличным. Конечно, если диета говорит вам питаться одной гречневой кашей, то перерыв просто необходим, иначе ваш организм не выдержит такого истязания. Когда речь идет о моих диетах и в частности о моей экспресс диете, то говорить о каком-либо вреде вообще не корректно. Так как моя цель — это ваше здоровье! Честное слово, я не виноват, что когда вы становитесь здоровее, лишний вес покидает ваш организм с достаточно высокой скоростью, но это факт и я этому безмерно рад. Рад за вас, рад за себя, что когда наш организм становится здоровее, все становится на свои места: уходит лишний вес,

возвращается живой цвет лица, в глазах снова загорается огонь энтузиазма и самое главное хочется радоваться жизни! Я говорил об этом в своей книге «Как похудеть на 20 кг за 8 недель» и скажу еще раз: «На самом деле вы не худеете, вы становитесь здоровее!».

И если учесть все выше сказанное, то как здесь может идти речь о какой либо «передозировке» данной диетой. Если вы решите ее продлить, пожалуйста. Только будьте готовы к тому, что с каждой последующей неделей организм будет терять все меньше и меньше. Я бы даже сказал, что лучше пользоваться ею, когда это действительно необходимо, а если решите побороть 15–20 кг, то лучше воспользоваться более подробным руководством по марафонскому похудению, а именно книгой «Как похудеть на 20 кг за 8 недель».

Известному детскому педиатру доктору Комаровскому как-то задали вопрос: «Если ребенок, будь то мальчик или девочка, сутки напролет будет находиться в подгузнике, навредит ли это его здоровью?». Ответ доктора был таким: «Нет, но в том случае, если в доме не +40 градусов!».

Как ни странно, но и мне порой задают подобный вопрос: «А если я буду пользоваться экспресс диетой два или даже три раза в месяц, это

не навредит моему здоровью?» я отвечаю так: «Нет, но в том случае, если у вас есть, что сбрасывать!». Речь идет о тех людях, которые находятся в хроническом состоянии «я толстая» или «я толстый», а по факту «кожа и кости». К счастью, такие случаи редкость, но считаю своим долгом предупредить вас, если ребра начали светиться, то с экспресс диетой стоит повременить. Хотя бы до тех пор, пока не обзаведетесь жирком.

Отзыв Ксении: «В течение 2-х месяцев использовала экспресс диету Александра Чуйко три раза. Абсолютно беззаботно потеряв при этом в сумме 11 кг!».

Как видите, Ксении экспресс диета помогла достичь долгосрочной цели. Ее целью было похудеть на 10 кг, но мысль о том, что ей придется придерживаться каких-либо ограничений в пище целый месяц или даже дольше не давали ей даже начать. Но узнав о появлении моей экспресс диеты, она решила, что 7 дней это не так много, можно рискнуть. Рискнула раз, затем второй, и после третьего ахнула!

## Глава 2. Экспресс-диета это легко

Перед тем, как мы непосредственно перейдем к самой диете, я хотел бы вам сказать, что экспресс диета это легко. Постараюсь вам объяснить. Представьте, что вы покупаете чудо прибор, в описании которого черным по белому написано «похудей раз и навсегда». Но к вашему удивлению после первого сеанса вы ни на грамм не похудели, после второго тоже, а после десятого даже поправились на 100 г. На протяжении всех десяти сеансов вам было легко? Думаю, что нет. Вас угнетало то, что результата все нет и нет, конечно же, это тяжело, делать что-то, что не приносит ожидаемого результата. Но почему же тогда моя экспресс диета это легко? Да потому, что вы точно знаете, что результат будет!

Когда вы идете на работу и знаете, что получите сегодня зарплату, а ваша подруга из бухгалтерии шепнула вам на ухо, что кроме зарплаты вас еще ждет и премия. Вам будет легко? Конечно, легко, даже если вы лесоруб! Вознаграждение или результат это то, что делает практически любую работу легкой. Но что вы скажите, если лесоруб вместо обещанных 2-х тысяч долларов получит всего 100 долларов? Он обрадуется, скорее всего, нет, потому, что труд, который он вложил, можно оценить только в 2-е

