

Дэниэл АМЕН,
Рик УОРРЕН, Марк ХАЙМАН

АБСОЛЮТНЫЙ ХИТ AMAZON



**ПАСТОР,
КОТОРЫЙ ПОМОГ
ПРИХОЖАНАМ
ИЗБАВИТЬСЯ
125 ТОНН
ВЕСА!**

План ДАНИИЛА,
сжигающий
вес и болезни!

3 000 000 последователей по всему миру

Дэниэл Дж. Амен, Марк Хайман, Рик Уоррен

The Daniel Plan © 2013 by The Daniel Plan.

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from The Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.™ Used by permission of Zondervan. All rights reserved worldwide.

Права на перевод получены соглашением © Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49530, U.S.A.

© Перевод с английского, Наталья Пресс, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Мудрость этой книги защитит храм вашей души.

Мехмет Оз, профессор,

Колумбийский университет

Взаимоотношения разума и тела – возможно, недооцененный фактор практической диетологии. Авторы Плана Даниила предлагают блестящую программу развития этого направления в профилактике избыточного веса!

Артур Агатстон, кардиолог,

автор разработчик South Beach Diet

Что за откровение и благословение эта книга! План Даниила вдохновляет, воспитывает и позволяет изменить жизнь, каждую минуту наслаждаясь своим новым физическим, эмоциональным и духовным здоровьем.

Хайла Касс, доктор медицины,

автор бестселлера 8 Weeks to Vibrant Health

Наконец появилась книга, которая охватывает лучшее в диетологии, духовном и физическом фитнесе в контексте веры! Действительно, это всеобъемлющий подход к достижению телесного и духовного здоровья в их неразрывной связи.

Дэниел Т. Джонстон, доктор медицины,

подполковник армии США

Мы приняли План Даниила как практическое учение, как систему, и открыли для себя источник неиссякаемой жизненной энергии!

Дэйв Барр, старший пастор,

New Hope Windward Christian Fellowship

План Даниила предназначен для достижения успеха! Имея веру в себя величиной с горчичное зерно, вы сможете полностью изменить ваше здоровье и внешний вид. Я счастлива: я потеряла вес, я чувствую свое тело как никогда!

Линда Л. Кэттинг,

Даллас, США

От редакции

Уважаемые читатели!

Эта книга написана пастором. Служители церкви призваны заботиться о нашей душе, но книга тем и удивительна, что посвящена заботе о теле. Пастору удалось создать простую, но чрезвычайно эффективную программу избавления от лишнего веса. А если принять во внимание результаты этой программы, то можно считать ее программой исцеления. Потому что вместе с лишним весом последователей пастора покидают и многочисленные заболевания. Ведь лишний вес – это, как правило, свидетельство нездорового образа жизни.

Эта программа – результат сотрудничества человека глубокой и искренней веры и ученых с мировым именем. Поэтому люди всех континентов и самых разных конфессий с полным доверием отнеслись к методу, описанному в этой книге.

Решив следовать системе, подробно изложенной в книге, вы начнете делать простые шаги, которые выведут вас на путь здоровья, оставив в прошлом «нездоровые» килограммы, болезни и уныние. Этот путь прошли уже миллионы. Триумфальное шествие «Плана Даниила» по миру продолжается! Система здоровья работает, те, кто ей следует, обретают стройность, здоровье и энергию! Их достижения поражают и воодушевляют! Присоединяйтесь к сотням тысяч исцелившихся людей, изменивших свою жизнь!

Глава 1

С чего все началось

«С ума сойти! Они все ужасно толстые!»

Эта шокирующая мысль крутилась в голове, когда весенним днем я крестил 827 взрослых. Не самая духовно высокая мысль во время обряда крещения! Однако я изрядно устал, ведь в нашей церкви принято проводить этот обряд так же, как крестили Иисуса в реке Иордан. Значит, если исходить из веса среднего американца, я опустил и поднял больше 72 с половиной тонн живого веса!

До этого случая я много читал о набирающей в Америке обороты эпидемии ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, однако только теперь реально ощутил, сколько весит «здоровье Америки».

Казалось, каждый из крещеных мною, страдает от избыточного веса, но вдруг пришла в голову мысль личного характера: «Я же и сам в плохой форме – такой же, как они!»

В этот момент озарения я понял, какой ужасный пример подаю прихожанам, не следя за собственным здоровьем. Как же можно ожидать от них заботы о здоровье, если сам я вовсе не образец для подражания?

В моей семье никто не пил и не курил, но к любой еде относились с любовью, какой бы вредной она ни была. Поэтому в детстве моя жизнь постоянно вертелась вокруг еды.

Мои детские воспоминания – и плохие, и хорошие – связаны с едой. Когда было грустно, мы утешались чем-нибудь вкусным, а если выдавался тяжелый день, то лучшим лекарством от проблем становилось печенье с молоком или кусочек свежего пирога.

Нам принадлежало пять акров земли, на которых отец разбил огромный огород. Мама вкусно готовила, а все мы обожали хорошо покушать. Еда неизменно оказывалась главным развлечением, и каждый вечер мы очень плотно ужинали. Жизнь семьи вращалась вокруг совместных трапез.

Бог дал мне хорошее здоровье, правильный обмен веществ (быстрый метаболизм) и активность. Поэтому я ел все подряд, не набирая лишних килограммов. Когда женился на Кей, я был худым, как палка, хотя редко занимался спортом и постоянно питался вредной для здоровья пищей. Вдобавок не уделял внимания своему здоровью.

В 1980 г., в возрасте 25 лет я стал пастором и основал церковь Седлбек на юге Калифорнии. Вскоре паства разрослась до нескольких тысяч прихожан. Работая допоздна, я перекусывал на ходу, часами вел собрания, консультировал и готовился к проповедям. Постепенно начал прибавлять по паре-тройке килограммов в год, но энергии при этом было хоть отбавляй, а внешний вид особо не заботил, и к 2010 г. я изрядно располнел.

По иронии судьбы, за последние десять лет я отправил около 21 000 членов нашей церкви в 196 разных стран с миссией помощи немощным и беднякам в рамках программы «P. E.A.C.E.». Буква «С» в этой аббревиатуре означает «Care for the sick» («Забота о больных»). Поэтому члены нашей церкви всегда ревностно пеклись о здоровье людей, страдающих от недоедания, плохой воды, малярии, ВИЧ и СПИДа. Но я сам при этом игнорировал как

собственное все ухудшающееся здоровье, так и здоровье прихожан. То крещение, с рассказа о котором я начал книгу, стало для меня как бы ударом колокола, возвестившим о необходимости уделять больше внимания здоровью. Понимая необходимость радикальных перемен, я начал читать о профилактических мерах по сохранению здоровья и узнал немало удивительных вещей.

Оказалось, что сегодня, впервые в истории человечества множество людей страдают от переедания и некачественной еды. Но вот парадокс: миллионы людей испытывают голод, но не меньше страдают от избыточного веса! От него мучаются семеро из десяти американцев. Диабет, сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной преждевременной кончины множества людей из-за неправильного образа жизни – больше, чем от инфекционных болезней.

И я публично признался перед паствой: «Друзья, я не только плохой пастырь, но и ужасный пример для вас! Помогая многим, я упустил из виду проблемы, возникшие в собственном доме. Поэтому хочу покаяться и попросить прощения! Господь желает, чтобы мы заботились о своем здоровье, а я этого не делал. Набирая не меньше килограмма в год, а пастырем служу уже 30 лет, я должен сбросить почти 40 килограммов! Кто хочет присоединиться ко мне в стремлении стать здоровее?».

Слушатели реагировали продолжительными аплодисментами.

Думалось, ко мне присоединятся человек двести, однако записалось более 12 000. Теперь нужен был план действий – простой, недорогой и реальный. В тот день я читал проповедь о библейском Данииле, который отказался вкушать «нечистую еду» и вызвал царя на соревнование – кто быстрее поправит здоровье. Поэтому и назвал будущую программу «План Даниила». Мало зная о здоровом образе жизни, я связался с известными в нашей стране докторами: Дэниэлом Аменом, Марком Хайманом и Мехметом Озом. Попросил их о консультации и помощи в составлении Плана Даниила конкретно для нашей церкви. И все трое любезно согласились поделиться своими знаниями и опытом.

За первый год использования Плана Даниила прихожане церкви Седлбек сбросили в общей сложности более 125 тонн живого веса! При этом узнали много нового и обзавелись привычкой вести здоровый образ жизни. План Даниила – не просто диета, а целостная программа, основанная на библейских принципах и пяти базовых составляющих: Питание, Фитнес, Концентрация, Вера, Друзья. Два последних (Вера и Друзья) я называю «секретным соусом», благодаря которому План Даниила максимально эффективен. Когда вам помогает Господь Бог и друзья, ваши сила воли и стремление к позитивным изменениям неуклонно растут.

При этом никакой «волшебной таблетки» не существует, моментальные изменения невозможны, универсальной формулы здоровья нет, и ни один обходной путь не делает здоровым на следующий же день. Следует принимать мудрые решения ежедневно, и на этом пути ждет множество препятствий. Сужу по собственному опыту. Сейчас, когда пишу эту книгу, я как раз восстанавливаюсь после очередного «отката». Моя семья перенесла трагическую потерю. В связи с этим я мало спал и переутомлялся как эмоционально, так и физически. От

горя и усталости я перестал вести здоровый образ жизни и снова начал набирать вес. Но, как любой человек, проходящий период реабилитации, должен сказать, что препятствия – это лишь часть процесса долгосрочных изменений. Я не стал корить себя. Просто попросил Бога и друзей помочь вернуться на путь истинный.

План Даниила довольно прост. Надо посвятить свое тело Богу, попросить о помощи и войти в небольшую группу поддержки, вместе с которой и отправиться в путь к здоровью. После этого можно действовать: есть свежие фрукты вместо пончиков и ежедневно делать физические упражнения. Включите в свою диету цельные продукты. Ведите активный образ жизни. Больше спите и старайтесь не подвергаться стрессам. Это совсем несложно. Достаточно руководствоваться здравым смыслом. Ведь именно для этого Бог дал нам мозг!

Диеты и программы фитнеса используют для мотивации чувство вины, но в долгосрочной перспективе это не работает. Испытывая чувство вины, можно брать на себя какие-то обязательства, но все изменения будут лишь до тех пор, пока вы испытывает вину (или страх). Отличие Плана Даниила таково: в качестве мотивации используется любовь. Испытаем на себе любовь Бога и научимся в ответ любить Его, а себя будем любить такими, как Он создал нас, и принимать любовь других.

В Библии сказано: «Любовь долготерпима, она милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится и не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, отворачивается от неправды, но при этом радуется истине. Она все покрывает, всему верит, на все надеется и все переносит» (Первое послание к Коринфянам святого апостола Павла 13:7). Именно любовь, а не страх, не чувство вины, не давление, помогает не сдаваться в сложных ситуациях.

В Библии говорится, что любые устойчивые изменения начинаются с посвящения Господу своего тела. В Послании Римлянам 12:1–2 говорится: «Умоляю милосердием Божьим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, Богу угодную для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божья, благая, угодная и совершенная». Обратите внимание, как настойчиво подчеркивается связь между душой и телом. Спустя две тысячи лет после появления этих строк мы наконец-то знаем: не только сознание влияет на тело, но и тело влияет на сознание.

То, как вы обращаетесь со своим организмом, задает тон всему остальному. Физическое здоровье влияет и на здоровье душевное, духовное, эмоциональное, на ваши отношения и даже на финансовое положение. Читая книгу, услышав чей-то рассказ или посещая какое-то мероприятие, вы получаете мотивацию к изменениям. Однако при этом не хватает физических сил сделать то, что вы наметили, и вы лишь ложитесь на диван, чтобы смотреть телевизор.

Быть здоровым – это желание мотивируется стремлением обладать энергией и бдительностью, необходимыми для перемен в жизни. Подозреваю, что и у вас есть желание улучшить жизнь. Так начнем же с повышения уровня энергии, без которой ничего не сделать. Итак, начнем с базового уровня жизни – физического здоровья.

Что Бог говорит о теле

Все члены моей семьи всегда ходили в церковь. Я прослушал тысячи проповедей о том, что Бог говорит о душе, сознании, воле, эмоциях, но ни разу не слышал проповеди, посвященной телу. Эта тема обычно игнорируется. Поэтому у большинства людей нет теологии здоровья. Наша культура одержима физической красотой и сексуальностью, а многие верующие игнорируют свое тело, будто оно не имеет никакого значения. Но это вовсе не так!

Господь много говорит о значении тела. Об этом сказано в разных частях Библии. Приведу лишь одну главу 1 Кор. 6:12–20: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною. Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то и другое». При этом тело не предназначено для аморальной сексуальности, оно для Господа, а он для тела. Бог своей силой воскресил Господа из мертвых, а значит, воскресит и нас. Разве вы не знаете, что ваши тела принадлежат Христу? Разве может то, что принадлежит Христу, соединяться, к примеру, с проституткой? Никогда!

Бегите от сексуальной аморальности! Другие грехи, совершаемые человеком, – вне тела, но тот, кто грешит в сексе, совершает преступление против собственного тела. Ведь оно – храм Духа Святого, который получен от Бога. Вы не принадлежите себе, за вас заплатили определенную цену. Почитайте Бога телами вашими!

Вот прямое, безоговорочное, лишённое двусмысленностей описание того, что Бог считает правильным и неправильным использованием тела. Из отрывков Писания мы узнаем о пяти непреложных истинах нашего тела, которые присущи любой культуре.

Мое тело принадлежит Богу

Это его, а не моя собственность. Бог создал мое тело и ожидает, что я буду использовать его так, как он задумал. Все наше естество восстает против этой идеи, ведь культура учит нас: «Мое тело принадлежит мне, и я могу с ним поступать так, как мне заблагорассудится». Но Бог возражает: «Нет, тело не твое, ведь не ты создал его. Я сотворил твое тело и дал его тебе на время твоей земной жизни. Поэтому ожидаю, что ты позаботишься о моем творении».

Дело в том, что все создано Богом. Он сотворил эту землю и владеет ею. То, что мы считаем своей собственностью, на самом деле дано нам в займы. В Библии говорится: «Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела» (1 Кор 6:13).

Сегодня мы продолжаем совершать ту же ошибку, что и древнегреческие философы. Аристотель, Сократ, Платон были апологетами дуализма. Они полагали, что важно сознание (или дух), а тело в духовном отношении ничего не значит. Они обесценивали тело. Некоторые даже считали, что тело есть зло, и поэтому совершенно не важно, что мы творим с ним.

Библия же учит так: тело священно, ибо является творением Господа, а все, что создал Господь, имеет свое предназначение. Мы должны принести дух Господа в наши тела, не ведя

разделенное существование и не думая, что мы можем «развестись» с нашим телом и жить исключительно духовной жизнью. Ваше тело принадлежит Богу!

Иисус заплатил за мое тело, умерев за меня на кресте

В 1 Кор 6:19–20 говорится, что наши тела куплены высокой ценой!

Миллионы телезрителей обожают смотреть шоу «American Pickers» и «Pawn Stars». Им интересно угадывать, сколько стоят старые вещи. Многие считают, что их вещи гораздо ценнее, чем на самом деле. А в реальности вещь стоит ровно столько, сколько кто-то готов за нее заплатить!

Бог любит все свои создания. Если хочется узнать, насколько ценна ваша жизнь для Бога, взгляните на распятие. Руки Иисуса раскинуты и прибиты к кресту, будто он говорит: «Вот насколько ты мне важен! Вот как сильно я люблю тебя! Я предпочту умереть, чем жить без тебя!» Ваша жизнь бесценна!

Если вы стоите того, чтобы за вас умереть, не кажется ли вам, что Богу чрезвычайно угодна ваша забота о себе? Если вы купите лошадь для скачек за миллион долларов, разве станете плохо ее кормить? Конечно, нет! Вы будете оберегать свое капиталовложение, свои инвестиции. Так вот, Иисус – ваш инвестор. Он заплатил за вашу жизнь своей и ожидает заботы о его инвестициях.

В моем теле живет Дух Господа

Когда вы принимаете на веру дела Иисуса, доверяя его милости и прощению, Бог помещает в вас свой Дух, чтобы гарантировать ваше спасение. В Библии говорится: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога?» (1 Кор 6:19).

Когда Бог помещает в вас свой Дух, ваше тело становится храмом Господним, домом его любви. Так позвольте задать вопрос: если бы вы увидели, что какие-то вандалы разрушают храм, посвященный Господу, разве не сочли бы это преступлением? Конечно, сочли бы! Но вы оскверняете и разрушаете храм Господа, т. е. свое тело, лишая его сна и отдыха, подвергая переизданию, излишним стрессам – не заботясь о нем.

Бог ожидает, что я позабочусь о своем теле

Я не хозяин своего тела, скорее, его «домостроитель» (по Библии). Забота о теле – дело духовного домостроительства. Бог спрашивает: «Как поступил ты со всем тем, включая тело, что я даровал тебе?»

В книге «Целеустремленная жизнь» я говорю о том, что наша жизнь – своего рода проверка, проявление доверия и временное поручение. Она – лишь подготовка к следующей жизни, которая продлится вечность. Бог проверяет нас, посылая на землю, чтобы посмотреть,

можно ли доверить нам вечность. Он смотрит, как мы используем свое время, деньги, таланты, возможности, разум и, конечно же, тело. Наилучшим ли образом поступаем мы с дарованным.

Бог воскресит мое тело после смерти

У Бога ничего не пропадает зря. Он максимально использует все свои творения. Сейчас вы живете в версии 1.0 вашего тела. Версия же 2.0 будет на небесах. В Библии говорится: «Бог воскресит и нас силою Своею» (1 Кор 6:14).

Мы не можем точно сказать, как именно будут выглядеть наши тела после воскресения, но несколько подсказок все же есть. Мы знаем: после того как Иисус восстал из мертвых, 40 дней он ходил по Иерусалиму в воскрешенном теле. Его неоднократно видели разные группы людей. Они лицезрели Иисуса и говорили с ним. Другие люди смогут узнать и вас в обновленной версии 2.0 вашего тела на небесах. Но тут есть существенная разница: на небе ваше тело будет совершенным, с чистой кожей, без переломов, ран и без боли.

Обратили ли вы внимание на выражение «силою Своею» в приведенном выше стихе Библии? Именно это отличает «План Даниила» от других подходов. Он строится на вере в обладание Господом силы, способной помочь нам, и все зависит не только от вашей собственной силы воли. Будем же честны: сила воли работает несколько недель, возможно, месяц-два. Вот почему обещания, данные под Новый год, так недолговечны. Очень трудно измениться только благодаря силе воли. Некоторое время она помогает, но процесс идет неестественно, и приходится заставлять себя быть другим одной лишь силой воли.

