



МАРКО БОРХЕС

ГОЛЛИВУДСКИЙ ФИТНЕС-ПСИХОЛОГ,
ИНСТРУКТОР ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ, ВЕГАН



ИЗМЕНИ

 *себя* 

 30  ДНЯ

ВЕГАНСКАЯ ПРОГРАММА, КОТОРАЯ ПРЕОБРАЗИТ
ВАШЕ ТЕЛО И ВАШУ ЖИЗНЬ



МОСКВА
2017

УДК 615.874.1
ББК 51.230
Б82

Marco Borges

THE 22-DAY REVOLUTION: THE PLANT-BASED PROGRAM
THAT WILL TRANSFORM YOUR BODY, RESET YOUR HABITS,
AND CHANGE YOUR LIFE

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Celebra, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © Marco Borges, 2015

Foreword copyright © Beyoncé Knowles-Carter, 2015

Introduction copyright © Dr. Dean Ornish, 2015

Перевод с английского языка

Боргес, Марко.

Б82 Измени себя за 22 дня : веганская программа, которая преобразит ваше тело и вашу жизнь: Марко Боргес / предисл. Бейонсе. [пер. с англ. И. Чорного]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 320 с.

ISBN 978-5-699-83074-9

Самый полезный и питательный рацион для нашего организма состоит из даров матушки-земли. Научные исследования многократно подтверждают, что у веганов и вегетарианцев, питающихся растительной пищей, заметно ниже частота случаев развития различных видов рака, диабета, болезней сердца и ожирения. Из этой книги вы узнаете, что на самом деле означает питание на растительной основе, научитесь не переедать и при этом чувствовать себя сытым. Всего за 22 дня предложенной автором программы питания вы почувствуете себя совершенно другим человеком!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.874.1
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-83074-9

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

*Эту книгу я посвящаю моей жене,
партнеру и лучшему другу Мэрилин,
в благодарность за ее постоянную любовь и поддержку,
а также своим мальчикам, Марко-младшему,
Матео и Максимо, в благодарность за то,
что они озаряют мою жизнь своим лучезарным светом*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от Бейонсе	9
Вступление	12

Часть первая. ИЗМЕНИ СВОИ ПРИВЫЧКИ, ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ. ПОЧЕМУ ПРОГРАММА НАСТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНА

Глава 1. Введение в программу «Измени себя за 22 дня»	25
Глава 2. Хорошие привычки создают хорошую жизнь	50
Глава 3. Растения – это круто.	61
Глава 4. Ваша еда = ваше здоровье.	72

Часть вторая. НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ: НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕШНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Глава 5. Рекомендации на каждый день для успешного результата	89
Глава 6. Азбука питательных веществ программы «Измени себя за 22 дня»	106
Глава 7. Кухня программы «Измени себя за 22 дня»	133
Глава 8. Список покупок для прохождения программы «Измени себя за 22 дня»	147

Часть третья. МАРШ! ПЛАН ПИТАНИЯ ПРОГРАММЫ «ИЗМЕНИ СЕБЯ ЗА 22 ДНЯ»

Глава 9. Неделя Первая: выработка победных привычек.	157
Глава 10. Неделя Вторая: работа над постоянством в действиях	185
Глава 11. Неделя Третья: учимся действовать осознанно.	217

ОГЛАВЛЕНИЕ

**Часть четвертая. В ПОИСКАХ МОТИВАЦИИ:
КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПРОГРАММА
ВАМ ПОМОГЛА**

Глава 13. Грациозно преодолевайте трудности.....	255
Глава 14. Физическая подготовка	263
Глава 15. Когда необходимо похудеть.....	278

**Часть пятая. ИЗМЕНЕНИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ:
РЕЦЕПТЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ
ДЛЯ 23-го ДНЯ И ВСЕХ ПОСЛЕДУЮЩИХ**