тысячи долларов, ну в крайнем случае в 1800, но никак не 100. А что же мы видим, когда человек использует экспресс диету для достижения поставленной цели. Что он получит взамен 7 дней выдержки и контроля над всем, что приближается к его рту? Результат в минус 2, 3, 4 или даже 5 килограмм? На первый взгляд, да! Но, ели бы все было так просто, я бы не стал посвящать этой теме целую книгу. Человек, который в течении 7 дней придерживается моей экспресс диеты получает: бодрость мысли, свежесть дыхания, энергетический подъем во всем теле, здоровый цвет лица, нормализацию давления, снижение частоты сердечных сокращений до нормы, снижение уровня холестерина в крови, легкость в ногах, чувство самоуважения, и, конечно же, снижение массы тела до 5 кг, и уменьшение объема талии до 4 см. Как вы думаете, есть ли в мире люди, которые только за несколько из выше перечисленных пунктов отдали бы многое? Конечно, есть! Их тысячи. В погоне за снижением уровня холестерина в крови стирают ноги в мозоли не только люди преклонного возраста, но и довольно молодые мужчины и девушки. На чувстве самоуважения вообще построен весь бизнес психологов, точнее на отсутствии чувства самоуважения. За здоровый цвет лица и нормализацию артериального давления тысячи девушек, которым за 50 отдают

колоссальные суммы людям, которые уверят несчастных в неизлечимости их недуга. Международная конференция, о которой я говорил выше, была переполнена довольно молодыми людьми, но когда с ними знакомишься и узнаешь их поближе, оказывается, что моложе 40 лет всего-то человек пять. Самый короткий путь к здоровью лежит через желудок! Абсолютное большинство присутствующих диетологов в перерывах между лекциями питались именно теми продуктами, которые сделают их организм здоровее. Возможно, вы насторожились, и подумали, что здоровое питание не может быть вкусным, что это мучение! Но это не так. Как я и говорил ранее, если впереди вас ждет достойный приз, то весь путь покажется легким. Почему подавляющее большинство диетологов питается определенными продуктами? Потому, что они знают, что благодаря контролю своего рациона питания, они продлят не только свою молодость, но и свою жизнь. Когда я только познакомился с таким понятием как здоровые продукты, то был немного огорчен. Я не мыслил своей жизни без копченой скумбрии и курятины, но с каждым съеденным кусочком моя печень говорила мне обратное. Признаюсь вам честно, только никому не говорите! Буквально месяц назад я купил полкило очень вредных продуктов «сосисок», думал, что испытаю

поистине райское наслаждение, но, к сожалению, ничего подобного не произошло, сосиски были самыми дорогими, но вкус у них отсутствовал. К моему удивлению я понял, что мой организм за годы здорового питания настолько привык к здоровой пище, что все остальное за еду вообще не принимает. Так же было и в те дни, когда я пытался «запихивать» в себя здоровую пищу, я не мог почувствовать ее вкуса и запаха, но уже через несколько дней я привык, а через 4–5 дней мои вкусовые рецепторы полностью восстановились и почувствовали, как же прекрасна нормальная здоровая пища. Все выше сказанное сказано не случайно, так как вы должны отдавать себе отчет, что майонеза, сливочного масла и трюфельных конфет на протяжении 7 дней вы есть не будете! Шаг вправо, шаг влево воспринимается организмом, как дезертирство и карается полным усвоением и превращением запретного продукта в жир, и как назло, на самых видных местах. Неужели вы хотите все испортить каким-то бутербродом с колбасой и сливочным маслом, который отложится, например, во второй подбородок и ли в области пупка, а вы рассчитывали в этот вечер одеть топ. Шутки шутками, но дела обстоят именно так и никак иначе, если придерживаться экспресс диеты в течение 4-х дней и на 5-й съесть шоколадный батончик, то быстрые углеводы буквально



«зальют» весь ваш труд (они обладают свойством задерживать жидкость в организме). У вас есть всего 7 дней, и чтобы эти дни были максимально легкими, вам необходимо постоянно думать о том, ради чего вы это делаете! Вы хотите стать лучше, и через 7 дней предстанете во всей красе на мероприятии, о котором так долго мечтали. Поверьте, это стоит того!

Отзыв Дианы: «То, ради чего я это делала, это, пожалуй, единственное, что удерживало меня от срыва. Я понимала, что если не влезу в то платье, которое мой муж подарил мне в прошлом году, мне придется признать, что я растолстела, а это так унижительно. Но я справилась, в тот вечер я выглядела лучше всех!».

## Глава 3. Подготовительный период

Начать следует с того, что вы должны понимать, нельзя обрушить на организм кардинальные перемены любого рода в один день. Другими словами, если вы с завтрашнего дня начнете придерживаться моей экспресс диеты, то вы рискуете после важного для вас мероприятия буквально за 3–4 дня вернуть свой прежний облик. Вам будут сниться пирожные и жареные котлеты, друзья и знакомые как в голливудском мультфильме будут превращаться на ваших глазах в обожаемые вами продукты. Если вы не хотите столкнуться с проблемами подобного рода, то обратите на эту главу свое пристальное внимание.