Следуя Плану Даниила, можно узнать силу молитвы, силу веры, силу, позволяющую отдаться на милость Духа Божьего, силу сообщества и братства, силу небольшой группы поддержки, а главное, силу Духа Божьего внутри вас, которая поможет вам измениться так, как этого хочет и Бог, и вы сами.

Привычки как залог успеха

Большие перемены в нашей жизни никогда не даются легко. Будь то перемены в отношениях, в том, как мы распоряжаемся своим временем, или в том, как мы используем деньги, как работаем или обращаемся со своим телом. Когда мы хотим что-то улучшить или изменить, то начинаем с энтузиазмом, надеждой и ожиданиями, но со временем воодушевление ослабевает, а вместе с ним и решимость. Вот почему залог устойчивого успеха – это приобретение привычек – новых, позитивных, заменяющих саморазрушительное поведение.

В Библии говорится: «Предстоит отложить прежний образ ветхого человека и облечься в нового человека». И речь здесь не только о привычках (см. Послания к Ефесеянам 4:22, 24).

Привычки контролируют нашу жизнь. Мы формируем привычки, а они, в свою очередь, формируют нас. Если бы я попросил сделать список ваших плохих привычек, вы бы легко справились. Они вам прекрасно известны, и вы знаете, что многие из них, работая против вас, наносят вред. Почему же до сих пор не отказались от них? Почему так сложно завести хорошие привычки?

Вот четыре самые распространенные причины.

Нездоровые привычки сопутствуют вам так давно, что вполне вас устраивают

Страдаете ли вы от избыточного веса или от анорексии, переедаете или имеете какое-то пищевое расстройство, в плохой ли вы форме или ощущаете недостаток энергии, – все это проявилось не за один день. Ухудшение здоровья происходило постепенно. Многие из взрослых привычек появились еще в детстве. Некоторые нездоровые привычки были для вас способом выживания в ситуации, когда на раннем этапе жизни эмоциональные и духовные потребности не удовлетворялись. Другие привычки появились из-за чувства страха. Некоторые возникли, чтобы смягчить влияние негативных эмоций: тревоги, депрессии или ощущения, что вы одиноки и вас никто не любит.

Вы идентифицируете себя со своими вредными привычками

Всякий раз, когда кто-то говорит «вечно я опаздываю», «все время волнуюсь» или «не могу отказаться от десерта», происходит идентификация с вредной привычкой. Мы часто путаем нашу личность с привычками, но привычки-то можно изменить! Привычки – это то, что вы делаете, а не то, кем являетесь! У вас есть слабости, но вы – это вовсе не ваша слабость, вы – уникальное творение Господа, испорченное своей природой, однако Бог испытывает к вам глубочайшую любовь. Никто не будет любить вас так же сильно, как Бог. Его любовь не зависит от ваших привычек.

За вредные привычки приходится расплачиваться

В долгосрочной перспективе они причиняют боль, но сначала кажутся простыми и поощряемыми, а все, что приносит поощрение, обязательно повторяется. Зависимость от приятного вкуса вредной еды, краткосрочное удовольствие от сладостей или от лени, отсутствия физических нагрузок, – все это приходит сразу. Все мы хотим чувствовать себя хорошо сейчас, а не когда-нибудь потом. Бог предупреждает нас об этом, говоря: «Лучше страдать с народом Божиим, нежели иметь временное греховное наслаждение» (см. Послание к Евреям, 11:25). Большая часть социальных проблем современной культуры – прямое следствие нежелания отложить удовольствие «на потом». Чтобы справиться с этим, надо понять: здоровый выбор принесет больше удовольствия и выгод в будущем.

У вас есть враг, который хочет помешать вам

Надо бороться не только со своими естественными наклонностями, но и с Сатаной – обманщиком и врагом, активно действующим против вас каждую минуту. Сатана не может нанести вреда Господу напрямую и поэтому хочет обидеть его детей. Сатана не хочет, чтобы вы жили здоровой жизнью во славу Господа и постоянно подсовывает вам негативные мысли, чтобы ваше дело не могло сдвинуться с мертвой точки. Он обожает сеять в вашем уме семена сомнения: «Да кем ты себя возомнил? Ты никогда не изменишься! Тебе и раньше это никогда не удавалось! С чего ты взял, что на этот раз будет по-другому? Это бесполезно, оставь надежды! Даже не пытайся!»

Перечисленные выше четыре составляющих работают против нас, и неудивительно, что большинство попыток завести здоровые привычки заканчиваются неудачами. Ведь для изменений требуются не только благие намерения и сила воли, но и божественный замысел.

Пять элементов устойчивых изменений

План Даниила основан на пяти элементах устойчивых изменений, о которых говорится как в Евангелии от Иоанна 8, Послании к Ефесянам 4, так и на многих других страницах Библии.

1. Устойчивые изменения могут произойти, если ваша жизнь построена на истине.

Вот одно из самых знаменитых изречений Иисуса в Евангелии от Иоанна 8:31–32: «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными». Иисус пообещал, что истина освободит вас. Но для начала истина, скорее всего, сделает вас несчастными! Мы не любим узнавать правду о наших слабостях, вредных привычках и особенно о нашей мотивации. Однако, пока вы не взглянете правде в глаза и не поймете, почему поступаете так, а не иначе, в чем корень ваших привычек, изменения, скорее всего, будут хаотичными и кратковременными.

Зачастую популярные диеты предлагают быстрые решения, волшебные таблетки и тайные средства, чудесным образом растворяющие жир. В отличие от них, План Даниила поможет узнать истину о ваших отношениях с Богом, с едой, с вашим предназначением и с другими людьми. Если вы ищете быстрых и легких изменений, то отложите эту книгу в сторону. Если же хотите построить действительно здоровую жизнь, исходя из божественной истины, если желаете быть честными с Богом, с собой и близкими друзьями, то продолжайте читать.

Ничто не изменится навсегда, пока не докопаетесь до самой сути вашей жизни и вашего божественного предназначения. Эта книга – начало пути длиною в целую жизнь.

2. Устойчивые изменения требуют принятия мудрых решений.

Каждый хочет быть здоровым, но мало кто принимает решение стать здоровым. Для этого надо больше, чем просто желание или мечта. Необходимо принять решение! Вы не сможете стать здоровым по воле случая. Это произойдет благодаря силе намерения, и это ваш выбор. Это череда выборов, которые вы делаете всю жизнь, но при этом все начинается с конкретного решения.

Я встречал множество людей, молившихся Богу об исцелении от недугов, которых можно было легко избежать. Почему Бог должен исцелять от заболевания, связанного с переизбытком, если у вас самих нет намерения изменять привычки, приведшие к болезни? Бог ждет, когда вы сделаете здоровый выбор!

Когда начнете делать один здоровый выбор за другим, вы реально изменитесь: «Отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в

праведности и святости истины» (Ефесяне 4:22–24).

Чей вы раб?

Когда-то Боб Дилан пел: «You're gonna have to serve somebody. It may be the Devil or it may be the Lord» («Вам придется выбирать, кому служить – Дьяволу или Господу»). Современная культура поощряет безответственность, и ко мне часто обращаются за советом люди, ставшие рабами своих желаний. Когда вы совершаете неправильный выбор, сделать потом верный все труднее.

В Послании к Римлянам 6:16 сказано:

«Неужели вы не знаете, что кому вы отдаете себя в рабы для послушания, того вы и рабы, кому повинуетесь, или рабы греха к смерти, или послушания к праведности?»

К счастью, Бог готов поделиться своей силой и помочь сделать верный выбор. «Потому что Бог производит в вас и хотение, и действие по Своему благоволению» (Послание к Филиппийцам 2:13). Последовав Плану Даниила, вы увидите, что и Бог, и вы сами принимаете участие в обретении физического здоровья и духовной зрелости.

Вы делаете то, что можете, а Бог – что может сделать только он.

3. Устойчивые перемены требуют нового образа мышления.

Ваш образ мыслей определяет то, что вы чувствуете, а это, в свою очередь, определяет ваши действия. Если вы хотите изменить свое поведение, следует начать с изменения образа мышления. Ваши мысли являются своего рода автопилотом, управляющим жизнью. В послании к Римлянам 12:2 сказано: «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия – благая, угодная и совершенная».

Чтобы обозначить изменения образа мышления, в Библии используется слово «покаяние». Покаяться – это сделать ментальный разворот в три приема. Я же принимаю решение сконцентрировать свои мысли в совершенно ином направлении. Этот новый образ мышления создает новые эмоции, которые дают мотивацию к изменениям.

Какие же старые способы мышления необходимо изменить? Где требуется покаяние? Придерживаетесь ли вы саморазрушительных идей, связанных с едой, телом, сексом или вредной для вашего здоровья работой? Чтобы стать здоровым, необходимо покаяться в нездоровом выборе. Нужно по-другому думать о своем теле, как и обо всем остальном в жизни. В Послании к Филиппийцам сказано: «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе». Можно сделать это, наполняя свой разум Библией, т. е. истинным словом Господним.

По Плану Даниила можно научиться новым мыслительным навыкам, в частности, замене негативных мыслей на позитивные. Чем больше вы стремитесь подавить то или иное чувство, тем больше оно вас контролирует. Секрет победы над любым искушением состоит в смене

канала восприятия вашего сознания. Переместите внимание на нечто иное, и искушение тут же потеряет власть над вами.

4. Для устойчивых изменений в вашей жизни должен присутствовать Дух Божий.

Потребуется не сила воли, а сила Господа нашего. Святой Дух помогает освободиться от вредных привычек и зависимостей. Ведь он предлагает нам помощь, и было бы глупо ею не воспользоваться. В Послании к Галатам 5:18 говорится: «Если же вы духом водитесь, то вы не под законом».

Чем больше я позволяю Божественному Духу направлять и воодушевлять меня, тем больше позитивных черт характера появляется в моей жизни вместо вредных привычек. Библия называет эти качества «плодами Духа». В Послании к Галатам 5:22–23 говорится: «Плоды духа – это любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, вера, кротость и воздержание».

Обратите внимание на умение владеть собой. Вы уже знаете, насколько оно важно и как опасно его не иметь. Однако большинство людей не подозревает, что секрет этого заключен в позволении Духу владеть нами.

Люди же думают как раз наоборот. Спросите первого встречного: «Что приходит в голову, когда вы слышите слова „исполненный духа“ или „во власти Духа“?» Как правило, ответ содержит описание действий человека, себя не контролирующего. Но Библия учит нас: чем больше позволять Божьему Духу направлять меня, руководить мной, тем больше у меня самообладания! Апостол Павел говорил: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе». (Послание к Филиппийцам, 4:13). Это же обещает и План Даниила.

5. Устойчивые изменения требуют честного сообщества.

Некоторые привычки заложены в нас настолько глубоко, что самостоятельно нам не удастся искоренить их, заменив на другие. Возможно, вы неоднократно пытались сделать это, но изменения оказывались недолговечными. Если бы вы могли произвести их самостоятельно, то уже сделали бы это. Однако некоторые привычки слишком сильны, и необходима поддержка друзей, чтобы справиться с ними.

Мы вынуждены признать, что нуждаемся друг в друге. Это часть замысла Божьего. Мы созданы для того, чтобы жить в обществе, и сотворены Богом для отношений. Бог сказал: «Нехорошо быть человеку одному» (Бытие, 2:18). Бог ненавидит одиночество. Поэтому он создал нас такими, что мы нуждаемся друг в друге.

Самые глубокие перемены в жизни произойдут, когда вы сможете открыться друзьям, поддерживающим вас. И вам нужен не строгий наставник, а друзья, которые будут регулярно встречаться с вами. В церкви Седлбек более 32 000 прихожан встречаются раз в неделю в

малых группах. Можно с уверенностью сказать: если вы серьезно намерены изменить свою жизнь, то лучший способ сделать это – обратиться за поддержкой к друзьям. Когда 12 000 наших прихожан сбросили вместе более 125 тонн живого веса, мы обнаружили, что принимавшие участие вместе сбросили в два раза больше, чем те, кто следовали программе в одиночку.

Ниже можно будет узнать о специфических способах, которыми группа друзей способна помочь на пути к здоровью, поддерживая вас молитвами и помогая обратной связью.

В Библии есть множество стихов о важности сообщества. В Послании к Евреям 10:25 сказано: «Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать друг друга, и тем более, чем более усматриваете приближение дня оного». В Послании к Галатам 6:2 говорится следующее: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов».

А Царь Соломон говорил так: «Двоим лучше, нежели одному, потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, нескоро порвется» (Екклесиаст, 4:9–12).

Для формирования малой группы друзей по Плану Даниила не понадобится много людей. Можно начать с двух-трех человек. Иисус говорит: «Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них». (Евангелие от Матфея, 18:20). Это элемент «фактора веры», характерный для Плана Даниила.

План вовсе не сложен, скорее прост и прямолинеен: вы оцениваете текущее состояние своего здоровья и посвящаете тело Богу, просите его о помощи. Собираете несколько друзей и формируете еженедельную группу поддержки. Делайте здоровый выбор в пользу новых привычек и усиливайте их. Вы ожидаете, что Бог даст вам силу быть последовательным, выполняя обещание, данное в Послании к Филиппийцам 1:6: «Будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа».

Я горжусь тем, что вы решили стать здоровыми, и надеюсь, присоединитесь к тысячам тех, кто принял участие в Плана Даниила как способе изменить казавшееся неизменным. Ваш час настал! Бог сделает добро вашими руками, когда у вас появится больше энергии и вы станете мыслить яснее, чувствовать себя увереннее и сильнее физически!

А я стану молиться за вас, повторяя строки из третьего Евангелия от Иоанна 2: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя». Когда вы начнете заниматься по Плану Даниила, я буду рад узнать, что происходит в вашей жизни, в малой группе и общине. Пишите по адресу: PastorRick@saddleback.com, связаться со мной в Twitter (@RickWarren), Facebook (PastorRickWarren) или LinkedIn (PastorRickWarren). Пожалуйста, зарегистрируйтесь на веб-сайте Плана Даниила (danielplan.com), и тогда вы будете бесплатно получать рассылку «Daily Hope», библейские размышления на каждый день и получите доступ к другим полезным ресурсам. Приглашаю вместе отправиться по этому пути!

Готовы ли вы пройти путь к здоровой жизни? Пришло время перемен! Вперед, дайте обещание себе и Богу! В последующих главах вы получите поддержку, и она станет фундаментом успеха.

Создайте профиль БЕСПЛАТНО на сайте danielplan.com прямо сейчас.

Глава 2

Базовые компоненты

«Он сказал: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем, душой и всею крепостию твоею, и всем разумением твоим, и ближнего твоего, как самого себя» (Евангелие от Луки, 10:27).

Стивен Команапалли весил более 160 килограммов, когда присоединился к Плану Даниила. У него был повышенный холестерин, а уровень триглицеридов приближался к 400 мг / дл (при норме около 150 мг / дл). Стивен находился в преддиабетическом состоянии и принимал множество лекарств.

Он рассказывает: «Мое обращение к Плану Даниила началось, когда мы с женой стали обсуждать появление нашего первого ребенка. Начали с долгожительства. Жена сказала: „Милый, если ты умрешь рано, мне будет очень не хватать тебя. Но если ты умрешь от того, чего можно было избежать, я буду сильно разочарована. Значит, ты не сделал все возможное, чтобы остаться со мной и нашим ребенком“».

Стивен отнесся к делу серьезно и последовал всем рекомендациям Плана Даниила. Он исследовал свою веру. Попросил друзей о поддержке. Начал планировать здоровое питание. Нашел интересные игры для двигательной активизации. Спустя два года он похудел на 40 килограммов, и его медицинские показатели улучшились. Он стал принимать меньше лекарств. Теперь Стивен продолжает придерживаться Плана Даниила, ведь программа изменила его жизнь к лучшему.

Теперь надо показать пять областей вашей жизни, оказывающих как плохое, так и хорошее влияние на здоровье. Напоминаем: План Даниила строится на пяти Базовых компонентах: Вере, Питании, Фитнесе, Концентрации, Друзьях (faith, food, fitness, focus, and friends).

Базовые компоненты – это путь к значительному улучшению физического здоровья. Каждый базовый компонент повышает уровень жизни, оживляет тело, обогащает разум и наполняет сердце. Их интеграция может привести к целостной здоровой жизни, способной помочь вам любить в полную силу, с радостью отдаваться работе и наилучшим образом выполнять свое предназначение.

Пастор Уоррен займется духовным здоровьем и сопровождает вас на этом пути. Доктор Хайман расскажет о влиянии пищи на ваш ум и тело. Как только вы поймете, сколь важно правильно питаться, у вас появятся новые пищевые привычки, способные доставить удовольствие. Специалист по ЛФК Шон Фой поможет преодолеть препятствия, мешающие заниматься спортом. Он покажет, сколько радости и пользы приносит движение. Доктор Амен превратит ваш мозг в мощнейший инструмент, созданный Господом, и покажет, как поддерживать его здоровье, обновляя сознание и выполняя свое предназначение.

Мощное синергетическое взаимодействие этих компонентов при поддержке друзей даст вам куда больше, чем использование лишь одного из них. Пророк Даниил не просто решил питаться здоровой пищей, он сделал этот выбор, исходя из своей веры, сохраняя ясную концентрацию, при поддержке друзей.

Базовый компонент – ВЕРА

Пропадает ли ваша вера каждый раз, когда сталкиваетесь с препятствием? Говорите ли вы: «Забудь об этом, Господи. Если я не могу это делать постоянно, зачем вообще этим заниматься?»

Мы знаем, что в своей вере полагаемся на Бога – на того, кто является ее источником и поддерживает ее. Бог милостиво дал нам силу иметь с ним отношения. Его Слово наставляет нас. Сила Господа – ключ к любой трансформирующей перемене в нашей жизни, включая здоровье. Он хочет, чтобы мы подключились к этому источнику энергии и жили так, как он задумал.

Вы бы не стали сомневаться, если бы верили, что за вами стоит сила Господа, что она дает вам энергию и питает вас. План Даниила начинается с веры, ибо духовное здоровье – это основа для приобретения здоровых привычек. Залог успеха Плана Даниила именно в вере. Здоровье же появляется благодаря признанию силы Господа и использованию ее для заботы о своем теле и разуме так, как он задумал.

