



Любите свой вес, не боритесь с ним и снижайте не спеша!  
Мой [блог](#) — это попытка помочь Вам!

---

## **Идеальная фигура уже этой весной** **Нью-Йоркская диета Дэвида Кирша**

**Похудение на 8 кг за 14 дней по системе диетолога Дэвида Кирша**  
**О диете + подробная инструкция на 14 дней —**  
**подробное меню с рецептами низкокалорийных блюд**

Избавимся от 8 кг за 14 дней! С помощью новой популярной программы от известного диетолога Дэвида Кирша.

Дэвид Кирш близко знаком со многими голливудскими знаменитостями, которые худеют по его чудо-программе. Лив Тайлер, Хайди Клум, Наоми Кемпбелл и многие другие [звезды](#) выглядят идеально именно благодаря ему!

За три зимних месяца празднований и поеданий всяких вкусностей у телевизора, ты-таки набрала парочку (а может больше) [лишних](#) килограммов? Фигура стала грузной, а кожа - не такой упругой? Это легко поправимо! Всего 2 недели настойчивости, правильного питания и фитнеса - и ты приведешь фигуру этой весной в идеальное состояние! Успеха тебе!

### **ПИТАТЬСЯ НУЖНО 5 РАЗ В ДЕНЬ**

Питание, направленное на постепенное сжигание жира, а также активный фитнес являются основами диетического метода Дэвида Кирша. Начнем с самого основного, а потом перейдем к полному курсу 14-дневной диеты.

### **НЕСЛОЖНО И ЭФФЕКТИВНО:**

Таков слоган нью-йоркской диеты по методу Дэвида Кирша. На ближайшие две недели тебе необходимы решительность, дисциплина, а также готовность принести небольшие (а иногда и большие) жертвы. Позитивный момент - по окончании диеты ты снова сможешь есть многие из [запрещенных](#) продуктов, без вреда для фигуры!

Запланируй приемы пищи на 7, 10, 13, 16 и 19 часов. Таким образом, естественное сжигание энергии проходит на идеальной скорости, и ты всегда будешь чувствовать себя сытой, без переедания.

## **ЗАВТРАК**

Тебе приятнее встречать новый день с миской фруктовых мюслей или бутербродом с чашечкой кофе? Тогда тебе предстоит первое испытание! Увы, всеми любимые завтраки не включены в эту чудо-программу. Диетолог Дэвид Кирш настоятельно рекомендует начинать утро именно с протеинового коктейля, который **можно** заменить яичницей или омлетом. Только без желтка! Желток нужно отделить, так как он содержит много жира и калорий.

Совет от Дэвида Кирша: ты будешь дольше чувствовать себя сытой, если не станешь периодически нарушать уровень сахара в крови завтраками, богатыми углеводами.

## **БРАНЧ**

Для поддержания в активном состоянии обмена веществ тебе следует немного перекусить чем-то богатым на протеины. Это может быть тунец или отварное яйцо.

## **ОБЕД**

Пришло время самого «объемного» приема пищи за день. У твоего организма будет достаточно времени для сжигания обеденных калорий перед тем, как он переключится на ночной режим. Ты с удовольствием ешь блюда из рыбы или птицы? Это - отличный вариант обеда. Комбинируй эти нежирные источники белка с салатом из овощей. Вкусный и питательный салат: лосось, тунец, салат латук, куриная грудка (без кожи) или вкрутую сваренные яйца (только белок!). Для салатной заправки: во время диеты не разрешается употреблять больше одной чайной ложки подсолнечного масла в день. Поэтому, лучше всего заправлять салат водой с уксусом.

## **ЛАНЧ**

Кофе и десерт? Даже не думай об этом! Следующие две недели в послеобеденное время ланч будет сытным и полезным. Запеченная куриная грудка, миндаль или сваренные вкрутую яйца (без желтка) поддержат твой обмен веществ в норме.

## **УЖИН**

Дэвид Кирш рекомендует заканчивать день так, как он и начинался - блюдом, содержащим протеины. В течение дня ты можешь иногда позволить себе салат или овощи с одним нежирным источником белка.

## **ЗАПРЕТНЫЙ СПИСОК РУКИ ПРОЧЬ ОТ ЭТИХ ПРОДУКТОВ!**

**АЛКОГОЛЬ.** Коктейли, пиво или вино **подрывают** силу воли и пробуждают аппетит. Откажись от них!

**ХЛЕБ.** Багеты, белый хлеб, крекеры, тосты увеличивают уровень сахара в крови и **побуждают** организм откладывать жир.

**ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ И УГЛЕВОДЫ.** Макароны, злаки, рис, картошка **пробуждают** голод и способствуют увеличению веса.