Предлагаю вам пройти довольно необычный тест, который позволит вам выяснить, сколько же именно дней вам необходимо для того, чтобы подготовить свой организм, и самое главное, мозг, к предстоящей работе.

Немного ниже вашему вниманию будут представлены продукты, которые возможно присутствуют в вашем рационе. Если вы ни разу за ближайшие 30 дней не ели этот продукт, то обозначьте его как 0 баллов. Если вы ели этот продукт за ближайшие 30 дней 1–2 раза, обозначьте его как 0,5 балла. Если вы ели этот продукт за ближайшие 30 дней 3–4 раза, то обозначьте его как

1 балл. Если вы едите этот продукт 2–3 раза в неделю, то обозначьте его как 2 бала. Если вы едите этот продукт 4–5 раз в неделю, то обозначьте его как 3 балла. Если вы едите этот продукт каждый день по одному разу, то обозначьте его как 4 балла. Если вы едите этот продукт каждый день по 1–2 раза, то обозначьте его как 5 баллов.

Перечень продуктов (отнеситесь к этому тесту с максимальной ответственностью):

- белый хлеб (считается даже 1 ломтик);
- всевозможная выпечка (считается даже небольшая булочка);
- конфеты, зефир, шоколадки и прочие сладости (считается даже одна конфета!);
- майонез (считается даже одна столовая ложка);
- сливочное масло (считается даже один бутерброд);
- рафинированное растительное масло (считается даже то, что вы готовите на растительном масле, и заправляете им салат);
- жареная свинина.

Всего семь пунктов. Хорошенько подумайте и дайте каждому соответствующее количество баллов. Теперь подводим итоги. Сложите все баллы и разделите на 7. Полученное число это количество дней, которые я вам рекомендую посвятить подготовительному периоду. Например, я вообще

не ем: хлеб, выпечку, сладости, майонез, сливочное масло, рафинированное растительное масло и жареную свинину. Поэтому, когда подобный опыт ставил на себе, то ни одного дня не готовился, но тем людям, которые набирают от одного до пяти баллов, я рекомендую столько же дней посвятить подготовке к экспресс диете. Иногда я слышу вопрос: «Александр, а если времени нет совсем, могу ли я обойтись без подготовки?». Мой ответ таков: «Конечно, если до собеседования 5 дней, а результат теста показал, что на подготовку вам необходимо потратить 4 дня, вы можете сразу перейти к экспресс диете, но, как говорится, вы человек взрослый и должны понимать, что результат может быть не таким впечатляющим, как вы его себе представляете, а также практически не будет стойкого эффекта».

Отзыв Евгения: «До того как я прошел тест, предложенный Александром, я считал, что питаюсь довольно-таки правильно, но когда я набрал твердых пять баллов в оценке каждого продукта, мне стало ясно, как мало я знаю о здоровом образе жизни. Этот тест действительно помог мне постепенно подготовить свою психику к экспресс диете».

## Глава 4. Постановка цели

Отзыв Сергей: «Когда я поинтересовался у Александра, почему именно его экспресс диета дает такие потрясающие результаты, он мне ответил: «Дело в том, что я начинаю с цели, в то время как остальные начинают с холодильника». Благодаря постановки цели я смог добиться желаемого».

Сергей абсолютно прав, мои клиенты знают эту фразу наизусть: «Я начинаю с цели, в то время как остальные начинают с холодильника». Когда я выступал на соревнованиях по боевым искусствам, моей целью было стать чемпионом мира, в итоге за годы тренировок и выступлений на соревнованиях я стал многократным призером международных турниров и кубка страны. Когда я выступал на соревнованиях по жиму лежа и становой тяге, то моей целью было стать призером кубка Украины, на данный момент я призер кубка Украины по жиму лежа и становой тяге. Я консультирую десятки людей по вопросам похудения, и у меня есть цель создать п-е (какое именно, секрет)