Если Бог руководит вами, он дает все необходимое. Если он призывает сделать что-то, то позаботится, чтобы у вас было все необходимое. Ему не нужна ваша сила воли, но он желает вашей преданности. Он хочет для вас прекрасной жизни, которая будет наполнена искренней верой при здоровом теле и ясном разуме. И вы должны довериться Иисусу. Для многих из нас нездоровый выбор стал причиной растраты ментальной, физической и духовной энергии, нужной для принятия предназначения, данного нам Господом. Некоторые думают: «Мне уже поздно что-то менять. Если бы я был моложе, то сделал бы это, но шанс упущен. Сейчас я в отвратительной форме и никогда не смогу достичь желаемого результата». На самом же деле начать никогда не поздно!

Вера постоянно меняется, крепнет, сталкиваясь с новыми вызовами. Иногда вы делаете шаг вперед, порой – шаг назад. Но вы знаете, что вера – это марафон длиной в жизнь. В Послании к Евреям 12:1–2 сказано: «Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и грех и терпеливо будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия».

Вы должны поверить, что сможете стать здоровыми, даже если это еще не очевидно. В Послании к Евреям 11:1 говорится: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом».

Будучи уверен в том, что зачавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа.

(Послание к Филиппийцам, 1:6)

Вера состоит в визуализации будущего заранее, будто вы видите его сейчас. Все великие достижения начинались с того, что кто-то предвидел нечто нереальное. Например. Вы

смотрите в зеркало и верите, что с Божьей помощью выздоровеете. Однако смотрящий на вас из зеркала истощен, находится в стрессе, плохой форме, страдает от избыточного веса.

Великий дар

С верой в сердце я открылся Плану Даниила и безоговорочно принял его. Я не знал, куда он приведет меня в духовном, но понимал, что должен оставаться рядом с Богом. Хорошо помню день, когда ощутил, что Дух говорит мне, будто я – сотворенный Богом сосуд и не распоряжаюсь собой. Бог разбивал его вопреки моему упрямству, но ради моего же блага. Он собирался создать нечто новое, украсить по своему усмотрению, чтобы вдохновить остальных. Я должен был принять это и в глубине души понимал, что происходящее повлияет на мою жизнь гораздо сильнее, чем можно было подумать.

Мэтью Берштейн

Вы не должны сдаваться, даже когда этого очень хочется. Корри Тен Бум, переживший холокост, говорил: «Смотрите на мир и испытайте беспокойство. Посмотрите внутрь себя и наверняка впадете в депрессию. Посмотрите на Христа и обретете покой». Все зависит от того, на чем вы концентрируетесь. Ваше внимание определит, как вы себя ощущаете.

На пути к здоровой жизни у вас будут тяжелые дни. Если привыкнуть в трудные моменты обращаться к Господу, то столкнувшись со сложностями – в питании, фитнесе или концентрации, можно обратиться к нему за помощью. Милость Божья всегда с нами, даже когда одолевает усталость или искушение.

Надо верить, что Бог хочет самого лучшего, даже если непонятно, что он делает. План Даниила помогает найти объяснение и с библейской, и с научной точки зрения, почему мы даем различные рекомендации. Ведь все сводится к вашим отношениям с Богом и к здоровью веры.

Авраам – классический пример повиновения в непонятной ситуации. Ему было 75, когда Бог попросил его отказаться от безопасности. (Послание к Евреям, 11:8). Помните об этом, когда зададите себе вопросы:

- «Как улучшится здоровье по этой программе?»
- «Сколько времени на это потребуется?»
- «Как узнать, добился ли я желаемого?»

Вы должны доверять Господу, даже когда не получаете желаемого. Легко доверять Господу, когда в жизни все хорошо и есть ощущение собственной силы. Но вера развивается скачкообразно. Когда же мечты терпят крах и мы чувствуем беспомощность, обязательно нужно верить в силу Господа и его присутствие. Если вы находились в сложной ситуации и ваша вера подвергалась испытаниям, то вы точно знаете, что в сложные моменты на пути к здоровью необходимо доверять Господу!

Вера – скорее глагол, а не существительное. Она – активное действие. Принятие решений – это акт веры. Используйте силу веры, для укрепления мышц тела.

Бог дал вам миссию в жизни, и только вы можете ее исполнить. Неужели вы позволите своему здоровью помешать? Сможете ли вы посмотреть в глаза Спасителю в конце жизни и сказать: «Мой путь окончен. Я сделал то, ради чего ты послал меня в этот мир. Я не устал и не переутомился. Я отдал Иисусу все, включая здоровье моего тела»? Надеемся, сможете. Поэтому хотим помочь укрепить вашу веру, подключившись к божественному источнику и попросив Бога открыть глаза для видения жизни. Тогда вас ожидает истинная трансформация.

Базовый компонент – ПИТАНИЕ

Что вы любите из съестного? А чего не любите? Чем обожают лакомиться ваши дети? Поверьте, правильное питание гораздо важнее банальной пищи. Вкусная качественная еда может оживить здоровье, укрепить семью и дружбу, улучшить экономическое положение и окружающую среду, сократив ее загрязнение. Она даже способна помочь детям в учебе и избежать проблем, таких как пищевые расстройства, ожирение, употребление наркотиков.

Более того, пища может исцелять! Самое важное научное открытие со времен микробной теории возникновения заболеваний и открытия антибиотиков таково: еда – самое мощное лекарство. Она способна улучшить проявление тысяч генов, сбалансировать и оптимизировать десятки гормонов. Она может исцелить многие хронические заболевания, работая при этом быстрее, лучше и дешевле лекарств.

Пища содержит своего рода послания, инструкции и информацию для вашего тела; что делать для увеличения жизненной силы или, наоборот, для возникновения заболеваний. Каждый съеденный вами кусочек может стать возможностью как исцеления, так и возникновения недуга.

Итак,

«Едите ли вы, пьете ли, все делайте во Славу Божию».

(Первое Послание к Коринфянам, 10:31)

Насколько плохо обстоят дела

Каждый второй американец страдает от какого-либо хронического заболевания. Это – сердечно-сосудистые недуги, диабет, рак, слабоумие, аллергии, дисбактериоз, неврологические болезни, депрессия. А еще синдромы: дефицита внимания или гиперактивности; проблемы со щитовидкой и гормонами, с менструальным циклом; кожные – экзема, псориаз...

В год приходится тратить около \$3 триллионов на систему здравоохранения, и почти 80 % этого уходит на лечение хронических заболеваний, которых можно избежать, даже вылечить, изменив образ жизни.

Натуральные цельные продукты – это еда, созданная самим Господом. Они исцеляют! Продукты же промышленного производства, т. е. созданные на фабриках, наносят вред. К сожалению, теперь многие перестали потреблять натуральную еду, но с готовностью едят фабричные продукты, лишь отдаленно напоминающие цельные. Надо остановиться и задуматься над этим. Действительно ли мы хотим так кормиться?

Выбросьте вредную пищу

Национальные Институты Здравоохранения тратят \$800 миллионов в год на исследование причин ожирения. Неужели средний американец действительно потребляет 14,5 килограммов картофеля фри, 12 килограммов пиццы, 12 килограммов мороженого, 53 галлона лимонада, 12 килограммов искусственных подсластителей, 1,3 килограмма соли и 90 000 мг кофеина в год?!

Многие считают такую еду «удобной». Долгое время изобретение консервов, полуфабрикатов и других продуктов длительного хранения казалось великолепным, облегчающим приготовление пищи «на ходу». Но теперь мы знаем: это «удобство» приводит к депрессии, ожирению, переутомлению, а еще к тому, что люди вынуждены принимать множество лекарств от «болезней неправильного образа жизни».

Однако жизнь, наполненная изобилием и энергией, поджидает нас буквально за углом, точнее, прямо на нашей кухне. Именно здесь можно вернуть здоровье!

Нас убедили, что правильное питание требует много времени, средств и вообще затруднительно. На самом же деле настоящая, свежая, цельная еда – это просто, недорого, а главное, вкусно!

План Даниила исходит из простого принципа: стоит убрать нездоровую пищу, и в жизнь придет истинное изобилие. Выбор за вами, а мы лишь акцентируем ваше внимание на потреблении цельной пищи с дивным вкусом. Наша философия такова: если продукт вырос из земли – его можно съесть! Если же сошел с фабричного конвейера, оставьте его на магазинной полке. Следовательно, мы призываем есть много овощей. Наша теория такова: если вы терпеть не можете овощи, значит, не умеете их готовить. Скорей всего, вы пробовали овощи в консервированном, переваренном, обжаренном виде или в безвкусной мешанине. Например, переваренная брюссельская капуста или стручковая фасоль из банки – это и не вкусно, и не аппетитно!

По словам доктора Хаймана, «приготовление пищи – революционное действие». Мы, к сожалению, отреклись от приготовления пищи как такового, а ведь оно делает нас людьми. Зато мы сделали выбор в пользу пищевой промышленности и стали примитивными потребителями еды, а не ее поварами. Увы, мы отдали право на приготовление пищи корпорациям. Необходимо вернуть это право, ведь приготовление еды может быть весьма увлекательным и несложным.

План Даниила составлен так, чтобы снизить желание удовлетворить аппетит, но научит прислушиваться к своему телу. Возможно, вы пока в это не верите, но со временем ваше тело естественным образом начнет отказываться от нездоровой пищи – сладостей, рафинированных продуктов – и вы захотите настоящую еду.

Следует есть только натуральные продукты, которые вернут жизненную силу и энергию вашему телу и разуму. Вводя в рацион цельную свежую пищу, заметьте, что тело обязательно исцелится и скоро вы забудете о своих хронических недугах. План Даниила приглашает в мир свежих фруктов, овощей, цельно-зерновых продуктов, орехов, семян, яиц, куриного мяса, рыбы, естественно выращенных специй. План Даниила преподносит четкую и беспроблемную систему питания.

Базовый компонент – ФИТНЕС

О чем вы думаете, когда слышите слово «фитнес»? Большинство понимает, что для здорового, энергичного и полноценного образа жизни необходимо заниматься физкультурой. Но почти никто этого не делает. Более 70 % людей для поддержания здоровья не занимаются физкультурой достаточно регулярно вовсе не потому, что им не хватает информации, ведь доктора, фитнес-инструкторы и государственные чиновники постоянно призывают заниматься физкультурой для поддержания хорошей формы и сохранения здоровья.

Как и еда, физкультура работает лучше любых лекарств. Так что же мешает регулярно «принимать» ее необходимую дозу? Тем не менее большинство не стремится заниматься спортом. Это не входит в список необходимых дел. Вот некоторые из высказываний на эту тему:

- «У кого же есть время на регулярные занятия спортом?»
- «У меня никак не получается ввести это в привычку».
- «Спорт – это не интересно и сложно!»
- «Когда я занимаюсь спортом, ощущаю боль, но не получаю никакого удовольствия!»

Увы, регулярно заниматься спортом довольно сложно, ведь у всех и без этого есть куча дел. Если мы и пытаемся начать, то обычно бросаем через пару недель.

Поэтому хочется поделиться новым подходом, который поможет не думать о физкультуре с неприязнью. Это доказанный метод движения, способный помочь в осознании, зачем Богу нужны ваши занятия спортом и как получать от них удовольствие.

В отличие от фитнес-программ, предлагаемых в популярных изданиях о здоровье и рекламных роликах, специалист по ЛФК Фой покажет, как получать максимальное удовольствие от фитнеса и стать сильным, как Пророк Даниил, который обрел силу и предназначение в своем теле, разуме, душе и духе.

Сила ходьбы

В свои пятьдесят с лишним Пэтти Камински никогда бы не подумала, что станет фанаткой фитнеса.

«Сперва я с трудом могла дойти до двери (тогда весила на 55 килограммов больше, чем сейчас), а теперь прохожу по 9 километров каждую субботу, а раз в месяц – даже 13 километров».

Пэтти нашла личного тренера и стала ходить в спортзал:

«Мой тренер стал для меня как бы сыном. Наслаждаюсь каждой минутой общения с ним! Я полна энергии, улучшилась память и совершенно изменились взгляды на жизнь!»

Даниил всегда жил страстно и с одной лишь целью: воздавать хвалу Господу всеми своими поступками. Где бы он ни находился, всегда был готов следовать Богу с преданностью. Он обладал силой для служения в любых сложных ситуациях и при любых обстоятельствах. Но

сила эта не была дана ему от рождения. Он взрастил ее в себе, следуя замыслу Господа и своему предназначению. Даниил был необычным ребенком. В юном возрасте его взяли в услужение царю Вавилона. Он усердно тренировался физически, интеллектуально, чтобы стать лучшим. Имея сильное тело, светлый разум и стойкий характер, а главное, мощную веру, Даниил возносил хвалу Господу всеми своими поступками. Так сделайте же это и вы!

Еще одним человеком, обладавшим «силой Даниила», был Эрик Лидделл, вошедший в историю Олимпийских игр забегом, который не состоялся. На Олимпийских играх 1924 г. в Париже проводилась квалификационная стометровка. Лидделл был в ней фаворитом и должен был завоевать для своей страны олимпийское золото. Однако забег был назначен на воскресенье, и Лидделл как преданный христианин отказался от участия в забеге, поставив Славу Господню выше ожиданий людей и личной выгоды. Несколько дней спустя Лидделл решил участвовать в забеге на 400 метров, в котором не был силен. Соперники – мировые чемпионы на этой дистанции не ожидали от него особого успеха. Однако он не просто выиграл забег, но и побил существовавший на тот момент мировой рекорд.

Спорт как лекарство

Занятия спортом – лучший способ:

- повысить уровень энергии;
- улучшить мышечный тонус, силу и выносливость;
- стать счастливее, снизить уровень стресса, тревожности и депрессии;
- выглядеть и чувствовать себя моложе своего возраста;
- контролировать вес и уменьшить жировые отложения;
- повысить интеллектуальный потенциал;
- стимулировать творчество;
- улучшить концентрацию и сон;
- улучшить качество интимной близости и отношений;
- укрепить кости;
- стать умнее;
- укрепить иммунитет;
- повысить подвижность суставов;
- улучшить осанку;
- вылечить или предотвратить возникновение более сорока хронических заболеваний.

Широко известно такое высказывание Лидделла: «Когда бегу, я чувствую, что Бог получает удовольствие». Это отражает всю суть истинного Слуги Божьего.

Не обязательно становиться олимпийским чемпионом или профессионально заниматься спортом, чтобы понять Эрика Лидделла, который обнаружил, что любовь к бегу и тренировкам не только сделала его тело сильным и здоровым, но и подарила огромное удовлетворение и радость, давая возможность всю жизнь оставаться в прекрасной форме.

Ведущие организации здравоохранения и здорового образа жизни в США пришли к такому выводу: двигаясь даже немного но регулярно, можно улучшить не только свое физическое

здоровье, но и здоровье интеллектуальное, эмоциональное, социальное, финансовое, духовное.

Подобно Даниилу и Эрику Лидделлу мы просто созданы для движения. Когда человек в хорошей форме, его тело, разум, отношения функционируют лучше; у него появляются особый потенциал, стойкость, сила.

Какими бы ни были ваши отношения со спортом, План Даниила поможет найти стратегию фитнеса, и он доставит вам удовольствие. Ну а мы поможем узнать, что способно подвигнуть вас к укреплению тела, данного Господом.

Базовый компонент – КОНЦЕНТРАЦИЯ

Вы можете обладать крепкой верой, есть здоровую пищу, заниматься спортом, но при этом все равно не исключен вред здоровью. Каким же образом? Представьте, при помощи вашего же мозга! Поэтому ментальное здоровье исключительно важно для вашего здоровья в целом.

Негативные мысли, позитивные мысли или отсутствие мыслей – все это способно поглотить вас. В зависимости от того, что занимает ваш разум, можно нанести непоправимый урон здоровью.

То, чему вы уделяете максимум внимания на уровне сознания, будет управлять другими областями жизни. Когда мозг работает нормально, вы тоже функционируете хорошо. Если мозг здоров, то повышается способность к концентрации и принятию верных решений.

Измените свое сознание

Братья мои, что истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том и помышляйте.

(Послание к Филиппийцам, 4:8)

Способность концентрироваться зависит еще и от того, насколько вы можете управлять качеством ваших мыслей. Мысли часто лгут, а ложные мысли приводят к депрессии, тревожности, страху, перееданию, и все это препятствует стремлению к здоровью.

Поскольку за ваше внимание борется множество отвлекающих факторов, важно обновлять ум, концентрируясь на Божьем замысле и расстановке приоритетов. Здоровый мозг влияет на качество ваших решений и на способность сохранять концентрацию. Мозг участвует во всем, что бы вы ни делали. Современная нейробиология четко говорит: если мозг работает правильно, то вы чувствуете себя счастливым, здоровым и принимаете благоразумные решения.

К доктору Амену обратился пациент, занимающийся смешанными боевыми искусствами. Логично предположить, что такое занятие не оказывает положительного влияния на мозг. Данный пациент выступал на соревнованиях более пяти лет и боролся с недостатком концентрации, выдержки, изменчивостью настроения. Используя базовые компоненты Плана Даниила, такие как глубокое соединение со своим предназначением, изменение диеты, спорт, не наносящий вреда мозгу, использование добавок, улучшающих работу мозга, общение с друзьями, этот пациент смог достичь удивительных результатов.

Важной частью базового компонента «Концентрация» является понимание того, почему надо стать здоровым. Если у вас нет четкого представления об этом, гораздо сложнее придерживаться избранного пути как в хорошие, так и в тяжелые времена. Как только поймете, для чего надо быть здоровым, мотивация станет реальным топливом для вашей способности концентрироваться.

Задайте себе вопросы.

- Зачем я хочу быть здоровым?
- Чтобы выполнять волю Господа?
- Чтобы сохранить здоровое тело и ясный ум?

Когда возникает какая-то мысль, мозг выделяет определенные химические вещества. Негативные, злые и депрессивные мысли запускают вредные химические реакции, из-за которых тело и разум чувствуют себя плохо, а позитивные, радостные и полные надежды мысли, наоборот, запускают химические реакции, помогающие расслабиться, ощутить радость и держать свои порывы под контролем.

Для способности сохранять концентрацию на истине Слова Божьего и полноценной в физическом и ментальном отношении жизни важно уметь избавляться от негативных мыслей.

Чтобы дисциплинировать разум и наполнять его точно сформулированными искренними мыслями, важно постоянно обращать внимание на вещи, за которые вы благодарны. Современные медицинские исследования показали: если последовательно концентрироваться на благодати и на том, за что вы испытываете благодарность, это окажет позитивное влияние на ваше физическое и ментальное здоровье. К примеру, психолог Мартин Селигман из Университета Пенсильвании обнаружил, что люди, регулярно записывающие по три вещи, за которые они испытывают благодарность, начинают чувствовать себя значительно счастливее. Благодарность помогает мозгу лучше работать!