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.** В йогурте, молоке, твороге, пудинге, сливках, сыре много углеводов.

**ЖИРЫ.** Говядина, свинина, баранина, а также любая буженина, колбаса и ветчина — очень жирные. Это же касается гамбургеров в фаст-фудах, сливочного и подсолнечного масла.

**ФРУКТЫ.** Если кушать много сладких фруктов, в организм **попадает** через чур много фруктового сахара, а это лишние калории.

**КОНФЕТЫ, ШОКОЛАД И СЛАДОСТИ.** Содержащийся в сладостях, шоколаде, фруктовых соках, лимонадах сахар **замедляет** сжигание жира.

**СОВЕТ.** Молочные продукты являются важными источниками кальция. Чтобы удовлетворить потребность организма в кальции, ешь больше капусты брокколи, миндаля и рыбы.

### **ТОП-МОДЕЛЬ НЕ МУЧАЕТ СЕБЯ ГОЛОДОВКАМИ!**

«Диета Дэвида Кирша - просто чудо! Не нужно мучить себя голодом и обращать внимание на каждый кусочек!» - говорит Наоми Кемпбелл.

## **ДЕНЬ 1**

### **Идеальный старт**

Значит, ты все-таки решилась подготовиться к весне основательно? Хочешь подкорректировать свою фигуру и сбросить до 8 килограмм за две недели? Тогда начни думать позитивно и твердо верь в свой успех! С нашей 14-ти дневной программой - похудение происходит само по себе!

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль от Дэвида Кирша: 300 мл минеральной воды без газа, 5 кубиков льда и 1 ложку молочного протеинового порошка со вкусом ванили или шоколада перемешать миксером в течение 45 секунд. Сразу выпить. (Протеиновый порошок доступен в интернет-продаже. Например, порошок

Multipower (500 г), Nutrilite (450 г). Белковый соевый порошок Tiens (350 г).

## ОБЕД

Курица с зеленым салатом (4 порции): разогреть кастрюлю или глубокую сковороду с тефлоновым покрытием, смазать подсолнечным маслом. 450 г куриного фарша поджарить 2-3 минуты, посолить и поперчить по вкусу. Затем протушить отдельно в течение 5 минут 3 средних картошки, нарезанной мелкими кубиками с одной репчатой луковицей, добавив (по желанию) сельдерея и один зубчик чеснока. Добавить по одной чайной ложке порошка паприки и тмина, несколько горошин черного перца или 1 ч. л. приправы из специй. Довести до готовности в течение 1 минуты. Затем добавить в эту смесь очищенные свежие помидоры, чашку куриного бульона и 1 лавровый лист. Потушить 15 минут, добавить куриный фарш и потушить еще 10 минут, вынуть лавровый лист. Кушать одну порцию блюда с тарелкой салата. Остаток блюда поставить в холодильник либо разделить по порциям и заморозить.

## УЖИН

Протеиновый коктейль Девида или приправленная травами грудка индюшки с капустой брокколи: разогреть духовку до 180 градусов. 1 ч. л. специй, 1 ч. л. горчицы, щепотку измельченного розмарина, черного перца и соли перемешать. Полученной смесью натереть 400 г индюшиной грудки, удалив с нее кожу, и запекать в духовке в течение 30-40 минут. Затем посыпать ее измельченным миндалем и остудить. 200г кочанчиков брокколи слегка проварить в подсоленной воде и использовать в еде вместо гарнира.

СНЕК I (закуска) маленькая баночка консервированного (не в масле) тунца.

СНЕК II 10 сырых миндалин.

## ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ - ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ПОЧЕМУ ОН ПОЛЕЗЕН?

1. Протеиновый порошок может иметь разное происхождение: соя, молочная сыворотка, яйцо, казеин. Отдавайте предпочтение порошкам на основе молочной сыворотки. Такой протеин лучше усваивается и быстрее попадает в мышечные клетки.

2. Балластные вещества ([льняное семя](#)) - идеальны для пищеварения, например, в протеиновых коктейлях от Девида Кирша (со вкусом ванили или шоколада)

3. Обращайте внимание, чтобы в составе коктейля не было такого сахара, как сироп глюкозы или мальтодекстрин.

4. Масло льняного семени - ценный поставщик незаменимых жирных аминокислот, которые повышают сжигание жира.

5. Триглицериды с цепочками средней длины быстро превращаются в энергию и оптимально подходят спортсменам.

6. Не употребляйте коктейли, которые разводятся соком или молоком.

Порошок должен легко растворяться в воде.

## **ДЕНЬ 2**

### **Без стресса...**

Как ты себя сегодня чувствуешь? Конечно, ты уже заметила, что благодаря дополнительной порции белка у тебя появилось больше энергии, и ты чувствуешь себя здоровее. Вчера ты активно занималась готовкой, поэтому сегодня можно провести вечер спокойно.