Глава 16. 22 дня спустя	285
Глава 17. Величественные смузи	288
Глава 18. Дополнительные революционные блюда	293
Заключение. Начните меняться прямо сегодня!.....	309
Приложение	311
Перечень ключевых витаминов.....	311
Благодарности	313

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ БЕЙОНСЕ

Родилась и выросла я в Хьюстоне. В Техасе любят хорошенько покушать. Еде у нас в семье всегда уделялось огромное внимание, и это сыграло немаловажную роль в моем воспитании. Мы праздновали, общались, выражали сочувствие и любили друг друга с помощью еды — и далеко не всегда эта пища была полезной для здоровья. Нашими любимцами на столе были жареные куриные крылышки, тако с фахитас¹, гамбургеры и ребрышки с соусом барбекю, жаренные в кипящем масле креветки, а также всевозможные сэндвичи с мясом. Повзрослев, я все время была в движении, поэтому далеко не всегда делала правильный выбор относительно того, чем подкрепиться, и, судя по всему, даже выработала у себя некоторые дурные привычки, которые незаметно подтачивали мое здоровье все эти годы.

После того как у меня родилась дочка, я решила во что бы то ни стало взять под контроль здоровье и тело. При этом я не хотела пробовать какую-то очередную экстремальную диету, потому что стала мамой. Мне нужно было найти какой-то совершенно новый, грамотный подход, чтобы стать примером для своего ребенка. Именно поэтому я обратилась к своему хорошему другу и уверенному лицу в вопросах фитнеса и правильного питания Марко Боргесу. Под его руководством я занималась не один год, и Марко всегда помогал мне не выбиваться из колеи, сохранять мотивацию, не упускать свое здоровье из виду. Марко я доверяла и всегда следовала его советам, восторженно слушала рассказы о пользе питания на растительной основе. Безумно желая проверить результативность такой диеты на себе, я прекрасно понимала, что не смогу питаться подобным образом, несмотря на то что мне ничего не

¹ Традиционные блюда мексиканской кухни. — *Прим. ред.*

стоило сделать растительные продукты частью своей жизни. Все дело в том, что я привыкла вкусно покушать. Должно было что-то произойти, чтобы я смогла изменить своим пристрастиям. Раньше я просто была к этому не готова.

Год спустя (где-то в ноябре 2013) мы с мужем решили попробовать полностью перейти на растительное питание, предлагаемое Марко. Благодаря разработанной Марко программе питания и тренировок я уже сбросила набранные во время беременности лишние килограммы и была готова к новым испытаниям. Решив для себя, что хочу более активно взяться за свое здоровье, и зная о полезных свойствах подобного питания, я поняла, что это именно то, что мне нужно. Вот теперь я была готова.

Так я вступила на путь к достижению лучшей в моей жизни формы. При этом даже не подозревала, насколько долгосрочным окажется достигнутый результат. По аналогии с другими диетами я ожидала, что буду ненавидеть еду, чувствовать себя лишенной чего-то, ощущать нехватку ресторанов и торжественных мероприятий, мучиться от головных болей и стану раздражительной. Как же сильно я ошибалась! Мне действительно потребовалось несколько дней, чтобы привыкнуть к новому режиму дня и рациону питания, однако в конечном счете я обрела дополнительный заряд энергии, стала лучше спать, похудела, у меня улучшилось пищеварение и прояснилось сознание. Кроме того, меня наполнили невероятные положительные эмоции по поводу моих действий и того, как они влияют на окружающих меня людей. Я никак не могла поверить, что с помощью правильного питания можно настолько контролировать свое здоровье. Оказалось, что я все-таки *могу* продолжать любить еду, однако в этот раз она ответит мне взаимностью (как, например, тако с грецким орехом, рецепт которого вы узнаете из этой книги, — это что-то с чем-то!). Мы даже решили устроить на день рождения моего мужа вечеринку с вегетарианским меню. Я до сих пор помню реакцию на лицах друзей. Некоторые из них были в полном восторге, в то время как на лицах других читалось сомнение, однако в конечном счете угощения всем безумно понравились. Моим самым великим открытием стало то, что я могу в полной мере насладиться самым лучшим подарком, который только можно преподнести себе и своим близким, — крепким здоровьем.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ БЕЙОНСЕ