Как потерять лишние килограммы

Лаура – проектный менеджер 53 лет. Она давно боролась с лишним весом, пробуя диету за диетой, но не добивалась устойчивых результатов. Научившись концентрироваться на благодарности, Лаура смогла откорректировать негативные элементы мышления, стала учиться на собственных ошибках и перестала корить себя за них.

Она также начала использовать базовые компоненты (веру, питание, фитнес, друзей), благодаря чему достигла долгосрочных результатов. Лаура сбросила 22 килограмма за полгода и начала вести совершенно иной образ жизни, перестав пользоваться диетами.

Попытки улучшить здоровье или жизнь в целом терпят крах или же быстро заканчиваются из-за того, что не хватает силы воли. Ваша сила воли должна опираться на волю Господа. Кроме этого, она окрепнет в связи с ясным умом и умением себя контролировать. Часто вы пытаетесь избежать чего-то вредного, но терпите неудачу, не умея контролировать свои порывы. Это раздражает, не правда ли? Поэтому надо выучить три самых важных слова для вашего здоровья: «и что дальше?».

- Я съем это, ***и что дальше?***
- Я поддамся порыву, скажу об этом своей жене, ***и что дальше?***

- Я просижу всю ночь за компьютером, не высплюсь, ***и что дальше?***

Если будете повторять про себя эти простые слова и пытаться завести полезные привычки – высыпаться и правильно питаться, то вскоре ваше ментальное и физическое здоровье радикально изменится, а это позитивно отразится на ваших отношениях с друзьями и Богом.

Четкая концентрация и здоровое мышление не исключают неудач. Неудачи – всегда часть пути человека. Но в конечном итоге успех зависит от вашего отношения к неудачам. Надо быть готовым к взлетам и падениями на пути к хорошему здоровью, где будут как прекрасные моменты, так и тяжелые.

Неудачи не должны сбивать с пути или повергать в уныние. Они могут даже увеличить шансы на успех. План Даниила призывает воспринимать плохие дни как информацию к размышлению. Участь на своих ошибках, вы узнаете, как не совершить их в будущем.

Одно из излюбленных упражнений доктора Амена направлено на помощь людям стать здоровыми и оставаться такими всю жизнь. Оно называется «Развилка».

Это место, где дорога разделяется на два пути. Слева – наполненное болью будущее. Если вас не волнуют ваши мозг и тело, если продолжить вести себя, как раньше, на что будет похожа ваша жизнь через год? А через пять лет? А через десять? Тело продолжит стареть при затуманенном сознании, усталости, депрессии, провалах в памяти, других заболеваниях.

Справа – будущее здорового человека. Если будете заботиться о своем теле, дарованном Богом, и выполнять План Даниила, какова будет ваша жизнь через год? Через пять лет? Через десять? Ваш дух наполнится здоровьем и ясностью ума, энергичностью, хорошим настроением, отличной памятью, а стройное и здоровое тело окажется в полной гармонии со здоровым мозгом.

Так работайте же над здоровьем вашего мозга, и это поможет во всех ваших начинаниях на пути к здоровому образу жизни.

Базовый компонент – ДРУЗЬЯ

Многие давно пытаются взять свое здоровье под контроль. Однако только теперь это становится возможно благодаря вашим друзьям.

В деле улучшения здоровья каждому телу нужен друг (every body needs a buddy – *англ.*). Бог создал вселенную так, что все мы нуждаемся друг в друге. В Новом Завете эта идея повторяется очень часто. Там сказано, что мы должны любить ближнего своего, вдохновлять и поддерживать друг друга, служить друг другу. Само слово «поддержка» (support) означает усиление потенциала другого человека.

Неужели вам этого не хочется? В каком-то смысле это у вас уже есть? Возможно, вы молитесь в группе, которая поддерживает вас на духовном пути. Возможно, встречаетесь с друзьями и вместе готовите ужин. Возможно, встречаетесь в группах, где мамы и папы обсуждают повседневные проблемы воспитания детей. Значит, есть друзья, готовые вас поддержать.

Каким же будет путь к здоровью, если начать его в сообществе. Исследования показывают, что люди, вместе стремящиеся к здоровью, теряют в два раза больше веса, чем те, кто делает это в одиночку. Успех начинания усиливается, если вы идете к нему вместе с другими и постоянно получаете их поощрение, благодаря которому можно сохранять концентрацию и мотивацию. Друзья и Вера отличают План Даниила от других методов, делая конечную цель достижимой и долговечной. Диеты и книги по здоровому питанию могут дать представление об основных моментах, но только взаимная поддержка может улучшить результаты, делая их стабильными. Это было известно еще Царю Соломону, сказавшему: **«Двоим лучше, нежели одному»** (Екклесиаст, 4:9).

Пророк Даниил тоже знал этот принцип. Он дал обещание Богу и сделал выбор в пользу здоровья не в одиночку, а с тремя друзьями. Вчетвером они были сильнее, чем каждый по отдельности.

Бог не хочет, чтобы вы шли по жизни в одиночестве, и путь к здоровью – не исключение. Возможно, вы объединитесь с соседями, родителями друзей ваших детей, создадите группу на работе, подадите заявку на создание группы при церкви или соберете членов своей семьи. Попробуйте найти людей, которые начнут заниматься по Плану Даниила вместе с вами. Социальные связи крайне важны. Когда вас окружают люди с такими же ценностями, целями и здоровыми привычками, прогресс убыстрится.

Столкнувшись со сложной ситуацией, к кому вы обратитесь за помощью? К друзьям или членам семьи, к тем, кто хорошо вас знает и молится за вас. Эти люди всегда готовы поддержать, позаботиться, служить вам. Близкие и друзья вдохновляют и мотивируют.

Возможно, вам не захочется есть здоровую пищу, но если вы обедаете с другом, заказавшим здоровую закуску, то и вы решите заказать ее. Возможно, вам не хочется размышлять над Словом Божиим, но если вы вечером пойдете в церковь, другие прихожане помогут вам ощутить присутствие Господа. Чувство общности делает даже занятия фитнесом желанными и дает мотивацию для долгосрочных изменений. Христос дал нам невероятное

обещание: «Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Евангелие от Матфея, 18:20).

Узнайте больше практических советов о том, как стать здоровым благодаря Пяти базовым компонентам. Пригласите друзей присоединиться к вам в занятиях по «The Daniel Plan DVD Study and Study Guide». Зайдите на сайт danielplan.com и зарегистрируйте вашу группу, а затем приступайте!

Команда друзей поможет вам не сбиться с пути, предназначенного Господом, а вы наверняка сделаете то же самое для них. Секрет Плана Даниила гласит: подключите друзей к каждому базовому компоненту, и увидите, каких отличных результатов можно достичь. Станем здоровыми вместе!

Подумайте и сделайте первый шаг

Настало время оценить, каково состояние вашего здоровья? С каких перемен хотели бы начать? Используйте веб-сайт, журнал или приложение Daniel Plan, делайте заметки о состоянии ваших дел в связи с каждым из Пяти базовых компонентов. В следующие 40 дней ведите дневник о том, как ваш выбор, ваши перемены начинают восстанавливать ваше тело и разум. А мы будем идти по пути к здоровой жизни вместе с вами.

Глава 3

Вера

Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе.

Послание к Филиппийцам, 4:13

Прежде чем в жизни начнут происходить здоровые перемены, надо поверить в их возможность.

Необходимо довериться Господу, и он даст вам силу. Иисус сказал: «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея, 9:29).

Мы назвали этот базовый компонент «Верой». Если не верить в помощь Бога для укрепления здоровья, останется лишь собственная сила воли, а ее надолго не хватит. Надоест поступать правильно.

В Библии говорится: «Делая добро, да не унываем, ибо в свое время пожнем, если не ослабеем» (Послание к Галатам, 6:9). Но откуда же брать силу, чтобы продолжить делать добро? Конечно же, от Бога!

Господь может произвести в вашей жизни такие перемены, о которых вы не смели и мечтать. Чудеса – его специализация. «А Тому, Кто действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем» (Послание к Ефесеям, 3:20).

Постоянно издаются сотни книг о том, как помочь самому себе. В них даются прекрасные советы, но нет самого важного – объяснения, откуда взять силы для изменений. И это раздражает!

Пытались ли вы отказаться от кофе или сахара? Возможно, это удалось на короткое время, но потом случился какой-нибудь стресс, и вам срочно требовалось взбодриться. Не успевали и глазом моргнуть, как снова начали пить крепкий кофе. Пытались ли простить человека, отказавшегося признать свою неправоту по отношению к вам? Если пытались, это помогало лишь на короткое время. Но потом что-то вдруг напоминало произошедшее, и боль с гневом возвращались. Ибо простить возможно только с Божьей помощью.

Сила Господа

В книге притчей Соломоновых, 16:9, говорится:

«Сердце человека обдумывает свой путь, но Господь управляет шествием его».

Все благие намерения терпят крах, если не отдаться в руки Господа. Сколько раз вы давали новогоднее обещание, начинали мечтать о чем-то, садились на очередную диету, но спустя несколько недель начисто об этом забывали! Сила воли нужна, но для серьезных изменений ее недостаточно.

Бог говорит:

«Не воинством и не силою, но Духом Моим»

(Захария, 4:6).

Какие позитивные изменения могли бы произойти в жизни, если полагаться на силу Господа, а не на ограниченную силу собственной воли. Базовый компонент Вера в Плана Даниила означает: не нужно все делать самому. Бог поможет, если положиться на него, довериться ему. А вот как этот процесс представлен в книге «Целеустремленная жизнь»:

«Только у Духа Святого есть сила осуществить те перемены в наших жизнях, которые угодны Богу... Мы позволяем Христу жить через те решения, которые мы принимаем. Мы решаем совершить правильные поступки, а потом доверяем Духу Божьему дать нам для этого силу, любовь, веру и мудрость. Дух Божий живет в нас, и мы можем просить его об этом».

Бог понимает вас лучше, чем вы сами. Бог знает, что вами движет, дает энергию, помогает полностью раскрыть свой потенциал. Так доверьтесь ему, позвольте помочь!

Иисус сказал:

«Человекам это невозможно, Богу же все возможно»

(Евангелие от Матфея, 19:26).

Бог был рядом каждую секунду вашей жизни. Он смотрел, как вы формировались в утробе матери, как сделали первый вздох. Значит, он заботится о вас в малейших деталях, включая ваше здоровье.

Невозможно достичь оптимального здоровья, не обращая внимания на духовность. Сложно проявлять силу духа и ясно мыслить, пребывая в состоянии стресса или переутомления. Когда вы ослаблены духовно, эмоционально или больны, тело не может хорошо функционировать. План Даниила направлен на достижение полного здоровья. Поэтому надо начинать с ваших отношений с Богом – Творцом, который создал вас и знает, для чего предназначено ваше тело. Он обладает силой помочь вам поменять жизнь к лучшему.

Для изменений нужен Бог

Если в вашей жизни нет силы Господа, вы ограничены лишь собственной энергией и напоминаете ноутбук, не подключенный к сети: рано или поздно аккумулятор сядет, и компьютер отключится. А Бог создал вас для великих дел!

Вы замечаете, что постоянно утомлены, но пытаетесь решить все свои проблемы, выполнить обязанности и произвести перемены самостоятельно. Такое происходит, когда вы беспокоитесь больше, чем молитесь.

Представьте, что у вас внутри есть батарейка с ограниченным зарядом мощности. Как только она разряжается, вы отключаетесь. А Бог предлагает вам неограниченный доступ к его «электростанции». Вам нужно лишь подключиться, а в качестве провода выступит молитва.

Не нужно доводить себя до изнеможения, надо расслабиться и отдаться на милость Господа, а он совершит все, что ему угодно. В Послании к Филиппийцам говорится: «Возлюбленные мои, как вы всегда были послушны, не только в присутствии моем, но гораздо более ныне во время отсутствия моего, со страхом и трепетом совершайте свое спасение, потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению».

Бог помог встать с дивана

Когда пастор Рик говорил о необходимости быть здоровыми для выполнения предначертаний Бога, он призывал страдающих от избыточного веса записать, сколько килограммов они хотят сбросить к Рождеству и опустить листок в корзину. Я написал «12 кг» в надежде, что на этот раз все получится. В свои 36 лет я весил 140 килограммов, и проблемы со здоровьем были не за горами.

Я понятия не имел о том, в какой путь отправит меня Господь, не слышал его голос. Просто опустил свой листок в корзину. Однако Бог знал. Он только что записал меня в ряды участников Плана Даниила. Проснувшись следующим утром, я ощутил, что Бог взялся за меня. Много лет я не занимался спортом, а в то утро решил отправиться на пешую прогулку.

Никогда в жизни я не питался правильно, а в то утро смотрел на еду по-иному. Всю жизнь я боролся с лишним весом, а в тот день все изменилось, ведь Бог взялся за меня и проник в мое сердце. И вот теперь я вешу на 35 килограммов меньше, чем 6 лет назад!

Тогда Бог заставил меня встать с дивана и проплыть, проехать на велосипеде, пробежать около 32000 километров. Все эти 6 лет я возносил благодарственные молитвы Господу. Ведь он дал мне способность и желание быть в форме. Я не знаю более чудесного способа служить Богу, чем быть на природе и наслаждаться его творениями.

Джоэл Герра

В той же книге Павел говорит: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Послание к Филиппийцам, 4:13). Здесь сказано «все могу». А значит, могу избавиться от вредных привычек и стать здоровым.

Жизнь с верой означает сделать то, что невозможно сделать самостоятельно. В тех областях жизни, где вы постоянно терпите неудачу или не можете усилием воли отказаться от вредных

привычек, вам понадобится более серьезная сила, чем ваша собственная.

Вы терпели неудачи в попытках изменить свои пищевые привычки, начать заниматься спортом, и теперь возможность устойчивых перемен кажется вам недостижимой. Но стоит подключиться к божественному «источнику питания», и все получится. У Бога чудо, невозможное сегодня, происходит завтра.

В Библии говорится: «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (Послание к евреям, 11:6). Для достижения и поддержания абсолютного здоровья, которого желает вам Бог, необходима вера. И путь к ней начинается со смирения.

Многим требуются годы неудач, чтобы признать факт, что одной силы воли для глубоких изменений недостаточно. Всем нам нужен и спаситель, и «домостроитель» (т. е. Господь). К счастью, Бог сошел на землю в лице Иисуса, чтобы стать для нас и тем и другим. Если бы нам не нужен был спаситель, Бог две тысячи лет назад не стал бы тратить время и энергию на то, чтобы ниспослать его нам.

За Силой стоит Любовь

Чтобы познать силу Господа, необходимо верить в его любовь. Бог так любит вас, что добровольно отдает свою силу, чтобы вы могли использовать ее. Бог доказал свою любовь, послав Иисуса умереть за вас на кресте, когда вы еще не понимали, сколь сильно нуждаетесь в этом.

В Послании к Ефесянам, 3:17–19 говорится: «Верую вселиться Христу в сердца ваши, чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви, могли постигнуть со всеми святыми, что широта и долгота, и глубина и высота, и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божиею». Значит, любовь Божия сильна и имеет четыре измерения.

Любовь Божия всеобъемлюща и присутствует везде. Бог обращает на вас внимание в каждую секунду вашей жизни.

Сила веры

Калей Кекуна всю жизнь боролась с застенчивостью из-за полноты тела. Многие годы она также пыталась победить пищевое расстройство. Осознав силу и любовь Господа благодаря Плану Даниила, она смогла изменить свое мировоззрение:

«Я поняла, что Бог любит меня такой, какая я есть. Мне не обязательно сбрасывать лишний вес или выглядеть определенным образом. Следовать замыслу Божьему мне помогает решение сделать более здоровый выбор.

Каждое утро я просыпаюсь и говорю:

„Господи, мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, будь рядом со мной, помогая вести здоровый образ жизни. Я пойду в спортзал вместо того, чтобы сидеть на диване. Я съем салат вместо пончика“.

Осознание того, что он постоянно помогает мне, изменило многое».

Любовь Божия так сильна, что может длиться вечно.

Человеческая любовь со временем чахнет и умирает, ибо она обычно чем-то обусловлена. Люди говорят: «Я тебя люблю, если...» или «Я тебя люблю, потому что...», а когда обстоятельства изменяются, любовь испаряется без следа. Но любовь Бога безусловна, ибо он никогда не перестанет любить вас. Она заложена в его характере. Это не означает, будто Бог одобряет или поддерживает все, что вы делаете. Но даже если вы согрешили, он не перестает любить вас. На этом-то и зиждется План Даниила.

Бог любит вас так глубоко, что поможет справиться с чем угодно.

Сколько бы обид вы не перенесли в прошлом, какие бы у вас ни были проблемы в настоящем, какая боль не ожидала бы вас в будущем, вы всегда можете рассчитывать на любовь Господа.

Любовь Господа настолько высока, что он прощает грехи мои.

Иисус говорил: «Я пришел не судить мир, но спасти его» (Евангелие от Иоанна, 12:47). С этого и начинается Базовый компонент Вера. Вы не можете впустить силу Господа в свою жизнь, если не открылись Иисусу.

Законы и заповеди Господа показывают нашу неспособность совершать правильные поступки без его милости и силы. Они предназначены для того, чтобы стало очевидно, кем мы являемся без правильных отношений с Богом. «Закон не противен обетованиям Божиим. Ибо если бы дан был закон, могущий животворить, то подлинно праведность была бы от закона!» (Послание к Галатам, 3:21).

Регулирующих правил недостаточно для изменения сути человека. К примеру, правительство может издать закон, объявляющий расизм противозаконным, но никакой закон не превратит ханжу в доброго и любящего человека. Для такой трансформации необходима любовь Господа.

Начало здоровых перемен находится в сердце. Если оно еще не открыто для любви Господней, надо сделать это немедленно. Это будет лучшее из всех когда-либо принятых вами решений! Если вы считаете Иисуса Спасителем и Господином вашей жизни, прошлые ошибки будут вам прощены и вы обретете рай и подключитесь к энергии Господа, чтобы найти силы для изменения своей жизни.

Вот молитва, которую я призываю вас произносить. Сами по себе слова не так важны, как ваше искреннее отношение. Если есть возможность прочесть эту молитву вслух, призываю вас сделать это. Если же нет – прочтите ее про себя.

«Дорогой Бог, спасибо за то, что ты создал и любишь меня, за то, что у меня могут быть отношения с тобой. Спасибо за то, что ты понимаешь мое раздражение, ведь мне пока не удалось изменить в себе то, что требует изменения. Я понимаю, что без твоей помощи я бессилён изменить мои глубоко укоренившиеся привычки, отпустить обиды и выйти из тупика. Мне нужен Спаситель, и я благодарю тебя за то, что ты послал Иисуса умереть на кресте ради меня.