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль Дэвида Кирша (рецепт - день 1)

### **ОБЕД**

Салат из базилика с ломтиками курицы: 200г смешанного салата (руккола, базилик, латук) помыть, порвать на кусочки и добавить ломтики вчерашнего блюда из курицы. Затем приготовить салатную заправку: 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. минеральной воды, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. подсолнечного масла. 1 ч. л. свеженатертого корня имбиря перемешать с 1 ч. л. поджаренного тмина и посыпать им салат.

### **УЖИН**

Протеиновый коктейль или 1 порция индейки (смотри день 1).  
СНЕК I белок двух вкрутую сваренных яиц.  
СНЕК II 10 сырых миндалин.

### **ОТКАЖИСЬ ОТ КОФЕ!**

Кофеин повышает в крови уровень кортизола - гормона стресса, который ведет к полноте. Зеленый чай по утрам пробуждает не хуже кофе, а к тому же он поставляет в организм полифенолы, которые приводят в действие обмен веществ.

### **ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:**

Тяга к шоколаду сильнее тебя? Выпей чашку чая, добавив туда аромат ванили или корицы. Это заглушит страсть к сладкому.

### **ПОТРЕБЛЯЙ МЕНЬШЕ СОЛИ!**

Соль задерживает жидкость в организме, из-за чего тело набирает лишнюю массу и выглядит одутловатым. Вместо нее лучше использовать соевый соус с небольшим содержанием соли.

## ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Насладись горячей ванной, добавив в воду половину пакетика крупной морской соли. Это хорошо выводит из тела шлаки и разглаживает соединительную ткань.

## ДЕНЬ 3

### Пейте много жидкости!

«Я стараюсь выпивать в день до трех литров воды. Мой совет: пейте маленькими глотками теплый овощной бульон. Всего 20 калорий — и вы сыты!» Дженнифер Лопес

Организму требуется много воды, чтобы поддерживать обмен веществ и сжигать калории. Важное правило с сегодняшнего дня: перед каждым приемом пищи выпивай 1-2 стакана воды - это обеспечивает дополнительное чувство сытости при полном отсутствии калорий.

### ЗАВТРАК

Протеиновый коктейль.

### ОБЕД

Креветки с зеленым салатом: разогреть в сковороде 1 ч. л. оливкового масла, добавить половину зубчика измельченного чеснока, 1 ч. л. порошка паприки, а также немного перца, орегано и майорана. Все это протушить пару минут, непрерывно помешивая. Добавить 150 г очищенных от кожи помидор и протушить еще 20 минут. Затем добавить 175 г готовых креветок и протушить еще 4 минуты. Подавать с салатом из базилика (смотри день 2).

### УЖИН

Протеиновый коктейль или мелко рубленый салат с куриной грудкой и помидорами: пучки молодого шпината и салата латук помыть, обсушить, измельчить. Перемешать с 200 г нарезанными половинками помидор черри (или обычными томатами) и 1 мелко порезанным зеленым луком. Из 2 ст. л. винного или яблочного уксуса, 2 ст. л. минеральной воды, 1 ст. л. лимонного сока и смеси из свежего и мелко рубленого тимьяна, укропа и петрушки (все по 1 ч. л.) сделать заправку и полить салат. Копченую или поджаренную на гриле куриную грудку (200 г) порезать на узкие полосочки и разложить сверху.

СНЕК I яичный салат Девида Кирша: 3 сваренные вкрутую яйца (без желтка) и нарезанную кубиками ветчину из индюшки перемешать с 1 ч. л.

горчицы и 1 ст. л. измельченной петрушки и корня свежего сельдерея.  
СНЕК II 10 сырых миндалин.

## **ЧУДО-КАЛЬЦИЙ**

Проследи, чтобы твоя минеральная вода содержала много кальция (более 300 мг на литр). Этот минерал способствует сжиганию жира.

## **ОСТОРОЖНО, ЛОВУШКА!**

Сахар и углеводы подстерегают тебя повсюду: в кетчупе, борщевой заправке и бальзамическом уксусе.

## **ДЕНЬ 4**

### **Новый день - в лучшей форме**

Успех диеты зависит и от того, делаешь ли ты фитнес-упражнения. «Оптимальное для этого время - 7-8 часов утра, поскольку в это время вы тренируетесь на голодный желудок и сжигаете жир эффективнее всего», - объясняет Дэвид Кирш. Лучше всего пить протеиновый коктейль непосредственно после упражнений, чтобы стимулировать рост мышц.