количество книг, которые смогут помочь максимальному количеству людей во всем мире. Как видите, к этой цели я с каждым днем все ближе и ближе. Я отлично понимал, что для того, чтобы стать одним из лучших кик-боксеров, мне необходимо тренироваться по 2–3 часа в день. Я отлично понимал, что для того, чтобы стать призером Украины по жиму лежа, мне необходимо следить за своим питанием и тренироваться 4 раза в неделю по 2 часа. Я отлично понимаю, что для того, чтобы написать именно то количество книг, которое я задумал, мне необходимо по 3–5 часов ежедневно уделять время либо непосредственно написанию книги, либо исследованиям, которые позволят донести до вас действительно качественную информацию, не имеющую аналогов. Когда мужчина желает автомобиль, он отлично понимает, что если он не будет над этим работать (много и усердно), то в этой жизни ничего ему «не светит». Но когда дело доходит до похудения, то чаще всего подавляющее большинство забывает о том, что похудение это тоже цель! Например, победа в соревнованиях предполагает то, что я могу выжать лежа 130 кг, а сами соревнования через 8 недель. Сейчас мой результат 115 кг, следовательно, за 8 недель я должен улучшить свой жим лежа на 15 кг, а лучше на 20. Если автомобиль стоит 50 000 долларов, а доход мужчины составляет

200 долларов в месяц, это означает, что если так и будет продолжаться, то откладывая по 80-120 долларов в месяц, он сможет позволить себе этот автомобиль через 40–50 лет. А когда речь идет о похудении? Чаще всего все заканчивается сиюминутным порывом: «Всё, буду худеть!». И люди даже не зная своего веса, начинают «правильно питаться» и бегать по утрам.

Однажды ко мне обратился мужчина с просьбой помочь ему. Я согласился и пригласил его на статью на весы. Он категорически отказался. Выяснилось, что он уже несколько лет ужасно боится стать на весы, чтобы не увидеть эту ужасную цифру. Тогда я в течение 30-и минут убеждал его в том, насколько важно поставить цель. А цель в похудении без взвешивания это как стремление приобрести автомобиль, не зная, сколько тебе платят на работе. Вы просто так боитесь увидеть свою зарплату, что берете ее с закрытыми глазами, и когда расплачиваетесь в магазине, то протягиваете кассиру всю пачку кровно заработанных, с просьбой отсчитать, сколько ему нужно. Это так же нелепо, как и отказ от взвешивания, современные весы рассчитаны на очень большой вес пользователя, чаще всего до 180 кг. А вес мужчины, который ко мне обратился, составлял всего 128 кг. Он хотел ориентироваться на отражение в зеркале, но, к счастью, только

благодаря весам он не бросил начатого. Дело в том, что когда мы встретились снова, он похудел всего на 2 кг! Я был в недоумении, после долгого разговора этот негодник признался, что из 7-и дней две ночи подряд отчаянно гулял на корпоративах и, конечно же, не упускал ни единой возможности воспользоваться богатством шведского стола. Получается, что на фоне безответственного отношения к своему и моему труду, он добился потрясающего результата! Но если бы мы не взвесились, он бы разуверился в себе и бросил бы эту затею. А сейчас это высокий голубоглазый блондин (у него греческие корни) с массой тела всего 96 кг, со слегка просматривающимся прессом. Он и многие другие люди добились своей цели лишь потому, что поставили ее себе. В своей книге «Как похудеть на 20 кг за 8 недель» я уделил просто колоссальное внимание постановке цели. Когда вы готовитесь к «марафонскому похудению», вам необходимо хорошенько подготовиться, но экспресс диета не исключение!

Первое, что вам необходимо, это приобрести небольшой блокнот, в который будет называться «Мой дневник экспресс похудения». Для начала советую взвеситься и замерить объем талии. Взвешиваться лучше утром натощак в нижнем белье. Важно, чтобы на контрольном взвешивании через неделю вы были в том же белье или похожем.



Измерить объем талии можно сразу же после взвешивания. Запишите полученные числа в свой дневник и поставьте рядом с ними дату. Учитывая подготовительный период от 0 до 5-и дней, поставьте рядом следующую дату, когда же именно вы хотите выглядеть на все 100 %. Не достаточно написать 7 или 12 дней, необходимо указать дату! И рядом с датой мероприятия напишите желаемую цель. Например, свой текущий вес с минус 3 или 4 килограмма. А так же объем своей будущей талии. Например, текущий объем минус 3–4 сантиметра.

Ваша запись может выглядеть следующим образом.

Сейчас 10.11.2016 вес — 62 кг объем талии 72 см.

Цель 17.11.2016 вес — 58 кг объем талии 68 см.

Из выше приведенного примера видно, что вы поставили четкую цель, которой действительно хотите добиться. Именно сейчас у вас появилось огромное преимущество перед всеми, кто пытается похудеть. Самое главное это то, что вы уверены в том, что достаточно много людей добились потрясающих результатов придерживаясь этой экспресс диеты и я не исключение, а значит и у вас все получится! Не получится может только по одной причине, если вы сами все испортите. Не подведите себя, я в вас верю!