Иисус, мне необходимо твое присутствие, сила и цель в моей жизни. Я хочу следовать твоим замыслам и зависеть от твоей воли. Отныне я хочу, чтобы ты стал Господином и управлял моей жизнью. Преисполненный веры, я смиренно прошу тебя простить грехи мои и неудачи, помочь мне стать тем, кем тобою уготовано мне быть. Всю оставшуюся жизнь я хочу посвятить тому, чтобы узнать тебя лучше и научиться доверять тебе. Я молюсь об этом во имя твое. Аминь».

Библия обещает нам:

«Дабы вы познали, как безмерно величие могущества Его в нас, верующих по действию державной силы Его, которую Он воздействовал во Христе, воскресив Его из мертвых»

(Послание к Ефесеям, 1:18–20).

Как работает сила Господа

В Послании к Филиппийцам 2:12–13 объясняется устойчивая перемена и духовный рост как результат сотрудничества с Богом. Мы не можем достичь этого сами, но и Он не сможет сделать это без нашей помощи. Бог предоставляет нам ресурсы и силы для изменения, но мы должны сделать правильный выбор для активации этого. «Со страхом и трепетом совершайте свое спасение, потому что Бог производит в вас и хотение, и действие по своему благоволению».

Что значит «совершать свое спасение?» Это вовсе не означает «отрабатывать», потому что спасение нельзя заслужить; «Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар не от дел, чтобы никто не хвалился» (К Ефесеям, 2:8–9).

Делая физические упражнения, вы развиваете мускулатуру, которую дал вам Бог. В этом же стихе говорится об упражнениях духовных. Вы не зарабатываете или не обретаете спасение, а растете и развиваете новую жизнь, подаренную Господом. Для вашего роста и изменений необходимы как вы, так и Бог. Вы работаете вовне, а Бог – внутри!

1. Бог все изменяет Словом Своим

Первый инструмент Господа – это Библия. Через Писание он учит, как жить и меняться. Во втором послании к Тимофею, 3:16–17 говорится: «Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности, да будет совершен Божий человек, ко всякому доброму делу приготовлен». Все Писание вдохновлено Богом и учит нас, что есть истина, помогая нам осознать, что не так в нашей жизни. Оно исправляет нас, когда мы ошибаемся, и учит совершать правильные вещи». Другими словами, Слово Божие указывает:

- 1) путь, по которому мы должны идти;
- 2) показывает, когда мы сбиваемся с пути;
- 3) учит, как вернуться на путь истинный;
- 4) наставляет нас, как не сбиваться с истинного пути.

Если вы серьезно намерены изменить жизнь, придется обратиться к Библии. Необходимо читать ее, изучать, запоминать наизусть, размышлять над ней и применять ее. Иисус сказал: «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Евангелие от Иоанна, 8:32). Иногда познание истины о самих себе сначала делает нас несчастными. Мы всеми силами стремимся отрицать ее, однако, в конце концов, истина оказывается освобождающей.

Первый элемент Плана Даниила содержит и веру и то, как вы ее возвращаете, наполняя разум истиной Слова Божьего.

2. Бог использует свой Дух для нашего изменения

Господь не просто предлагает нам совет. «Когда мы посвящаем себя Христу, Дух Святой входит в нашу жизнь, дает нам силы и направляет нас» (Послание к Римлянам, 8:9 – 11). Дух Божий дает нам также силы совершать праведные поступки. Во Втором Послании к

Коринфянам 3:18 говорится: «Мы же все открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа».

Первейшая цель Господа – сделать нас похожими на Иисуса Христа. Дух Божий использует Слово Господа, чтобы сделать дитя Господне похожим на Сына Божьего. Каков же Иисус? Его земная жизнь являет воплощение даров Духа, перечисленных в послании к Галатам 5:23–24: любви, радости, покоя, терпения, доброты, преданности, мягкости и самообладания.

Бог желает изменить нас с помощью Библии, чтобы мы узнали, как нам следует жить, и смогли начать такую жизнь благодаря Духу Его. Но зачастую мы слишком упрямы и не способны измениться легко. Вредные привычки глубоко сидят в нас. Поэтому Бог использует для работы с нами еще один инструмент – обстоятельства. Под ними понимаются сложные ситуации, душевная боль и тяжелые периоды с трудностями и стрессом.

Проблемы всегда привлекают внимание, и чем сильнее наша боль, тем больше внимания мы уделяем этим проблемам. К. С. Льюис отмечает, что Бог говорит с нами шепотом, а мы, испытывая удовольствие или боль, кричим. Часто для привлечения внимания требуется ситуация, в которой мы испытываем боль.

«Итак, вера от слышания, а слышание от слова Божия» (Послание к Римлянам, 10:17).

Все мы знаем из Притч 20:30: «Раны от побоев – врачевание против зла, и удары, проникающие во чрево». Мы более склонны измениться, ощущая жар, чем видя свет! Люди редко меняются до того, как боль начинает превышать их страх перед переменами.

Удивительно, как Бог использует обстоятельства нашей жизни: их источник ему безразличен. Часто мы сами создаем себе проблемы, принимая неверные решения, совершая неправильный выбор, неточно оценивая ситуацию или предаваясь греху. Иногда наши проблемы вызваны другими людьми. Иногда с нами что-то случается по воле дьявола, как это было с библейским Иовом. Но Бог говорит нам, что источник обстоятельств не важен. Он все равно использует ситуацию во благо и для развития, если вы будете сотрудничать с ним.

В послании к Римлянам 8:28–29 дается одна из благих вестей Библии: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу. Ибо, кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями».

Притча про обувь

При выборе обуви меня интересует удобство, а не внешний вид. Когда обувь изнашивается и становится очень удобной, крайне трудно расставаться с ней. Несколько лет назад у меня были ботинки, которые я носил ежедневно целый год. Подошвы совсем стосились, но мне все равно было удобно, и я продолжал ходить в них, однако перестал класть ногу на ногу, сидя перед аудиторией, чтобы слушатели не увидели дырок! Я знал, что пора купить новые ботинки, но все время откладывал это. Однажды целую неделю шел дождь. Проходив четыре дня в мокрых носках, я наконец-то купил новые ботинки. Первым шагом к переменам становится дискомфорт!

Бог обещает: все препятствия и неудачи – часть его замысла и вашего предназначения. Господь любит обращать непреодолимые преграды в ступеньки лестницы, ведущей вверх, а распятие – в воскресение.

Так Бог показывает возможность измениться с помощью Библии и Его Духа внутри нас, дает силы для изменений. Если же вы игнорируете это, Бог с радостью предоставит обстоятельства, которые привлекут ваше внимание. Бог любит вас, каким бы вы ни были, и использует все возможности, чтобы помочь обрести духовную зрелость.

Наша роль в изменениях

Если дело рук Господа – познакомить нас с истиной, меняющей жизнь, дать силу Духа Святого и предоставить опыт, подталкивающий к переменам и росту, в чем же состоит ваша личная ответственность? Вы должны выработать три духовные привычки, которые способны углубить веру и развить духовную силу.

Примите решение ежедневно наполнять сознание словом Господа.

Перемены – это вопрос выбора. Мы не можем просто сидеть сложа руки и ожидать, что наша жизнь сама собой изменится к лучшему. Мы должны сделать выбор в пользу здоровой жизни и использовать данные Господом ресурсы. Первое наше решение – внимательно выбрать то, о чем думаете.

Ты не тот, кто думает, ты то, о чем думаешь! Если вы собираетесь изменить свою жизнь, то сначала придется изменить свои представления о Боге, о себе самом, о жизни, о еде, о здоровье, а потом уже – обо всем остальном. Перемены начинаются с нового образа мышления.

В Библии для обозначения личностных изменений используется слово «покаяние». Большинство людей понимает это неправильно. Распространено мнение, будто покаяться – это сказать себе: «Перестань грешить и совершать плохие поступки». На самом же деле это означает изменение мышления. Оно происходит от греческого слова «метанойя» – изменение взгляда на вещи, новое мышление, ментальный разворот. Разумеется, если изменится мышление, то изменится и поведение, но покаяние начинается с мыслей, а не с действий.

Решение изменить свои взгляды и способ мышления – вот первая задача на пути к здоровью.

Начало перемен в жизни

«Когда я покаялся и принял Божий дар спасения, многие мои взгляды изменились. Я стал по-другому думать о Боге, о добре и зле, о своем прошлом, настоящем, будущем, об отношениях, деньгах, времени, сексе, работе, игре...»

«Если вы искренне покаетесь, то увидите все в ином свете, а новый взгляд изменит вашу систему ценностей. Апостол Павел говорил: „Но что для меня было преимуществом, то ради Христа я почел тщетою“».

(Послание к Филиппийцам, 3:7)

Пастор Уоррен

Библия учит тому, что образ мышления определяет самоощущение, которое, в свою очередь, определяет поступки. Если вы хотите изменить поведение, то для начала нужно пересмотреть нездоровые взгляды.

К примеру, если вам сложно контролировать гнев, не начинайте с действий, а определите и измените мысли, которые заставляют вас гневаться. В послании к Римлянам 12:2 сказано, что мы преобразуемся обновлением ума нашего, но не усилием воли, а с помощью покаяния.

Представьте, что у вас есть гоночный катер с автопилотом, который запрограммирован плыть по озеру на восток, а вы вдруг решаете направиться на запад. Как поступить?

Есть два варианта. Более сложный – вцепиться в штурвал и физическим усилием заставить катер плыть в противоположном автопилоту направлении. Пока вы держитесь за штурвал, катер движется в новом направлении, однако приходится постоянно ощущать напряжение в руках и во всем теле. Вскоре вы почувствуете сильное напряжение, устанете и отпустите штурвал. Тут же автопилот снова развернет катер.

Более простой и легкий способ – перепрограммировать автопилот. Тогда катер пойдет в нужном направлении.

Точно так же все диеты, программы, помогающие бросить курить, и другие системы самосовершенствования, работающие на силе воли, рано или поздно терпят крах. Пока насильно заставляете себя измениться, вы пребываете в напряжении, ведь привычное мышление подталкивает к старым поступкам. Надоедает делать то, что кажется «неестественным», и вскоре мы бросаем занятия спортом, снова начинаем курить, возвращаемся к вредным привычкам или деструктивному стилю отношений. Мы становимся жертвами собственных «автопилотов».

Ваш автопилот – это набор мыслей и идей о себе и о том, что для вас естественно.

Тем не менее Бог может изменить ваш ментальный автопилот. Он – специалист по установке нового мышления, которое изменит ваше самоощущение, а это изменит поступки. Я уже говорил о словах Иисуса, что истина освободит вас. При обновлении ума с помощью Слова Божьего заменяется старая ложь – неправильные идеи и представления об истине – и происходит освобождение от привычек, ограничивающих жизнь. Действия начинают соответствовать новому отношению к ней.

Этот процесс случается, когда мы следуем инструкциям Господа. Слово Господа – это истина, меняющая жизнь, но мы должны читать его, изучать, заучивать наизусть, медитировать, а затем применять на практике. Когда я использую слово «медитация», то имею в виду библейскую медитацию, описанную в Книге псалмов (Иисус Навин 1:8).

Мышление определяет самоощущение.

Самоощущение определяет поступки.

Библейская медитация являет полную противоположность восточным медитациям или медитациям в стиле «ню эйдж», которые говорят, что нужно опустошить ум, повторяя отдельное слово или мантру. В отличие от них библейская медитация такова: берется стих из Библии – обетование, заповедь или притча – и осмысливается, как надо применять истину Господа в жизни. Именно такую медитацию имел в виду Давид: «О законе Его размышляет он день и ночь» (см. Псалтирь 1:2; 119:148, и т. д.).

Бог дает потрясающие обещания тем, кто уделяет время серьезным размышлениям над словом его. В Псалме 1:1–3 говорится: «Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в собрании развратителей, но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь! И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время свое, и лист которого не вянет; и во всем, что он ни делает, успеет».

Другой взгляд на жизнь

Пастор Том Крик заметил изменения в своей духовной жизни, присоединившись к Плану Даниила.

«Если вы все время погружены в Библию, посвящаете этому свое время, то внезапно начинаете замечать там вещи, действительно соответствующие вашим занятиям в других областях жизни».

Библейские принципы теперь нашли практическое применение на его пути к здоровью. Казалось, что Писание постоянно призывает лучше питаться, повышать свой уровень энергии. И он заметил: то же самое происходит и с другим участниками Плана Даниила.

«Теперь и другие стали обращать внимание в Писании на то, чего раньше не замечали. Я видел, как другие используют Слово Господне, чтобы помочь себе. Поразительные перемены происходят, когда вы действительно начинаете понимать, сколь важную роль в вашей жизни играет Писание».

Хотите преуспевать во всем, что делаете? Бог обещает это тем, кто медитирует на Библию.

Как же научиться делать это? Надо выбрать одну мысль из Библии, сконцентрироваться на ней и размышлять в течение дня. Согласно словарю, синоним слова «медитация» – это «руминация». Так называют жвачку, связанную с коровьим перевариванием травы.

А библейская медитация – это своего рода переваривание истины. Она означает проверку и анализ того, что Бог сказал в Слове Своем. Вы размышляете о Библейском стихе снова и снова, чтобы переварить его смысл и применить в своей жизни.

В Послании к Филиппийцам 4:6–7 объясняются преимущества медитации над Писанием: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».

Проще, чем кажется

Может показаться, что библейская медитация – трудный навык. На самом же деле все просто! Если возникла некая проблема, и вы постоянно думаете о ней, это беспокойство. Если же вы размышляете о стихе из Писания, это библейская медитация.

Если вы серьезно намерены улучшить свое здоровье, надо тратить хотя бы 10 минут в день на чтение Библии, размышление о прочитанном, запись узнанного и беседу об этом с Богом, т. е. на молитву. Это называется «ежедневным уединением».

Если хотите больше узнать, как сделать уединение привычкой, напишите по адресу PastorRick@saddleback.com и я с радостью вышлю вам брошюру об этом. Для начала можно также использовать Дневник Плана Даниила.

Полагайтесь на Дух Божий ежесекундно.

Любой доверяющий Христу свое спасение обретает силу Святого Духа. Но тот, кто полагается лишь на себя, не почувствует эту силу. Если вы научитесь полагаться на Дух Божий, позвольте ему направлять, укреплять, вдохновлять и использовать вас, то получите еще одну привычку.

Иисус приводит прекрасный пример этого в Евангелии от Иоанна 15, сравнивая духовную жизнь с виноградной лозой: «Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плодов; ибо без Меня не можете делать ничего» (Евангелие от Иоанна, 15:5).

Виноградная ветвь не принесет плоды, если не связана с основной лозой. Вы не дадите плодов духовных, пока оторваны от Духа Божьего. Принесет ли ваша жизнь плоды, зависит от возможности положиться на Дух Святой. Попытка принести плоды (позитивные изменения) благодаря лишь собственной силе также глупы, как привязать яблоко к ветке мертвой яблони. Издалека она может казаться живой и плодоносящей, но при ближайшем рассмотрении все поймут, что это – ложь.

Многие якобы религиозные люди пытаются делать много благих дел – посещают церковь, помогают неимущим, вежливо и щедро ведут себя, но истинная духовная сила в них не появляется, ибо они не связаны с Господом. Все их «духовные занятия» делаются напоказ. Когда сближаешься с ними, понимаешь: у них нет личных отношений с Иисусом.

Как же развить творческие отношения с Богом? Надо постоянно беседовать с ним во время молитвы. Молитва – это гораздо больше, чем молитвенное уединение раз в день или заученные фразы перед приемом пищи. Бог хочет разговаривать с вами постоянно!

О чем же нам следует молиться? Обо всем! Вот простое правило: если о чем беспокоишься, о том надо и молиться. Тогда причин для беспокойства станет существенно меньше.

Моя ежедневная беседа

Я часто ловлю себя на том, что молюсь после каждой выполненной задачи и спрашиваю: «Что дальше, Господи?». Прежде чем войти в зал перед собранием или встречей, я всегда произношу про себя молитву, прося Бога дать мудрость. Молитва – это ключ к связи с Богом, его силой и эффективностью. Недавно я написал в Твиттере: «Много молитв – много силы. Без молитвы силы нет». Если я мысленно не говорю с Богом, делая какую-то работу, то не полагаюсь на него.

Пастор Уоррен

Так доверяйте же Богу в любой ситуации.

Невозможно контролировать все происходящее с вами, кроме двух важных факторов – своих реакций и своего доверия Господу независимо от обстоятельств.

Еврея Виктора Франкла во время Второй мировой войны сослали в нацистский концлагерь. В своей книге «Человек в поисках смысла» он написал: «Став узником Дахау, я лишился всего.

Надзиратели забрали не только мою личность, но и жену, детей, одежду, даже обручальное кольцо. Лишь одного забрать не смогли – свободы выбора...»

Никому неизвестно, что произойдет в будущем, но можно контролировать свои реакции. Нам решать – впадем ли мы в уныние или станем лучше. Бог дал нам свободу и теперь наблюдает, как мы реагируем, если все складывается не так, как хотелось бы. Главное в жизни – происходящее в нас. Один из самых ярких примеров – история о ветхозаветном Иосифе, которого из ревности предали старшие братья, продав в рабство.

Иногда обстоятельства, угрожающие разрушением, оборачиваются ситуациями, приводящими к нашему росту.

В Послании Иакова 1:2–4 сказано:

«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка».

Через много лет братья побоялись, что Иосиф отомстит, но он сказал: «Вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро» (Книга Бытия, 50:20). Это касается и всех нас. В жизни можно встретить тех, кто захотят обидеть вас. Но Бог дал вам великое предназначение и намерен использовать его для вашего же блага. Как говорится в Послании к Римлянам 8:28: «Все могут извлекать добро из добра, но только Бог может извлекать добро из зла – если вы доверитесь ему при любых обстоятельствах».

Обстоятельства – еще один инструмент Бога для изменения, развития нас и уподобления Христу. Если помнить об этом, то не впадем в уныние или ожесточение. В Послании к Римлянам 5:3–4 сказано: «И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда».

Когда Бог решил создать человека, то сделал это по образу и подобию своему (Бытие 1:27). При этом мы не стали богами, но получили те же моральные качества, что и Бог: любовь, доброту, праведность, справедливость и честность. Бог хочет, чтобы характером мы походили на Иисуса Христа, и это гораздо важнее внешности и достижений.