Я делюсь своим опытом с остальными, потому что желаю всем только самого лучшего, а также мне хотелось бы, чтобы каждый, кто полагает, что изменение рациона питания и режима дня не для него, хотя и знает о том, насколько это полезно, понял, что *у него это обязательно получится*. Вы заслуживаете того, чтобы максимально улучшить свою жизнь. Все изменения начинаются внутри вас и благодаря принимаемым вами решениям. **Вы можете контролировать качество своей жизни с помощью пищи, которую едите.** Правда в том, что если рожденная в Хьюстоне любительница вкусно покушать смогла это сделать, то сможете и вы — нужно лишь попробовать продержаться двадцать два дня.

Бейонсе

ВСТУПЛЕНИЕ

Приветствую возможность написать вступление к этой важной книге, ведь осведомленность — это первый шаг к исцелению.

Вот уже на протяжении почти четырех десятилетий мы с коллегами в некоммерческом Исследовательском институте превентивной медицины и Калифорнийском университете в Сан-Франциско проводим клинические исследования, доказывающие, насколько полезно всестороннее улучшение образа жизни, а именно:

- Рацион питания на растительной основе из цельных, натуральных продуктов (с естественно низким содержанием жиров и очищенных углеводов), подобный описанному в этой книге;
- Эффективная борьба со стрессом (в том числе йога и медитация);
- Умеренные упражнения (например, ходьба);
- Социальная поддержка и взаимодействие с окружающими (любовь и близость).

Другими словами, **правильно питайтесь, больше двигайтесь, меньше нервничайте и больше любите.**

Многие люди представляют себе медицину высокотехнологичной и дорогостоящей — им на ум сразу приходят новые лекарства, лазерная или эндоскопическая хирургия. Людям зачастую невероятно сложно поверить, будто всестороннее улучшение образа жизни может настолько сильно изменить жизнь, однако именно так чаще всего и происходит.

В своих исследованиях мы использовали высокотехнологичные, дорогостоящие, передовые научные измерительные методы для того, чтобы доказать эффективность этого простого, низкотехно-

ВСТУПЛЕНИЕ

логичного и дешевого подхода. Эти рандомизированные контролируемые испытания и другие исследования были опубликованы в ведущих рецензируемых медицинских и научных журналах.

Более того, всестороннее улучшение образа жизни во многих случаях оказалось эффективным не только для профилактики различных хронических заболеваний, но и для их лечения.

Впервые нами было доказано, что улучшение образа жизни само по себе способно обратить вспять развитие даже запущенной ишемической болезни сердца. По прошествии пяти лет результаты оказались еще более впечатляющими: количество сердечно-сосудистых заболеваний снизилось в два с половиной раза. Также нами было обнаружено, что правильный образ жизни может способствовать излечению диабета второго типа, а также способен замедлить, остановить или обратить вспять развитие рака простаты на ранних стадиях.

Изменяя свой образ жизни, вы перепрограммируете свои гены — активируете стимулирующие здоровье и отключаете способствующие развитию сердечно-сосудистых болезней, рака простаты, рака груди и диабета — то есть более пяти сотен генов всего за каких-то три месяца. Люди часто говорят: «Ох, это все мои гены. Я ничего не могу с этим поделать». На самом деле можете. Осознание того, что на гены можно повлиять с помощью правильного образа жизни, зачастую придает так необходимую нам всем мотивацию.



Гены определяют предрасположенности организма, однако они не определяют судьбу человека.