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль (смотри день 1)

### **ОБЕД**

Тунец с корочкой из тмина. Сделать заправку из 2 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. минеральной воды, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. свеженатертого корня имбиря и 1 ч. л. поджаренного тмина. Все это перемешать. Подержать в этой заправке филе свежего тунца в течение 20 мин.

Перемешать 1 ст. л. тмина и 1 ч. л. горчицы, намазать рыбу. Смазать сковороду растительным маслом. Рыбу жарить по 3 минуты с каждой стороны. К блюду сделать гарнир из 150 г тушеного шпината.

### **УЖИН**

Протеиновый коктейль или котлета из лосося. 125 г филе лосося порезать на мелкие полоски, перемешать сырую рыбу с 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. острого соуса (табаско), 1 взбитым сырым белком, по 1 ч. л. лимонного сока, рубленого укропа и хрена, добавив соль и перец по вкусу. Из этой массы сделать две котлеты, положить на сковороду и обжарить их по 3 минуты с каждой стороны

до золотистого цвета.

СНЕК I 10 сырых миндалин.

СНЕК II белок двух вкрутую сваренных яиц.

### **СОВЕТ: ТРЕНИНГ ПОСЛЕ ОБЕДА**

Конечно, можно заниматься фитнесом не только рано утром, но и течение дня. Но перед ним не следует есть обильную сытную пищу. Если ты хочешь тренироваться после обеда (к примеру, в 16.00), тогда тебе необходимо сделать ранний обед основным приемом пищи. После фитнеса выпей протеиновый коктейль или съешь несколько миндалин. В 19.00 можно позволить себе ужин.

### **ФИТНЕС ВЕЧЕРОМ**

В этом случае твоим последним приемом пищи в этот день должен стать протеиновый коктейль. При этом предварительно съешь снэк, богатый протеинами. Коктейль выпей после фитнеса. Так мышцы получают все, что им необходимо, чтобы регенерироваться после тренировки.

## **ДЕНЬ 5**

### **Выходи из дому**

Чтобы достичь желаемого результата, тебе придется отказаться от некоторых вещей в период диеты. Но жизнь, как и раньше должна приносить радость, поэтому сегодня ты можешь договориться с друзьями пойти в ресторан. Если ты будешь придерживаться некоторых правил, проблем не будет!

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль (смотри день 1)

### **ОБЕД**

Куриная грудка (смотри день 1)

СНЕК I маленькая баночка консервированного (не в масле) тунца.

СНЕК II 10 сырых миндалин.

### **УЖИН**

Сегодня ты можешь поужинать в ресторане, но заказывай правильно!

В китайском ресторане:



Здесь часто подают порции размера XXL. Поэтому откажись от закуски и десерта. К рису даже не прикасайся!

#### В греческом ресторане:

Выбери себе рыбу в сочетании с овощами. Руки прочь от фаршированных виноградных листьев, мусаки, лепешек и хлеба.

#### В японском ресторане:

Закажи себе сашими (сырая рыба без риса с имбирем и васаби). Это ты сможешь кушать в любых количествах, не переживая!

#### В итальянском ресторане:

Возьми себе рыбу-гриль, овощи, приготовленные на пару и антипасту (холодная закуска-ассорти) - эти блюда великолепно подходят к концепции нью-йоркской диеты, так как они содержат мало углеводов и много белка.

## **КАК СОХРАНИТЬ СТРОЙНОСТЬ ТАЛИИ ПОСЛЕ ПОХОДА В РЕСТОРАН?**

- \* Перед походом перекуси что-нибудь (снэк 1) или выпей протеиновый коктейль - это утолит первый голод
- \* Закажи салатную заправку из уксуса и масла в отдельной посуде - так ты сможешь сама дозировать количество.
- \* Удаляй кожицу с рыбы и птицы.
- \* Отдавай предпочтение вареным на пару, а не жареным блюдам.
- \* Убери хлеб из зоны твоей видимости.
- \* Если тебе хочется выпить бокал вина за едой, дождись основного блюда. Откажись от закуски или возьми маленький салат из овощей.
- \* После каждого бокала алкоголя выпивай, как минимум, два стакана воды.

## **ДЕНЬ 6**

### **Наслаждайся медленно**

Независимо оттого, что, где и когда ты кушаешь, - делай это не спеша. Наслаждайся атмосферой, покоем и концентрируйся только на вкусе и консистенции ингредиентов. Пускай ничто тебя не отвлекает от еды - ни телевизор, ни газета, ни телефон! Если мы кушаем медленно, мы автоматически едим меньше и быстрее худеем.