Характер важен, поскольку вы заберете его в рай. Карьеру же в рай взять невозможно, как и машину, одежду и т. п. А вот характер останется с вами! И это самое главное, что можно развить в земной жизни. Пять базовых Компонентов Плана Даниила (Вера, Питание, Фитнес, Друзья, Концентрация) не просто помогут стать здоровее физически, но и поспособствуют развитию характера. Его подобие характеру Христа дает вечную награду, которой можно наслаждаться бесконечно.

Бог не ожидает, что вы станете физически здоровым или духовно зрелым, прежде чем он начнет любить вас. Он делает это прямо сейчас!

Например, родители смотрят, как их ребенок выступает на школьных соревнованиях. Во время забега он спотыкается и падает. Любящие родители при этом станут болеть за него еще громче. Они не будут критиковать или унижать ребенка, но прокричат: «У тебя все получится! Вставай! Мы в тебя верим! Не расстраивайся!»

Точно так же Бог говорит: «Я горжусь тем, что ты не сдаешься, и я помогу тебе. Я дам нужную тебе силу, если ты станешь ежедневно уделять время чтению Слова Моего и будешь доверять Духу Моему, а я использую все обстоятельства жизни для твоего блага и роста».

Подумайте и сделайте первый шаг.

Вера лежит в основе Плана Даниила, а главный секрет устойчивых перемен в том, чтобы полагаться на волю Божью. Не бойтесь делиться с Богом, ведь Он хочет слышать вас. Начните с простой молитвы:

«Отец, я хочу сделать то, что необходимо, чтобы обрести здоровье во славу твою. Я знаю, что сам я на это неспособен. Я пытался и терпел неудачу, и теперь я волнуюсь, что у меня снова ничего не получится. Господи, я готов сделать то, что должен, и готов полностью поверить в то, что ты поможешь мне добиться успеха. Помоги мне вскоре увидеть руку твою и вдохнови меня на пути к здоровью. Аминь».

Глава 4

Питание

Едите ли, пьете ли, иное что делаете, все делайте во славу Божию.

1 Писание к Коринфянам, 10:31

Большинство американцев даже не имеют представления о правильном питании.

Чего есть меньше – углеводов или жиров? Кто производитель и сколько калорий? Что означают громкие слова о пользе на этикетке? Что такое низкокалорийная или диетическая пища? Какая диета правильная?

Как же во всем этом разобраться? Непросто! Ибо производители пищевых продуктов и диет зарабатывают более триллиона долларов на сокрытии нужной информации. Им это выгодно, а нам – нет!

Если обеспечить условия для процветания и устранить помехи здоровью, болезни просто исчезнут. Забота о здоровье приводит к потере веса и исцелению. Именно так работает План Даниила.

Он задумывался как программа по освобождению от лишнего веса. Начиная ее в церкви Седлбек, мы думали о здоровой жизни, сочетающей Базовые компоненты (Веру, Питание, Фитнес, Концентрацию Друзей), как о мощном эликсире обновления и исцеления. Первые участники программы не только сбросили вместе за первый год 125 тонн живого веса, но и сообщили о значительном улучшении самочувствия или полном исчезновении хронических заболеваний. Они также говорят о более тесных отношениях с семьей, друзьями, церковью и общиной. Многие потеряли более 50 килограммов, а больные диабетом второго типа смогли отказаться от инсулина. При этом выяснилось, что хронические болезни имеют одну причину: дисбаланс пяти Базовых компонентов.

Что же такое пища и что происходит во время еды? Наше состояние и пища связаны напрямую. Тем не менее, многие даже понятия не имеют, что их жалобы на плохое здоровье, настроение, отсутствие энергии связаны с недостатком «топлива», которым «заправляется» их тело.

Чтобы, к примеру, лошадь победила на скачках, необходимо оптимизировать ее метаболизм, влияя на качество пищи. Оптимизация здоровья нужна и нам. Мы хотим наслаждаться едой, обогащать и оживлять ею тело. Правильное питание способно преобразовать наше здоровье за несколько недель, если следовать принципам Плана Даниила.

Это образ жизни, ее здоровый стиль, когда мы готовим и едим только цельные продукты. Если хочется картофеля-фри, приготовьте его из натурального картофеля и нерафинированного растительного масла.

Пусть пища станет вашим лекарством, а лекарство – вашей пищей.

Гиппократ

Необходимо питаться свежими и питательными продуктами с фермерского хозяйства, а не с фабрики.

Исцеляющие продукты

Еда – это и удовольствие, и источник калорий. Однако доктор Хайман, профессионально изучающий ее влияние на тело, утверждает, что еда – лекарство.

Она – мощный инструмент профилактики и лечения множества хронических заболеваний, включая диабет и ожирение. Пища определяет, больны вы или здоровы, стройны или толсты, расслаблены или энергичны.

Тем, как еда влияет на здоровье, занимается инновационная наука «нутригеномика».

Молекулы еды служат не просто топливом для тела. Они дают каждой клетке инструкции. Более 95 % хронических заболеваний связаны с тем, какому воздействию подвергаются гены в течение жизни. Это называется «экспосомой», и это сумма всего, что вы едите, вдыхаете, пьете, а еще думаете и чувствуете. Вдобавок – это токсичные вещества из окружающей среды плюс триллионы бактерий, обитающих в вашем кишечнике. Следовательно, с помощью питания можно контролировать здоровье!

Когда опять соберетесь что-то съесть, подумайте о своих генах. Понравится ли им большой стакан лимонада, жирные кукурузные чипсы? Или же они предпочтут стаканчик черники и тушеную брокколи с чесноком на оливковом масле?

Еда – это лекарство, самый мощный инструмент борьбы с хроническими заболеваниями.

Мы научим относиться к телу с добротой и уважением. Мы расскажем, какие продукты надо брать, а каких избегать. Мы хотим показать заботливое и спокойное отношение к приготовлению пищи, а это автоматически приведет к потере веса и хорошему самочувствию.

Писание учит, как жить и любить в полную силу. Но мы почему-то упускаем из виду, как надо почитать «сосуд Духа Святого», т. е. наше тело. К примеру, повышение сахара препятствует химическим процессам в мозгу, а возникает из-за привлекательной, но излишне калорийной еды. Испытав это, невозможно полностью использовать потенциал ума и тела. Если от еды делается плохо, вы с трудом концентрируетесь и испытываете такой упадок сил, что даже при желании заняться спортом, ложитесь на диван и ждете, пока это желание вас покинет.

Настоящая же еда обладает силой вернуть здоровье и жизнь. Смысл не в том, чтобы снова влезть в ставшие тесными старые джинсы, но реально пробудиться, увидеть красоту жизни, быть способным любить.

Натуральная еда с высококачественными ингредиентами повысит уровень энергии, позволит сбросить лишний вес и избавит от хронических заболеваний. Кроме этого, вы почувствуете себя легче, потянитесь спорту, у вас улучшится настроение, а мозг заработает яснее. И вы сможете устранить препятствия в отношениях с близкими и Господом.

Что же такое настоящая, или натуральная еда? Любые цельные, свежие, не переработанные продукты без добавок – то, что ваша бабушка сочла бы «вкусным».

Еда – наш общий язык, наш универсальный опыт.

Обретая контроль

«Самое большое мое достижение в плане здоровья – удалось сбросить более 75 килограммов, – говорит Хлоя Силз. – Врач сказал, что в 2010 г., когда я весила 130 килограммов, у меня уже был диабет. Изменив пищевые привычки, потянувшись к здоровой пище, я смогла полностью избавиться от диабета. Теперь чувствую, что вернула себе здоровье и жизнь. Контролирую то, что ем, и не ищу утешения в обманчиво привлекательных блюдах.

Теперь получаю удовольствие готовки для себя и своих детей. Перестала испытывать смущение из-за своей полноты. Больше всего меня мотивируют мои дети и желание быть здоровой, чтобы подольше быть рядом с ними. Потребляю куриное мясо, овощи, фасоль, орехи, зерновые, фрукты, яйца. Все остальное – фальшивая еда, подрывающая здоровье и лишаящая энергии».

Список настоящих продуктов легко запомнить. Но мы, к сожалению, отдаемся на откуп промышленным корпорациям, производящим переработанную и упакованную «быструю» еду. Мы питаемся в ресторанах быстрого питания и кафе при супермаркетах, и это кажется удобным. Но удобно ли чувствовать себя вялым, инертным, пассивным, заторможенным, подавленным; болеть и принимать кучу лекарств?

Нас убедили, что хорошо питаться – дорогое удовольствие, а приготовление пищи занимает слишком много времени. На самом же деле исследования показывают: можно питаться лучше, быстрее и дешевле, употребляя натуральную еду. Закупите правильные продукты, приготовьте простые блюда, питайтесь лучше и за меньшие деньги. Настоящая натуральная еда гораздо вкуснее и питательнее. Она способна снизить тягу к вредным продуктам.

План Даниила фокусируется на здоровых углеводах, жирах, белках, исцеляющих специях и напитках. А еще он дает простые рекомендации.

В рационе должны быть:

- 1) 50 % овощей, не содержащих крахмал;
- 2) 25 % здоровых белков животного или растительного происхождения;
- 3) 25 % здорового крахмала или цельнозерновых;
- 4) фрукты с низким гликемическим индексом;
- 5) вода или зеленый (травяной) чай.

Десятка лучших продуктов для начинающих в каждой группе

Овощи без крахмала	Белок
Спаржа, болагрский перец, брокколи, цветная капуста, капуста, огурцы, стручковая фасоль, листовая капуста, шпинат, цуккини	Бобовые, говядина, куриные яйца, палтус, чечевица, орехи, лосось, индейка

Крахмал или зерно	Фрукты с низким гликемическим индексом
Свекла, коричневый или черный рис, морковь, гречка, зеленый горошек , кукуруза, картофель, кабачок	Яблоки, ежевика, черника, грейпфрут, сливы, киви, нектарины, персики, малина

Хорошие углеводы

План Даниила предполагает высокоуглеводную диету. Ведь углеводная пища – самая полезная для тех, кто хочет устойчиво сбросить вес и улучшить здоровье. Означает ли это, будто можно налечь на хлопья, хлеб, рис, макароны, печенье, тортики и пончики? Увы, нет. Вся еда фабричного производства содержит обычные углеводы. Нас же интересуют только

правильные – нерафинированные, необработанные, содержащиеся в овощах и фруктах. Цельнозерновые и бобовые также содержат углеводы, но в них есть и крахмал. Поэтому ешьте их в умеренных количествах.

К сожалению, менее 10 % американцев употребляют рекомендованные порции фруктов и овощей (порция – примерно полстакана или один ломтик). Тем не менее, научные исследования доказывают: для здоровья важно есть как можно больше овощей и фруктов.

Пища растительного происхождения богата веществами, регулирующими уровень сахара в крови, противовоспалительными и обеззараживающими компонентами – фитонутриентами. Воспаление – причина большинства заболеваний старения, включая инфаркты, диабет, рак. Избыточный же вес, по сути, – это хронический воспалительный процесс. А овощи и фрукты содержат самые мощные противовоспалительные компоненты.

Растительная пища – главный источник витаминов и минералов, управляющих всеми химическими реакциями в организме. Это «смазка для вращения колес» метаболизма. Содержащаяся в растительной пище клетчатка необходима для поддержания здоровья пищеварительной системы, для хороших бактерий, препятствующих воспалительным процессам и регулирующим уровень сахара в крови. Большинство американцев потребляет 8 – 12 граммов клетчатки в день, хотя норма составляет 30–50 граммов.

Овощи надо есть в неограниченном количестве, и это здорово! Например, можно смело «обожраться брокколи». Приготовьте на ужин два-три вида овощей или съешьте их сырыми с вкусным соусом (например, хумусом или домашней сальсой – см. рецепты в главе 10). Когда вы питаетесь не дома, закажите два-три овощных гарнира и откажитесь от хлеба, макарон, которые увеличивают вес и вызывают диабет.

И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу.

(Бытие, 1:29)

Поднимите уровень клетчатки

Для этого введите в свой рацион:

- 1) цельнозерновые (например, коричневый рис);
- 2) овощи;
- 3) льняное семя (перемелите его и посыпайте салаты или фрукты);
- 4) бобовые (например, фасоль).

Пища растительного происхождения должна составлять до 50 % рациона. Сконцентрируйтесь на продуктах, от которых сахар в крови не поднимается.

Гликемический индекс (ГИ)

Это инструмент диетологии, с помощью которого можно определить, как углеводы влияют на уровень сахара в крови.

Углеводы с низким ГИ (55 и меньше) не дают сахару подниматься слишком сильно, но обеспечивают организм энергией.

Углеводы с высоким ГИ (70 и больше) вызывают резкий и продолжительный скачок сахара.

Лучший способ поддержания сахара в крови на низком уровне – введение в ежедневную диету продуктов с низким ГИ.

Они:

- 1) помогают избежать переедания, так как вы чувствуете насыщение;
- 2) поддерживают низкий уровень инсулина, благодаря чему легче сжигаются жиры;
- 3) помогают избавиться от жировой прослойки и поддерживают эластичность мышечной ткани;
- 4) снижают уровень триглицеридов и плохого холестерина;
- 5) повышают уровень хорошего холестерина;
- 6) снижают риск развития диабета второго типа;
- 7) снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- 8) долго поддерживают уровень энергии, в результате чего улучшается эффективность умственной и физической деятельности.

Десятка лучших советов для питания с низким ГИ

Формируйте прием пищи согласно Плану Даниила.

1. Наполните полтарелки разноцветными овощами.

2. Ограничьте потребление крахмалосодержащих овощей (картофеля, кабачков, отварной свеклы) до ¼ тарелки.

3. Ограничьте потребление или откажитесь от продуктов, содержащих сахар и муку.

4. На завтрак употребляйте протеины, например цельный протеиновый коктейль, яйца или пообедайте вместо завтрака. Можно съесть на завтрак орехи либо семена.

5. Добавьте в рацион хорошие жиры: оливковое масло холодного отжима, авокадо, орехи, семена.

6. Замените содержащие крахмал макароны на зерновые (не содержащие глютен).

7. Ешьте крупы (гречу, черный или коричневый рис).

8. Ешьте бобовые (чечевицу или нут).

9. Включайте в каждый прием пищи источник постного белка (животного или растительного происхождения).

10. Носите с собой что-то для перекуса (орехи, овощи, хумус), чтобы чувство голода не застало вас врасплох.

Замена завтрака: вместо своих любимых хлопьев из пакета съешьте что-нибудь цельнозерновое (например, цельный овес с миндалем и ягодами).

Миф о калориях

Общеизвестно, что калории – это форма энергии. А согласно закону физики, калория содержит количество энергии, необходимое для повышения температуры одного литра воды на один градус по Цельсию. Но в биологии – все по-другому. Если придерживаться рекомендаций типа «ешьте меньше, двигайтесь больше», все уже давно стали бы худыми и тренированными. Однако одни калории исцеляют, а другие вызывают заболевания.

Так давайте же сравним пол-литра лимонада (240 калорий), и такой же по количеству калорий объем брокколи (2 килограмма). В лимонаде нет ни клетчатки, ни витаминов, ни минералов, зато присутствуют 15 чайных ложек сахара (в форме фруктозно-кукурузного сиропа), кофеин и фосфорная кислота, вызывающая остеопороз. Сахар в лимонаде резко повышает выделение инсулина, что приводит к ожирению печени, повышает уровень триглицеридов, снижает хороший холестерин и повышает плохой, а также уровень кортизола (гормона стресса). Все вместе это вызывает диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак.

А вот брокколи (если съесть 2 килограмма), имея такое же количество калорий, содержит лишь полчайной ложки натурального сахара, 35 граммов клетчатки и множество витаминов с минералами, включая фолиевую и магниевую кислоту. Еще в брокколи есть мощные фитонутриенты – исцеляющие компоненты растительного происхождения, помогающие снизить риск заболевания раком и увеличивающие способность организма к выведению токсинов. Поступая в организм, брокколи производит эффект, противоположный действию лимонада, т. е. улучшает здоровье, а не разрушает его. Количество калорий такое же, а результат совершенно иной!

Можно с уверенностью сказать: не все калории одинаковы. Дело не в их количестве, а в качестве.

Овощи с низким гликемическим индексом

Это ваши новые друзья. Их можно есть без ограничений, и они должны заполнять до 50 % вашей тарелки.

На ужин приготовьте такие овощные блюда: салат из рукколы, артишока и авокадо, тушеные цуккини с чесноком и оливковым маслом, немного печеных в духовке грибов.

Попробуйте редкие овощи. В них высок уровень питательных веществ и исцеляющих фитохимических элементов.

Выбирайте негибридные сорта овощей, например багровые томаты, морковь, латук. В них очень много питательных веществ.

Грибы

Шампиньоны не стоит использовать для салатов. В сыром виде они содержат токсины, приводящие к возникновению рака. Но есть другие виды грибов, оказывающие мощное противовоспалительное действие и помогающие в профилактике рака, повышающие иммунитет. В них много минералов и витамина D.

Попробуйте вешенки и белые грибы. Доктор Хайман советует поджарить их на сковороде, сбрызнув оливковым маслом, добавив чеснока и соли. Потрясающее блюдо!

Капуста

Брокколи, кормовая, листовая, белокочанная, брюссельская, цветная, китайская капуста содержат мощные химические элементы. Это «глюкозинолаты», способствующие выводу токсинов и предотвращающие появление рака. Рекомендуем есть 250–500 граммов этих овощей в день.

Морские овощи

Наверняка вы уже пробовали морские водоросли в роллах суши. В эту черную субстанцию заворачивают рис. Морские водоросли богаты питательными веществами и минералами. Они предотвращают рак. Можно добавлять их в супы и рагу.

Овощи, содержащие крахмал

Многие любят на гарнир горошек, морковь и сладкую кукурузу. Это растительная еда с высоким содержанием крахмала крепко связана со здоровой диетой. Она богата антиоксидантами и целительными фитонутриентами. Больше используйте свеклу, морковь, кукурузу, зеленый горошек, артишок, пастернак, картофель, тыкву, брюкву, турнепс, тыкву зимних сортов. Все они снижают воспаление, улучшают метаболизм и ускоряют сжигание калорий, оптимизируют работу иммунной системы, служат для профилактики рака, сердечных заболеваний, диабета, не давая нашим телам слишком быстро стареть.

Продукты, выводящие токсины

Растения семейства крестоцветных – лучшие по выведению токсинов. Другие выводящие токсины натуральные продукты – это зеленый чай, листья одуванчика, кинза, артишок, чеснок, цедра, гранаты и какао-порошок (в виде несладкого горячего шоколада).