Наши последние исследования обнаружили, что такой рацион питания вкупе с другими улучшениями образа жизни могут даже способствовать удлинению теломер — «наконечников» наших хромосом, которые контролируют процесс старения. Вместе с теломерами удлиняется и жизнь. Это было первое контролируемое исследование, наглядно продемонстрировавшее, что, возможно, существует способ начать обращение вспять процесса старения на клеточном уровне за счет удлинения теломер. И чем усерднее че-

ловец придерживается этих рекомендаций по образу жизни, тем длиннее становятся его теломеры.

Такой подход сильно отличается от принятого в персонализированной медицине. Здесь не существует отдельных рекомендаций для лечения диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, изменения генов и удлинения теломер. Во всех наших исследованиях мы просто просили участников соблюдать рацион питания на растительной основе, состоящий только из натуральных и цельных продуктов, подобный тому, что описан в этой книге. Организм словно сам знает, как ему лучше восстанавливаться, если обеспечить его правильным сырьем с помощью здорового питания и образа жизни.

Такой подход не является строгим набором правил, без дотошного соблюдения которых вы не сможете рассчитывать на какой бы то ни было положительный результат. Все наши исследования показали, что чем качественнее люди улучшают свой рацион питания и образ жизни, тем лучше они себя чувствуют, причем в любом возрасте.



Если вы позволили себе съесть лишнего сегодня, то просто позаботьтесь о своем питании завтра.

Эти изменения в образе жизни являются частью самого важного направления современной медицины, известного как «медицина формирования здорового образа жизни», где здоровый образ жизни считается самым эффективным способом лечения и профилактики хронических болезней.

То, что хорошо для человека, хорошо и для нашей планеты. Переклюкаясь на растительный рацион питания, состоящий только из цельных, натуральных продуктов, мы тем самым изменяем не только свою жизнь, но и жизни многих других людей по всему миру.

Глобальное потепление, кризис здравоохранения и энергоресурсов — все это может показаться неразрешимой проблемой: «Как я один могу на что-то повлиять?» Подобное заявление может привести к бездействию, депрессии и даже нигилистическому бреду.

Вместе с тем осознание того, что на все эти три глобальные проблемы можно повлиять, попросту правильно выбирая то, что кладешь себе каждый день в рот, придает энтузиазм и наделяет наш ежедневный выбор немалым смыслом. Заботясь не только о своем организме, но и обо всей планете в целом, мы наполняем смыслом свою жизнь, тем самым делая ее более долгой.

Кризис здравоохранения

Более 75 процентов из 2,8 триллиона долларов ежегодных расходов США на здравоохранение приходится на лечение хронических заболеваний, которые зачастую можно предотвратить и даже вылечить с помощью растительного рациона питания за мизерную цену.

Так, например, в Европейском проспективном исследовании¹ взаимосвязи раковых заболеваний и питания у пациентов, которые придерживались здорового питания (низкое потребление мяса и высокое потребление фруктов, овощей и цельнозернового хлеба), не курили, не страдали от избыточного веса и ежедневно хотя бы в течение тридцати минут были физически активны, суммарный риск развития хронических заболеваний оказался на 78 процентов ниже. Сюда входит снижение на 93 процента риска развития диабета и на 81 процент – риска сердечного приступа, а также на 50 процентов уменьшение риска развития инсульта и суммарное снижение риска развития рака на 36 процентов по сравнению с участниками, которые не вели такой здоровый образ жизни.

Другое современное исследование, в котором приняли участие более двадцати тысяч мужчин, показало, что у тех из них, кто не курил, у кого не было большого количества абдоминального жира² и кто умеренно занимался спортом, риск сердечного приступа оказался ниже на 80 процентов.

¹ Проспективное исследование – это исследование, в котором выделенную по определенным признакам группу людей (когорту) составляют в настоящем и наблюдают их в будущем. Источник: «Агентство инноваций и развития экономических и социальных проектов». – *Прим. ред.*

² Жировая прослойка вокруг желудка и брюшины. – *Прим. ред.*