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль (смотри день 1)

## **ОБЕД**

Салат с лососем: возьми пучок молодого шпината и пучок салата латук и нарежь небольшими кусками. Добавь половинки нескольких помидор черри и один мелко нарезанный стебель зеленого лука и перемешай все это в миске. Из 2 ст. л. винного или яблочного уксуса, 2 ст. л. минеральной воды, 1 ст. л. лимонного сока и по 1 ч. л. свежего и мелко рубленого тимьяна, укропа и петрушки сделай заправку и полей салат. 100 г копченого лосося порежь на мелкие кубики и разложи на салат. Посыпать сверху 2 ч. л. измельченных сушеных грецких орехов.

## **УЖИН**

Протеиновый коктейль или лосось с хреном: предварительно разогрей духовку до 180 градусов. 170 г филе лосося (без кожи) посоли и поперчи с обеих сторон. Перемешай 1 ч. л. хрена с 1 ст. л. лимонного сока. Глубокую сковороду смазать подсолнечным маслом, положить туда лосось, сверху помазать смесью из хрена. Запекать 25 минут в духовке до готовности.

СНЕК I белок двух вкрутую сваренных яиц.

СНЕК II 10 сырых миндалин.

## **СЕКРЕТЫ ЗВЕЗД**

«Если у меня предстоит встреча в ресторане, я предварительно съедаю салат-винегрет с уксусом. Уксус убивает голод!» Хайди Клум

## **СОВЕТ: ОВОЩИ НА ПАРУ**

Пар готовит овощи быстро и без добавления масла. При этом в них сохраняется много витаминов. Воспользуйся пароварочной посудой от Tefal с тефлоновым покрытием.

## **САМОКОНТРОЛЬ**

При «малодушном» отходе от диеты наказывай себя 15 отжиманиями от пола и 20 приседаниями!

## **СИНИЙ ЧАС**

Новые исследования показали: из синих тарелок мы неосознанно едим меньше! В Голливуде сейчас очень популярна посуда «Fire&Light; Moonstone».

## **ДЕНЬ 7**

### **Экватор**

Первая неделя уже позади - поздравляем! Как ты себя чувствуешь? Несомненно, ты уже существенно похудела, если придерживалась всех правил. Не стоит беспокоиться, если от 8 кг не исчезла и половина: только сейчас в твоём организме действительно начнется сжигание жира. На второй неделе все пойдет заметно быстрее. Продолжай в том же духе!

### **ЗАВТРАК**

Омлет с ветчиной из индейки: 200 г цукини порезать на тонкие ломтики, слегка посолить и протушить в глубокой сковороде. Взбить 3 яичных белка с 1 ст. л. минеральной воды и щепоткой перца, залить этим цукини и поставить в духовку на маленький огонь. Сервировать 3 ломтиками индюшиной ветчины, посыпать приправами по вкусу.

### **ОБЕД**

Морской окунь с маслинами: оливковое масло разогреть на сковороде, поджарить в нем 1 мелко рубленный зубок чеснока. Добавить 150 г очищенных от кожицы помидор и 50 мл сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

Смесь довести до кипения, потом варить до загустения 10 минут. Добавить 1 ст. л. черных маслин без косточек и 1 ст. л. каперсов (или мелких кислых огурчиков). Положить филе морского окуня на эту смесь, закрыть сковородку и потушить еще 10 минут до готовности.

### **УЖИН**

Протеиновый коктейль (смотри день 1)

СНЕК I кусочек копченной куриной грудки.

СНЕК II 10 сырых миндалин.

### **СОВЕТ: МАССАЖ**

2 см справа и слева, а также 3 см вверх от пупка находятся точки сжигания жира. Несколько раз помассируй их по часовой стрелке.

### **ФИТНЕС КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Двигайся! Вместо лифта используй ступеньки, от метро до офиса ходи пешком. Все маленькие шаги плюсятся в сотни сожженных калорий.

«Запланированный и строго придерживаемый обеденный сон от 10 до 20 минут называют **power penning**. Такой перерыв - одно из лучших средств повысить работоспособность!» Девид Кирш.

## **ДЕНЬ 8**

### **Не сдавайся!**

Последние дни ты настойчиво шла к своей цели. Так держать! Попытайся сохранить такой же настрой и дальше! Твердо верь в себя и свой успех, и пускай ничто и никто не отвлекает тебя от твоего намерения похудеть!

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль (смотри день 1)

### **ОБЕД**

Пикантная котлета из лосося и васаби: взбить в пену 1 ст. л. воды и 1 ст. л. порошка васаби. Добавить 1 ч. л. обычной горчицы, 110 г филе лосося (порезанного на кубики в 1см), 1 слегка взбитый яичный белок, 1 ст. л. соевого соуса и 1 ст. л. приправы к рыбе. Все хорошо перемешать, сформировать котлеты и зажарить их с каждой стороны по 2-3 минуты.

### **УЖИН**

Мелко рубленый салат с куриной грудкой и помидорами (смотри день 3).