Противовоспалительным эффектом обладают темные ягоды, включая вишню. Чтобы снизить воспаление, ешьте темно-зеленые овощи. Куркума, содержащаяся в желтых специях и используемая в карри и горчицах, – это природный аналог ибупрофена – сильнейшего противовоспалительного средства. Добавляйте куркуму при жарке зерновых или при приготовлении карри.

Радужная пища

Ешьте продукты растительного происхождения всех цветов радуги. Чем темнее и глубже оттенок овощей, тем они полезнее. Ежедневно съедайте 5–9 порций такой «радуги»!

Продукты, богатые антиоксидантами

Они препятствуют старению и способствуют общему улучшению здоровья, а содержатся в темных ягодах, черном рисе, свекле и гранатах, апельсинах и желтых овощах типа зимней тыквы, темных листовых овощах (в разных сортах капусты и в шпинате), в содержащих ресвератрол фруктах (темном винограде, чернике, бруснике, вишне).

Продукты, поддерживающие гормональный баланс

Они из цельной сои. Таким же свойством обладает молотое льняное семя, помогающее не только нормализовать гормональный баланс, но и способное предотвратить возникновение рака.

Зерновые

Они могут быть частью здорового рациона, но употреблять их следует в ограниченном количестве, ибо некоторые зерновые вызывают резкое повышение уровня сахара в крови.

Хлеб Насущный дай нам на сей день

Это отрывок из молитвы Иисуса с учениками. Сегодняшний хлеб вовсе не похож на библейский. Ведь он подвергается сильной обработке и производится из генетического

штамма муки с высоким содержанием крахмала. Присутствует в нем и возбудитель воспалительных процессов – глютен.

Нынешние булочки выпекаются из муки рафинированных зерновых, лишенных клетчатки и питательных веществ. Поэтому они влияют на тело, как сахар. Если хотите сбросить вес или снять проблемы, связанные с воспалительным процессом, избегайте подобных продуктов или сведите их потребление к минимуму.

Идеальная порция зерновых – 150 граммов для мужчин и 100 граммов для женщин. Возможно и больше, если вы – марафонский бегун, но у «среднего» человека дополнительный сахар повышает выделение инсулина и приводит к набору веса и воспалительным процессам.

Необходимо есть только цельные необработанные зерновые. Покупайте овес, пшеницу или кукурузу в изначальной форме. Несмотря на то, что на упакованной еде можно увидеть надпись «цельнозерновые», это всего лишь означает, что в белую муку или сладкие хлопья добавлено немного цельнозерновой муки. Глянув на список ингредиентов, вы сразу поймете, из чего на самом деле произведен продукт.

При диабете или преддиабетическом состоянии есть цельнозерновые продукты нельзя!

Как повысить качество хлеба

- Если вы нормально переносите глютен, лучший хлеб для вас – цельнозерновой ржаной, приготовленный из цельных зерен с добавлением семян льна. Он очень хорош для приготовления горячих бутербродов.

- Если все-таки хочется обычного хлеба, убедитесь, что он не содержит белой пшеничной муки и сделан из муки грубого помола с добавлением веществ, содержащих белок и клетчатку (орехов, семян).

- Измените свое отношение к хлебу. Считайте его лакомством и ешьте умеренно – не более одного ломтика в день.

- Сведите к минимуму употребление вафель, пирожных, пончиков, сушек.

- Попробуйте крекеры из семян и орехов, но без муки.

Лучшие зерновые не содержат глютен. Попробуйте черный рис (известный как «императорский»), коричневый или красный рис, гречу.

Макароны, приготовленные «альденте» (до относительно твердого состояния), имеют низкий гликемический индекс, но есть их можно лишь от случая к случаю, как лакомство.

Фрукты

Это чудесный источник мощных противовоспалительных фитонутриентов и антиоксидантов. Чем темнее и насыщеннее цвет фруктов, тем больше в них питательных веществ. Наилучшие фрукты – с низким содержанием сахара. Это ягоды, яблоки, груши. Обычная порция фруктов –

около 100 граммов. Если вы страдаете от избыточного веса или повышенного сахара, то должны есть фрукты с низким гликемическим индексом.

- **Темные ягоды** – черника, ежевика, малина. Они богаты фитонутриентами. Можете добавить замороженные ягоды в коктейли или готовить из них десерты с помощью блендера.
- **Фрукты с косточками** – сливы, персики, нектарины, вишни. Все они полезны большим количеством клетчатки, других исцеляющих веществ при низком содержании сахара.
- **Гранаты, киви, папайя, манго** – не менее полезны.
- **Цитрусовые** – грейпфруты, апельсины, лимоны, лайм. Их лучше употреблять в виде сока. К сожалению, в них много сахара, как и в дыне, ананасе, винограде.
- Еще больше сахара в **сухофруктах** – кураге, изюме, смородине. Ешьте их в умеренных количествах, как лакомство. Например, пару фиников или две столовые ложки изюма в смеси с орехами и семенами.

Наполните себя энергией протеинов

Секрет оптимального здоровья, стремления к нормальному уровню сахара в крови и потере веса – в пище, содержащей высококачественные белки. Однако американцы считают, что лучший источник белка – это говядина, свинина или курица. Поэтому мясо занимает в их рационе центральное место. Некоторые исследования показывают: в слишком большом количестве животного белка и молочных продуктов кроется причина сердечных и онкологических заболеваний. Но постное мясо буйвола или питающихся травой коров, домашних куриц абсолютно безопасно для здоровья.

Вегетарианцы же подчеркивают значение цельной пищи, фруктов и овощей, орехов и семян. Для них мясо – слишком тяжелая еда.

Каждый должен прислушиваться к своему телу, ибо оно никогда не ошибается. Покупая продукты, научитесь распознавать, что хорошо для вашего тела, а что нет. При этом белки должны занимать около 25 % каждой порции, составляющей примерно 100–150 граммов.

1. Здоровые продукты животного происхождения

Идеальный источник животного белка – это мясо животных и птиц, питавшихся травой, выросших в свободных условиях, не подвергавшихся обработке гормонам и антибиотиками. И это совсем не дорого! Запеченная в духовке курица обойдется дешевле, чем поход в ресторан быстрого питания. Попробуйте приготовить бургеры из перемолотого мяса индейки (рецепт на сайте danielplan.com).

Не отказывайте себе в яйцах домашних куриц. Они не повышают уровень холестерина. Наоборот, их желтки содержат холин и витамины группы B.

Безопасные виды рыбы и мяса

Скачав приложение с сайта seafoodwatch.org или cleanfish.com, вы найдете компании, занимающиеся обработкой рыбы и морепродуктов.

Рыбе – зеленый свет!

Рыба – один из лучших источников белка и жиров омега-3. Однако океаны и рыбные хозяйства загрязнены, поэтому найти полезную рыбу теперь нелегко.

Ешьте пресноводную форель. Старайтесь выбирать особей небольших размеров – чтобы каждая целиком помещалась на сковородке. Такая рыба безопасна для здоровья.

Воздерживайтесь от употребления рыбы с высоким содержанием ртути. Карманную таблицу видов рыбы с низким содержанием ртути можно скачать по адресу: nrdc.org/health/effects/mercury/walletcard.PDF.

Да – морепродуктам!

Креветки и морские гребешки полезны из-за низкого содержания токсинов и высокого уровня хорошего белка, минералов. А устрицы – один из лучших источников цинка.

Ограничьте объемы употребления мяса

Небольшое количество постной натуральной говядины или баранины от животных, питавшихся травой, а не гормонами или антибиотиками, можно включать в здоровый рацион. Попробуйте постную оленину. Но красное мясо порциями 100–150 граммов можно есть не чаще одного-двух раз в неделю.

Свинина наименее полезна. Ее избыточное потребление ассоциируется с раком, сердечными заболеваниями и диабетом. Избегайте мяса на углях или на открытом огне. Оно вызывает рак, ибо сильная прожарка создает канцерогены.

2. Вегетарианские источники белка

Обожаем орехи!

Часть необходимого белка можно получить из орехов. Это чудесный источник не только белка, но и клетчатки, минералов, хороших жиров. Орехи отлично утоляют аппетит и снижают риск диабета, сердечных заболеваний. А ореховое масло – прекрасная закуска.

Хранить орехи надо в крепко закрытых банках, лучше в холодильнике. Потребляя грецкие орехи, миндаль, пекан, следите за тем, чтобы порция была не больше одной горсти (10–12 штук). При этом избегайте орехов, обжаренных в масле.

Сеем семена здоровья

Семена хорошо добавлять в салаты, блюда из бобовых или зерновых, в смузи или съесть пригоршню просто так. Попробуйте семена тыквы, подсолнечника, кунжута (посыпайте ими яичницу или рагу). Поэкспериментируйте с конопляным и льняным семенем, богатым омега-3, минералами, клетчаткой.

Наслаждайтесь соей, но...

Используйте продукты из цельной сои. К ним относятся японские тофу и мисо. Они ферментированы и легко усваиваются. Сегодня соя извлекается промышленным путем из соевых бобов в процессе выжимки масла, из которого делают трансжиры, вызывающие рак. Более 90 % сои в типично американском рационе произведено из генетически модифицированных или рафинированных промышленным путем бобов. Поэтому избегайте сои, содержащейся в мясных деликатесах, соевом сыре или соевых батончиках.

Бобовые

Они, к счастью, не вызывают повышения сахара в крови. Если готовить фасоль дома, надо добавить семян фенхеля или свежего имбиря. Тогда она станет легче для желудочного сварения.

Попробуйте разные сорта бобовых – нут, черную, красную, белую фасоль. Все они подходят для приготовления супов, рагу, салатов. Чечевица бывает, кроме обыкновенной, еще и французской, и красной.

Запасаемся бобовыми!

Замочите их на ночь, а потом отварите порциями. Это самое дешевое кушанье! Фасоль хороша для быстрого перекуса или добавления в салаты, супы, рагу.

Исцеляющие жиры

Доказано, что хорошие жиры (омега-3 в рыбе, в орехах, авокадо, оливках; оливковое масло холодного отжима, кокосовое масло) снижают вероятность заболеть диабетом, сердечными недугами, раком. Они уменьшают уровень холестерина и триглицеридов; обладают противовоспалительным действием. Они делают пищу вкусной и сытной.

Испанские диетологи разделили испытуемых на три группы и всем велели придерживаться базовой средиземноморской диеты. Однако первой группе добавили в рацион один литр оливкового масла холодного отжима, второй – 30 граммов орехов в день, а третья группа осталась без добавок.

В первой и второй группах наблюдалось сокращение количества сердечных приступов и смертности на 30 %. Значит, большее количество жиров пошло на пользу!

Если есть качественные жиры при каждом приеме пищи, то появится приятная сытость. Уровень сахара в крови сбалансируется, и мозг будет доволен. Ведь 60 % мозга состоит из жира – липопротеинов высокой плотности, которые можно получить из рыбы и водорослей. Каждая из 10 триллионов клеток тела имеет мембрану – оболочку из жиров. Здоровье клеток определяет здоровье организма в целом, а хорошие жиры приводят к появлению здоровых клеточных мембран.

Необходимо изменить взгляды на растительное масло. Заменяя плохие жиры на хорошие, можно сразу заметить улучшение здоровья, настроения, памяти. Кожа, волосы и ногти засияют! Храните дома здоровые жиры и учитесь пользоваться ими. Съешьте горстку орешков, немного лосося, ложечку кокосового масла или полейте овощной салат оливковым маслом холодного отжима.

Источники доброкачественных исцеляющих жиров – это рыба и морепродукты (омега-3, белки и минералы). Их можно использовать для салата, слегка сбрызнув лимоном и приправив травами, специями. Орехи и ореховое масло (без сахара, соли, трансжиров) обеспечат вас мононенасыщенными жирами. Съешьте горстку орехов или ломтик яблока с ореховым маслом. Чудесная закуска!

Другие полезные жиры содержатся в авокадо и кокосах. Оливковое масло и оливки богаты мононенасыщенными жирами, антиоксидантами, противовоспалительными полифенольными фитонутриентами. Оливковое масло холодного отжима можно добавлять в салаты и овощные блюда, готовить на нем при низких и средних температурах. Для приготовления пищи при высоких температурах надо использовать масло виноградных косточек или кокосовое, а если хотите добавить жареным блюдам аромата, используйте нерафинированное кунжутное масло.

Авокадо – потрясающий фрукт, содержащий в себе хорошие мононенасыщенные жиры и мощные противовоспалительные компоненты. Разрежьте авокадо пополам и сбрызните бальзамическим уксусом. Добавляйте резаные авокадо в салаты или разомните в пюре с соком лайма, томатами, луком, солью и перцем. Смузи с авокадо очень нежное, а еще из авокадо можно сделать полезный шоколадный пудинг! (См. рецепт мороженого с авокадо на сайте danielplan.com).

Кокосовое масло содержит особый вид противовоспалительных жиров под названием «лауриновая кислота». Это – топливо для мозга и отличный продукт для поднятия уровня энергии.

Смените масло

На кухне всегда должны быть полезные для тела и мозга нерафинированные масла:

- оливковое масло холодного отжима (для соусов, маринадов и приготовления пищи при низких и средних температурах);
- кокосовое масло холодного отжима нерафинированное (для приготовления пищи на средневысоких температурах);
- масло виноградных косточек (для приготовления пищи при высоких температурах);
- масло авокадо (100-процентное);
- кунжутное масло (для готовки и придания блюду дополнительного аромата).

Что надо пить

Лимонады, «спортивные» напитки, кофейные коктейли с сиропом, сладкие чаи, соки, диетические напитки и энергетики – это дорога к ожирению, к зависимости от сладкого и к проблемам с биохимией мозга.

Чтобы восстановить свои вкусовые рецепторы, научитесь получать удовольствие от чистой воды. Можно добавлять в нее лимон, лайм, травы. Надо обязательно выпивать от 6 до 8 стаканов воды в день. Вода должна стать основным напитком. Идеальная вода – фильтрованная из-под крана. Хранить ее можно в стеклянном резервуаре или в канистре из нержавеющей стали.

Другие напитки, которые можно употреблять для разнообразия, таковы.

• **Травяные чаи**

Положите несколько пакетиков в большой стеклянный кувшин, залейте кипятком, дайте настояться, а потом поставьте в холодильник.

• **Зеленый чай**

Если он без добавок, но со льдом, то освежает и помогает исцелиться от многих недугов.

• **Листья мяты, апельсиновая цедра, ломтики огурца**

Добавьте их в воду для аромата.

• Кофе

Начинайте день с утренней чашечки кофе, но не злоупотребляете им – у вас может подняться давление, участиться пульс, усилиться тревожность, развиться остеопороз и бессонница.

Не позволяйте чувству голода застать вас врасплох

Мы постоянно очень заняты и куда-то бежим. Зачастую пропускаем завтрак или отдаемся на милость кофеен, предлагающих кофе с высоким содержанием сахара, пончики, пирожные, сладкие булочки. А в столовой на работе стоят блюда с конфетами и бутылочки с лимонадом. По пути домой нас соблазняют рестораны быстрого питания.

Если мы голодны, уровень сахара в крови начинает падать и мы готовы съесть все, что попадает на глаза. Сила воли при этом не помогает. Чем чаще попытки применить ее, тем больше разочарование, и вы едите то, что попало под руку.

Однако имеется простое решение: надо планировать свой день и брать еду с собой. Если бы вы болели диабетом первого типа, то не вышли бы из дома без шприца с инсулином и пакетика сахара. Иначе вы подвергли бы свою жизнь опасности.

Чувство голода – не угроза для жизни, но оно способно спровоцировать болезни и полноту. Избежать внезапного чувства голода поможет здоровый сбалансированный завтрак, а затем прием пищи и воды каждые три-четыре часа.

Надо также создать «продуктовую аптечку», положив туда свои любимые продукты на любой случай жизни. Особенно хороша белковая пища, помогающая контролировать аппетит и уровень сахара в крови.

«Продуктовая аптечка» от доктора Хаймана

Никогда не выхожу из дома без такой «аптечки». Места она занимает немного, но в ней всегда есть необходимое:

- банка консервированного морского лосося, вяленая говядина или индейка, упаковка кокосового масла;
- протеиновые батончики, миндаль, финики.

Протеиновые закуски хороши тем, что они питательны, но не дают быстрого прилива бодрости. Их надо всегда иметь с собой.

Купите несколько стеклянных контейнеров с крышками и пакетов для сэндвичей; герметичный контейнер для ланча или мини-холодильник. Надо, чтобы еда содержала качественные белки, хорошие жиры и минимум сахара.

Закуски

- Морской лосось или сардины в банках, крекеры из льняного семени, вяленое мясо (органическая говядина или индейка);
- вяленый лосось, орехи и семечки, упаковки с ореховым маслом, упаковки с кокосовым маслом, протеиновые батончики, жареный красный перец;
- фасоль с оливковым маслом, лимоном, чесноком и солью;
- крутые яйца, хумус, нарезанная морковь, огурцы, перец, сельдерей;
- яблоки и груши.

Лакомства

Темный шоколад (70 %), сушеный инжир и финики.

О витаминах

Они – не панацея, но необходимы для функционирования организма. Достаточно обычных мультивитаминов, минералов, жирных кислот омега-3 и витамина D₃. О других можно прочесть на сайте danielplan.com.

Неутолимое желание поесть

Невозможно жить, например, без кислорода. Наш мозг постоянно требует его. Однако он почему-то требует и сахара! При этом с помощью силы воли невозможно контролировать желание съесть что-нибудь сладкое, как и задержать дыхание на час.

Все дело в гормонах и биохимии мозга. Если их наладить, то непреодолимые желания поесть сладкое скоро исчезнут (хотя потребность в кислороде, конечно, останется).

В книге «Соль. Сахар. Жир» Майкл Мосс рассказывает о гиперобработанной и очень приятной на вкус еде с высоким содержанием сахара. Выпуская такие продукты, пищевая промышленность вызывает в нас пищевую зависимость. Трудно представить производство героиновых леденцов или морфиновых пирожных. Тем не менее промышленники поручили «экспертам по желаниям» найти «точку пищевого блаженства». Нейробиологи подтверждают, что новые продукты, подобно героину, активизируют части мозга, реагирующие на опиаты и стимулирующие голод. Известно, что сахар вызывает более сильную зависимость, чем кокаин. И неудивительно, что мы испытываем непреодолимую тягу к сладкому.