СНЕК I белок двух вкрутую сваренных яиц.

СНЕК II 10 сырых миндалин.

## **МЫСЛЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ПО ПОХУДЕНИЮ**

### **ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ**

Исследования показывают: то, как мы себя видим, - определяет нашу внешность. Если твои мысли постоянно вертятся вокруг факта, слишком толста тогда не стоит удивляться, что твое тело округляется!

Перехитри свое подсознание: как можно чаще представляй себя такой, какой ты хочешь стать! Самое важное: всегда думай об этом только позитивно, всегда будь уверена, что достигнешь нужного результата!

## **НЕ ТЕРЯЙ СИЛ!**

Подумай, из-за каких дел ты выбиваешься из сил? Подойди к этому осознанно и займись чем-то другим вместо того, чтобы обессилев, хвататься за коробку с печеньем, чтобы пополнить энергию. Прогуляйся, сделай какое-то упражнение. Главное - смени старую привычку на новую!

## **СЛИМ-МЕДИТАЦИЯ**

Закрой глаза и представь себе, как шикарно ты будешь выглядеть, например, в стретчевом платье, сбросив пару килограмм! Это будет твоей позитивной мотивацией и поможет отвлекаться от еды.

## **ДЕНЬ 9**

### **Утренний подъем энергии**

Сегодня утром выпей побольше протеинового коктейля. Исследования показали: люди, которые завтракают, реже бывают толстыми! «Это связано с тем, что, благодаря утреннему подъему энергии, обмен веществ приводится в действие быстрее, и, таким образом, в течение дня сжигается больше калорий», - объясняет Дэвид Кирш.

«Я снова избавилась от лишних килограммов после беременности! Мой рецепт: никаких круасанов, бубликов и выпечки на завтрак!» Дженифер Гарнер

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль

### **ОБЕД**

Перченая курочка-вестерн: порежь на мелкие ломтики куриное филе (150 г, без кожи). Замаринуй ее в смеси из 2 капель острого соуса (табаско), 1 ч. л. измельченного красного перца, соли и черного перца. Сковородку смажь маслом и разогрей, положи туда мясо и прожарь его 4 минуты. Вынь из сковородки и оставь в стороне. Порежь на полоски 1 красный болгарский перец и протуши его 2-3 минуты, добавь 150 г очищенных от кожицы помидор и доведи до кипения. Хорошо разогрей в сковородке куриное мясо и все ингредиенты. Сверху посыпь порезанным зеленым луком.

### **УЖИН**

Протеиновый коктейль Дэвида Кирша или креветки с зеленым салатом (смотри день 3).

СНЕК I одна порция яичного салата от Дэвида (рецепт — день 3).  
СНЕК II 10 сырых миндалин

### **СОВЕТ: МУЗЫКА ПОМОГАЕТ ЖЕВАТЬ!**

Слушай во время завтрака классическую музыку. Секрет: ты подстраиваешься под ритм и жуешь медленнее.

### **ХОЛОДНЫЙ ДУШ**

Обливание холодной водой после душа освежает и разглаживает соединительную ткань. Сначала поливай левую, а потом правую часть тела, от ступней вверх.

### **ВСТРЕЧА**

Если во время завтрака ты встречаешься с друзьями в кафе, яйца будут лучшим блюдом. Только попроси официанта, чтоб тебе приготовили яичницу(омлет) без желтка и масла.

## **ДЕНЬ 10**

### **Никакого стресса!**

Ты весь день бегаешь с одной встречи на другую, а твоему телу никакой передышки? Оставь это! Гормоны стресса способствуют тому, что накопленный жир откладывается у тебя в области живота! Удели себе сегодня больше времени. Ты почувствуешь, как это идет на пользу твоей фигуре, а лишние сантиметры на животе и бедрах просто тают!

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль

### **ОБЕД**

Палтус, запеченный с помидорами: предварительно разогреть духовку до 110 градусов. Филе палтуса (170 г) сбрызнуть растительным маслом и обложить 1 ст. л. мелко нарезанных спелых помидор, насыпать сверху соль и перец. Налить в форму 75 мл воды, положить рыбу и запекать в духовке 20 минут. Подавать с тушеными овощами и помидорами.

## УЖИН

Протеиновый коктейль или мелко рубленый салат с куриной грудкой и помидорами (смотри день 3)

СНЕК I маленькая баночка консервированного (не в масле) тунца.

СНЕК II 10 сырых миндалин.

## СОВЕТ: КОРОТКИЙ ОТПУСК

Используй небольшие трюки воображения, как побег от повседневности и рутины. Например, когда принимаешь дома душ, представь себе, что стоишь под водопадом. Как можно больше релаксируй!

## СОВСЕМ МЕДЛЕННО

Не глотай маленькие снеки один за другим - иначе голод быстро вернется! Перекусывай только когда голодна.

## СИЛА ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

Зеленый чай считается новым эликсиром здоровья американской фитнес-тусовки. Одно исследование показало: катехины тормозят накопление жиров и повышают расход энергии.

Совет: чайные хризантемы и листья можно заваривать по несколько раз.

## ВАЖНО

Исследования показали: люди, постоянно испытывающие стресс, набирают за 6 лет около 10 лишних кг!

## ДЕНЬ 11

### Полное счастье

Осталось всего четыре дня! Конечно, успехи уже налицо! Важно, чтобы ты прочувствовала это вместо того, чтобы ждать конца диеты. При этом смотри не только на стрелку весов, но прежде всего на то, как отлично на тебе сидят платья, которые ты раньше хотела убрать из гардероба! И обрати внимание на то, как хорошо и комфортно ты теперь себя чувствуешь!

## ЗАВТРАК

Протеиновый коктейль или яичница с грибами: почистить 200 г свежих грибов (лисички) и при необходимости мелко порезать. Помыть один зеленый

лук и измельчить. Смазать сковороду растительным маслом и разогреть. Положить лук и грибы и поджарить 2-3 минуты. Размешать 3 белка и 1 ст. л. воды, поперчить и вылить на сковородку. Время от времени помешивать. Готовую яичницу посыпать 1 ст. л. мелко нарезанных трав. Приятного аппетита!

## **ОБЕД**

Курица с зеленым салатом (смотри день 1)

## **УЖИН**

Протеиновый коктейль или рубленая котлета из лосося: взбить 1 яичный белок. Перемешать 110 г мелко порубленного филе лосося, 1 ч. л. измельченной петрушки, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч.л. соуса «Ворчестер», 1 ч. л. чили и добавить взбитый белок. Смесь выложить на сковородку таким образом, чтобы получилась котлета в 2 см высотой. Пожарить 3 минуты с одной стороны, перевернуть и пожарить еще 2 минуты.

СНЕК I 75 г индюшиной ветчины.

СНЕК II 10 сырых миндалин.

## **СОВЕТ: ПРОЧЬ, ЦЕЛЛЮЛИТ!**

Пилинг из имбиря и цитрусов способствует выведению шлаков: перемешай 2 ст. л. морской соли с 1 ст. л. натертого на терку имбиря, 3 капли апельсинового и 4 капли лимонного масла. Эту смесь распредели на ягодицы и бедра. Массируй в течение 5 минут, потом оставь маску на 30 минут, а после смой ее под душем.

## **ДЕЛАЙ ПОРЦИИ ПОМЕНЬШЕ!**

Обильные порции действительно способствуют полноте. Исследования показали, что чем больше еды лежит на тарелке, тем позже приходит к нам чувство сытости. Этого можно избежать, если каждый раз ты будешь подавать еду на [меньших тарелках](#) и есть меньше.

## **ДЕНЬ 12**

### **Долой последние килограммы!**

Твои жировые отложения тают на глазах! Теперь для основного удара мы будем питаться продуктами, которые максимально ускорят сжигание жира. Кроме яичных белков есть известные специи, которые способствуют быстрому расщеплению жиров.



## **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль

## **ОБЕД**

Запеканка из брокколи: предварительно разогреть духовку до 180 градусов. В миске взбить 3 белка с 1 ст. л. минеральной воды. Добавить по вкусу перец и вылить в маленькую, круглую форму. Равномерно распределить на яичную смесь 200 г пропаренных головок брокколи. Запекать 15-20 минут до загустения массы. Кушать с одним помидором.

## **УЖИН**

Протеиновый коктейль или мелко рубленый салат с лососем.

СНЕК I белок двух вкрутую сваренных яиц

СНЕК II 10 сырых миндалин.

## **СОВЕТ: ПЕРЕКУСИТЬ ПОБЫСТРЕЕ**

Если у тебя мало времени на приготовление еды, сделай себе чашку горячего быстрорастворимого супа. Только желательно, чтобы в нем были какие-то специи, способствующие сгоранию жира. Его можно закусить порцией чего-то съестного, содержащего 4 маложирный белок (курицей или лососем).

## **САМЫЕ ЛУЧШИЕ СЖИГАТЕЛИ ЖИРА:**

**ЧИЛИ.** Даже самое небольшое количество стручков острого перца повышает термогенезис в организме до 25%. Расход энергии быстро повышается.

**ИМБИРЬ.** Его компонент гингероль способствует обмену веществ и улучшает пищеварение.

**ЧЕСНОК.** Серные соединения способствуют пищеварению, действуют как обезживающее, ускоряют сжигание жира.

**ТРАВЫ.** Такие травы, как розмарин, тимьян и орегано содержат шлаковыводящие эфирные масла.

**ЛИМОН.** Витамин С помогает организму эффективно сжигать накопленный жир. Очень хорошо и полезно выдавливать немного лимонного сока на еду.

**КОРИЦА.** Она улучшает инсулиновую деятельность и сжигание жира, уменьшает волчий аппетит.

## **ДЕНЬ 13**

### **Оставайся сильной!**

«Если после двух недель вы снова вернетесь к старым привычкам в еде, то все усилия были напрасны!» - предупреждает Дэвид Киш. Безусловно, несколько небольших грехов ты сможешь себе позволить: кусочек шоколада, бокал вина к ужину. Начиная с послезавтра, можно себя немного баловать, но рассматривай это, как особенный случай для удовольствия, а не как само собой разумеющийся факт. Твой организм уже привык к новой программе питания. Используй это, чтобы поддерживать новую фигуру!

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль

### **ОБЕД**

Куриная грудка с цветной капустой: поперчить и посолить 170 г куриной грудки (без кожи). Смазать маслом и разогреть сковороду положить курицу и жарить по 3 минуты с каждой стороны. Потом вынуть и поставить в тепло. В это время вскипятить 500 мл воды с соком из 1 лимона и варить в ней около 10 минут 200 г очищенной цветной капусты. Влить на сковородку 2 ст. л. уксуса из красного вина, 50 мл куриного бульона и 1 ч. л. свежего тимьяна. Немного прокипятить, оставить все на 5 минут, пока жидкость немного загустеет. Положить туда грудку и оставить, чтобы она пропиталась. Подавать на одной тарелке с цветной капустой.

### **УЖИН**

Протеиновый коктейль или котлета из лосося (рецепт - день 4) или 1 порция зеленого салата с имбирно-соевой заправкой (рецепт - смотри день 2)

СНЕК I 75г копченого лосося.

СНЕК II маленькая баночка консервированного (не в масле) тунца (85г).

### **СОВЕТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЮК**

Позаботься о том, чтобы у тебя поблизости всегда были полезные снеки (миндаль, овощи, фрукты). Тогда ты не будешь сразу же тянуться к чипсам, печеню и сладкому.

### **ОБЕРТЫВАНИЕ ИЗ ВОДОРΟΣЛЕЙ**

Перемешай с водой большую упаковку порошка из водорослей. Намажь

кисточкой эту пасту на бедра и ягодицы, потом обмотай специальной пленкой и оставь на 45 минут. После этого смой. Водоросли ускоряют распад жиров.

## **ЗАГЛУШИТЬ ГОЛОД**

Такие безвредные био-добавки, как Hoodia, приглушают аппетит и в сочетании с зеленым чаем выводят жир из клеток. (Спрашивай в аптеках города)

## **ДЕНЬ 14**

### **Стройная навсегда!**

Поздравляем! Ты дошла до последнего дня диеты - можешь гордиться собой! Чтобы сохранить новый вес, необходимо, чтобы ты в дальнейшем придерживалась основных принципов нью-йоркской диеты: много белков, только хорошие углеводы и очень мало жира, по возможности, исключить сахар. Идеально будет, если в следующие две недели ты будешь брать по одному продукту в день из запрещенного списка, а в дальнейшем - по два.

### **ЗАВТРАК**

Протеиновый коктейль

### **ОБЕД**

Морской окунь (рецепт -смотри день 7).

### **УЖИН**

Протеиновый коктейль или курица на палочке с тмином: перемешать 1 ч. л. соевого соуса (с малым содержанием соли), 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. воды и 1 ч. л. куркумы. В этот маринад положить 110 г порезанного полосками куриного филе и мариновать в течение 1 часа. Потом наколоть на деревянные палочки и обвалить в 1 ст. л. тмина. Предварительно разогреть духовку до 180 градусов и запекать на противне 12-15 минут до готовности. Подавать с 200 г пареных овощей (капустой брокколи).

СНЕК I белок двух вкрутую сваренных яиц

СНЕК II 10 сырых миндалин.

## **СОВЕТ: ТЕБЯ ПРИГЛАСИЛИ В РЕСТОРАН НА ОБЕД ИЛИ В ГОСТИ НА УЖИН?**

Ты не должна доедать все, чтобы понравиться тем, кто тебя пригласил. Лучше всего заранее попросить порции поменьше и кушать, медленно пережевывая.

### **ПОСЛЕДНЕЕ И ВАЖНОЕ**

75 % женщин, которые пользуются и применяют эту нью-йоркскую диету худеют надолго.

Чего я и Вам искренне желаю.

С уважением Владимир Иванченко

---

Мой блог: <http://vladblog.info>

13.01.2012г