Нормализуйте гормоны

Восстановить базовый гормональный баланс очень легко:

- исключите сахар и белую муку;

- ешьте холодную индейку;
- потребляйте искусственные заменители сахара;
- увеличьте потребление клетчатки;
- ешьте белковую пищу на завтрак;
- за 15 минут до обеда или ужина съедайте пригоршню орехов (для снижения аппетита);
- перестаньте переедать, есть по ночам;
- ешьте постные белки и цельнозерновые правильными порциями; прежде чем съесть вторую порцию, подождите 20 минут;
- между кусочками кладите вилку на стол, тогда не захотите добавки;
- увеличьте физические нагрузки;
- спите не меньше 7–8 часов; потеряв хотя бы 1–2 часа ночного сна, придется съесть больше углеводов днем;
- правильно дышите;
- играйте в подвижные игры (это одна из форм фитнеса).

Гормоны апокалипсиса

Биохимией нашего мозга, аппетитом и метаболизмом управляют четыре гормона апокалипсиса. Научившись их контролировать, можно быстро – в течение 48 часов – преодолеть тягу к вредной еде. При этом другие гормоны начнут функционировать лучше.

1. **Инсулин** – вырабатывается в больших количествах поджелудочной железой как реакция на сахар или крахмал, что приводит к жировым отложениям на животе и влияет на центры контроля аппетита в мозге. В результате ощущается голод и желание есть больше сахара, других углеводов.

2. **Грелин** – гормон голода, вырабатываемый желудком. Резкий скачок этого гормона связан со стилем питания и образом жизни.

3. **Панкреатический полипептид** производится в кишечнике и тормозит аппетит.

4. **Кортизол** – гормон стресса, вырабатываемый надпочечниками. При хроническом стрессе вызывает голод, жировые отложения на животе при потере мышечной ткани.

Вся прелесть исцеляющей и вкусной еды в том, что, не прилагая особых усилий, она переводит тело и ум в состояние, в котором нет тяги к перееданию, а сила воли не нужна. Вы естественным образом начинаете желать только того, отчего прекрасно себя чувствуете. Добавив к этому очень простые привычки (чуть больше сна, движения, правильного дыхания, игры), вы постепенно обретете способность заботиться о себе и исцелиться. Осмысленная жизнь и хорошее самочувствие – естественный результат этого процесса.

Итак, еда – лекарство. Поэтому надо избегать продуктов, вызывающих болезни и ожирение.

Тяга прекратилась

Пастор Том Крик слышал, как другие участники Плана Даниила говорят: «Уже не хочется лимонада или сахара». Начав питаться по Плану Даниила, он тоже заметил реальные изменения: «Теперь мне больше не хочется сладкого. Я узнал вкус натуральных сахаров во фруктах. Раньше я не замечал сладость клубники, ибо привык к сахарозаменителям».

Пища, приносящая вред

Чего следует избегать

Еда способна не только исцелять, но и вредить. Например, причиной эпидемии хронических заболеваний может быть плохое качество еды. Мы кормим наших детей пищей, которую не дали бы даже собаке. Вы бы стали кормить ее чизбургером, картошкой-фри и поить лимонадом? Надеемся, нет. Так зачем же кормить этим своих детей? Испанские дети едят испанскую пищу, индонезийские – индонезийскую! А вот американские дети любят кушать в ресторанах быстрого питания или магазинах шаговой доступности. Их в Америке в десятки раз больше, чем рынков фермерских продуктов. Средний американец потребляет примерно 5 килограммов химических добавок в год. Как правило, чем больше в продукте добавок, тем меньше питательных веществ.

Вот мы и хотим рассказать об «антиеде» – похожих на еду субстанциях, скрытых в продуктах для ежедневного питания. Простой способ отличить еду от антиеды: если чтение и понимание написанного на этикетке занимает больше времени, чем требуется для поедания продукта, значит, он к еде не относится. Если в нем есть ингредиенты, которые ваша бабушка не стала бы использовать для готовки, это – явно не еда.

Натуральная пища содержит калории, белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины, минералы и фитонутриенты. Но в последние сто лет еда стала изобиловать антипитательными веществами, лишь напоминающими еду. Их безопасность не доказана. Это химически модифицированные сахара и крахмал, вызывающие привыкание и воспаление. Это генетически модифицированная мука, обработанная жирами, консервантами и красителями, благодаря которым еда может храниться годами. Продукты фабричного производства буквально напичканы вредными веществами.

В моем домашнем меню лишь две вещи: то, что можно кушать и то, что нельзя.

Доктор Хайман

Такие продукты могут показаться удобными и недорогими, но мы платим за них своим здоровьем. На фабричное производство 500 граммов мяса требуется около 8 тысяч литров воды. При этом газов, вызывающих парниковый эффект, выделяется в 53 раза больше, чем требуется для того, чтобы вырастить такое же количество овощей.

На сайтах Environment Working Group [ewg.org] и CleanFish [cleanfish.com] можно найти более подробную информацию о том, как снизить вредное влияние на окружающую среду, с умом подходя к выбору продуктов питания. То, что вы кушаете, влияет не только на лично ваш желудок или объем талии, но и на здоровье планеты!

Белая смерть

Одна из серьезнейших угроз здоровью – резкое увеличение сахара в рационе за последние сто лет. Когда-то американцы потребляли 22 чайные ложки сахара в год, а теперь средний американец съедает около 30 чайных ложек сахара в день! Однако наш организм не создан для переработки такого количества сахара. С глубокой древности известно: «Лишь доза делает яд незаметным». Сахар в больших количествах становится ядом. А в обычной бутылке лимонада содержится 15 ложек сахара. Вы бы положили столько в чашку чая или кофе?

У сахаров есть много названий: сахароза, выпаренный сок сахарного тростника, коричневый сахар, декстроза, кленовый сироп, мед и, наконец, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. Он-то и стал сегодня основным источником калорий в нашем рационе. Все сахара вредны, если их потреблять в излишних количествах. Все сахаросодержащие напитки сейчас составляют 15 % калорий, потребляемых средним американцем. Одна банка лимонада в день повышает риск ожирения на 60 %, а риск заболеть диабетом более чем на 80 %.

Опасны также рафинированные или обработанные продукты белого цвета, которые резко повышают уровень сахара в крови. Белая мука, белый рис, белые макароны. Все они влияют на наш организм как сахар. Их необходимо заменить. Лучше ешьте цельнозерновой ржаной хлеб, черный или коричневый рис.

С 1950-х гг. появилось более 600 тысяч обработанных и пакетированных продуктов. Из них 80 % содержат сахар в огромных количествах. Он и в хлебе, и в кетчупе, и в соусах для салата. К примеру, порция соуса для спагетти содержит больше сахара, чем шоколадное печенье.

Виды сахара

- Ячменный солод,
- сироп коричневого риса,
- коричневый сахар,
- кокосовый сахар,
- обезвоженный тростниковый сахар.

Токсичные сахара

- Декстроза или декстрин,
- дисахариды,
- фруктоза,
- кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы,
- гидрированный крахмал,
- мед или концентрат сока,
- кленовый сироп,
- патока,
- пальмовый сахар,

- обычный сахар,
- глюкоза,
- лактоза,
- мальтодекстрин,
- мальтоза,
- моносахариды,
- сорго,
- сахароза,
- ксилоза.

Сахар – главная причина многих заболеваний

В начале 1980-х гг. в моду вошли диеты, исключаящие потребление жирной пищи. Однако с тех пор в два раза больше взрослых и в три раза больше детей стали страдать от ожирения, а количество диабетиков второго типа в мире возросло в семь раз.

Сегодня в Америке каждый второй находится в пред-диабетическом состоянии или имеет диабет второго типа. Кроме этого, резко возросло число людей, страдающих от сердечных заболеваний, рака, депрессии и бесплодия.

Сахар запускает в организме множество процессов, приводящих к заболеваниям и ожирению.

1. Вы съедаете быстро усваиваемый сахар или рафинированные углеводы (например, белую муку).
2. Подскакивает уровень сахар в крови.
3. Поднимается уровень инсулина.
4. Инсулин вызывает жировые отложения на животе, усиливает аппетит и тягу к сахару.
5. Сахар (особенно фруктоза в кукурузном сиропе) открывает фабрику холестерина в вашей печени (липогенезис), повышает уровень плохого холестерина, снижает уровень хорошего холестерина и повышает уровень триглицеридов.
6. Это приводит к жировому гепатозу, от которого страдает почти 90 миллионов американцев.

Все это повышает резистентность к инсулину – т. е. клетки перестают реагировать на воздействие инсулина, из-за чего для поддержания нормального уровня сахара в крови требуется инсулина все больше и больше. В этом основная причина всех возрастных хронических заболеваний (сердечных недугов, повышенного давления, инсультов, рака, диабета второго типа и маразма).

Ваш организм начинает вырабатывать больше инсулина, из-за чего накапливаются жировые отложения на животе, возникают воспалительные процессы – причина большинства хронических заболеваний. Даже если у вас пока нет диабета второго типа, резистентность к

инсулину может стать основной причиной сердечных приступов, инсультов, многих видов рака.

Следовательно, сахар следует употреблять лишь время от времени – как лакомство. Употребляйте сахар в натуральных формах, т. е. настоящий сахар, натуральный мед, натуральные фруктовые сахара, кленовый сироп. Для приготовления десертов используйте сахар умеренно, прибегая к рецептам Плана Даниила (The Daniel Plan Cookbook). Избегайте скрытых сахаров и добавок, внимательно читая этикетки на упаковках.

В качестве подсластителей хороши фрукты или фруктовые соки. Когда вы начнете питаться натуральной едой, тяга к сахару и зависимость от него исчезнет, но появится удовольствие от естественных сладостей.

Жидкая смерть – не пейте калории!

Для улучшения здоровья и потери веса перестаньте пить «жидкие калории»! Это лимонады, ароматизированный сладкий кофе и чай, энергетические напитки и соки (кроме свежесжатых соков из зеленых овощей).

Если же продолжать пить жидкие калории, они:

- отложатся в виде жировых складок на животе;
- превратят печень в фабрику по производству жира, приводя к повышению инсулиновой резистентности;
- устроят беспорядок в голове, повышая аппетит и не давая испытывать чувство насыщения.

Можно есть сахар лишь в небольших количествах, как редкое лакомство. Полезный источник сахара – только цельные фрукты (не соки, не концентраты). Фруктоза полезна, ибо фрукты содержат клетчатку, витамины, минералы и фитонутриенты.

А проблемы связаны с промышленным извлечением фруктозы из фруктов. Именно так производится кукурузный сироп. Избегать этого сиропа!

Сахарозаменители

Сахар вызывает массу проблем со здоровьем. Так стоит ли переходить на напитки, содержащие сахарозаменители? Ответ, увы, отрицательный: диетические напитки еще хуже. Они тоже увеличивают тягу к сладкому, приводят к увеличению веса, развитию диабета второго типа и вызывают привыкание.

Используйте стевию

Это идеальная альтернатива сахарозаменителям типа аспартама. Стевия – продукт растительного происхождения, натуральный и не содержащий калорий. Индейцы гуарани в Парагвае используют ее с XVI века. Но до 1995 г. применение стевии в США было запрещено

под влиянием производителей аспартама. Когда U. S. Food and Drug Administration (FDA) все-таки разрешила применение стевии, она была одобрена в качестве диетической добавки и стала продаваться в магазинах здорового питания.

Фруктоза – особый случай

Покупайте натуральный растительный экстракт фруктозы, который продается в магазинах здорового питания и супермаркетах. Однако при этом не забывайте о том, что сладости – это лакомство. Однако содержащиеся в фруктах и некоторых овощах натуральные сахара не вредят здоровью. Не отказывайтесь от такой сладкой жизни.

Если вы сконцентрируетесь на натуральной еде, обладающей естественной сладостью – фруктах и овощах, то получите не только удовольствие, но и перестанете скучать по вредным сладостям. Попробуйте жареный сладкий картофель. Темный шоколад со стевией или фруктозой в небольших количествах – тоже чудесное лакомство.

Плохие жиры

Существуют два основных вида плохих жиров: трансжиры и рафинированные растительные масла. Они прозрачные или желтые, продаются под названиями масло соевое, кукурузное или рапсовое и относятся к типу «омега-6», или к полиненасыщенным жирам. К сожалению, они стимулируют воспалительные процессы.

Следуя Плану Даниила, вы ощутите чудесный вкус настоящей еды, а тяга к вредным продуктам уйдет сама собой.

Вместо вредных масел используйте полезные, такие как нерафинированные или холодного отжима масла из виноградных косточек, семян кунжута, грецкого ореха, оливковое и кокосовое. Используйте их в небольших количествах.

Трансжиры

Помните, это яд. Они наиболее смертоносны, как и кукурузный сироп с повышенным содержанием фруктозы. Они вредны в принципе, их вообще не следует употреблять в пищу.

Производятся трансжиры на фабриках путем химической обработки жидкого соевого масла под высоким давлением, благодаря чему они сохраняют твердое состояние при комнатной температуре. Это повышает срок хранения, но и укорачивает вашу жизнь! Трансжиры повышают риск:

- повышения плохого холестерина и понижения хорошего;
- инфарктов;

- ожирения и диабета второго типа;
- рака;
- нарушения мозговой деятельности;
- усиления воспалительных процессов.

Трансжиры содержатся в фабричной выпечке, пирожных, крекерах, жареном фастфуде, чипсах, попкорне. В супермаркетах ищите продукты, на которых написано «без гидрированных жиров» или «не содержит трансжиров». Тем не менее, если на замороженных взбитых сливках, которые делают из воды, гидрированных жиров и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, написано: «не содержит трансжиров», считайте это узаконенной ложью!

Влияние пищи на нашу планету

Содержимое ваших тарелок на самом деле влияет не только на ваше здоровье, но и на стиль ведения сельского хозяйства, на изменение климата и даже на экономику.

Каждый может покупать цельные органические, экологичные продукты животного происхождения от местных сельхозпроизводителей, т. е.

Фабричные научные проекты

Избегайте продуктов, произведенных в рамках фабричных научных проектов. Они содержат странные и непонятные молекулы, которых в сотворенном Богом мире не существовало.

Пищевые добавки с глутаматом натрия вызывают неконтролируемое чувство голода и переедание, головные боли, аллергию. Вдобавок они вредят желудочно-кишечному тракту.

Соблюдайте «правило пяти». На этикетке должно быть указано хотя бы пять натуральных ингредиентов, например, томаты, вода, соль и т. п.

Остерегайтесь глутамата натрия в скрытых формах. Его присутствие в продуктах вызывает чувство голода и приводит к перееданию, в результате чего утраивается выброс инсулина и увеличивается накопление жировых отложений на животе. Вот перечень «псевдонимов» глутамата натрия:

- любые «усилители вкуса»;
- ферменты любого типа;
- вещества, «модифицированные с помощью ферментов»;
- все «гидролизованное»;
- любое упоминание слова «глутамат»;
- аутолизированный растительный белок;
- аутолизированные дрожжи;

- ячменный солод;
- крепкий бульон;
- желатин;
- глютаминовая окись натрия;
- гидролизованные белки растительного происхождения (ГБР);
- гидролизованные белки овощного происхождения (ГБО);
- солодовый экстракт;
- мальтодекстрин;
- глутамат моносодия;
- протеаза;
- белковый текстурат;
- экстракт растительных белков;
- дрожжевые продукты.

Питайтесь органическими продуктами, которые не содержат пестицидов, гормонов и антибиотиков. Из молочных продуктов надо покупать только органические варианты и употреблять в малых количествах. Говядину, курицу и яйца тоже ешьте только органические. Покупая продукты животного происхождения, ищите на этикетках такие надписи: «животное откормлено травой» или «животное кормилось на пастбище», «органический», «произведено без применения гормонов и антибиотиков».

Избегайте пищевых добавок и химикатов

К ним относятся:

- моносодия глутамат,
- заменители сахара,
- изолят соевого белка,
- казеинат натрия и кальция,
- фосфорные кислоты (дикалий фосфат и трикальцийфосфат),
- искусственные вкусовые добавки,
- красители (особенно желтый),
- сульфиты, нитриты и нитраты.

А что насчет кофеина?

Миллионы обожают кофе. Он производится из кофейных бобов. Значит, это – растительная пища. Тем не менее у кофе есть и плюсы, и минусы.

Минусы:

- кофе повышает уровень гормонов стресса, тревожности и раздражительности;
- повышает давление и пульс;
- повышает выброс инсулина;
- вызывает головные боли;
- мешает здоровому сну;
- может вызвать изжогу;
- может стать причиной учащенного сердцебиения;
- является диуретиком и может вызывать обезвоживание;
- дает кратковременный прилив энергии, за которым следует сильная усталость.

Плюсы:

- кофе повышает способность к концентрации;
- улучшает спортивные результаты;
- помогает при запорах;
- способен снизить риск рака простаты, инсульта, сердечной недостаточности;
- может снижать риск возникновения диабета;
- ароматен и великолепен на вкус.

Итак, если вы любите с утра выпить чашечку кофе, то на здоровье. Но это – о настоящем свежем кофе, а не о сладком и разбавленном молоком. И не пейте более одной-двух чашек в день!

А как насчет алкоголя?

Употребление вина, пива, спиртных напитков спорно как с моральной, так и с медицинской точки зрения.

В дозировке более одного-двух бокалов алкоголь становится ядом. К тому же он – источник высоких калорий и сахара. Избыточное потребление алкоголя повреждает слизистую кишечника, печень и повышает уровень как инсулина, так и сахара. Он способен вызвать воспаление, нарушить гормональный баланс, вызвать атрофию мозга и снизить уровень витаминов. Один бокал все же полезен для здоровья, но более двух – нанесут вред.

К сожалению, зависимость от алкоголя крайне распространена, алкоголь буквально крадет здоровье и жизнь. Для страдающих алкогольной зависимостью лучшим лекарством будет полная абстиненция (узнать, как помочь им, можно на сайте celebraterecovery.com).

Аллергия на еду

Старая пословица гласит: «Что лекарство для одного, для другого – яд».

Доктор Хайман – практикующий врач. Он знает два мощных средства для исцеления:

1) выявить аллергию на определенные продукты;

2) переключить больного на настоящую еду.

Два самых распространенных типа веществ, вызывающих аллергические реакции – глютен (содержащийся в пшенице, ячмене, ржи, овсе) и элементы молочных продуктов. Они могут вызывать аутоиммунные заболевания: артрит, астму, диабет, ожирение, депрессию, сердечные недуги.

Следует искать отсроченные или скрытые реакции на еду. Например, если вы ели нечто содержащее аллерген в понедельник, то приступ мигрени может случиться в среду. Такие реакции можно выявить, сдав специальный анализ крови. Но заранее следует исключить подозрительные продукты из рациона.

Рост чувствительности к этим продуктам напрямую связан со стилем питания. Обработанную, бедную клетчаткой, но богатую сахаром пищу «обожают» плохие бактерии пищеварительной системы. Исследования показали, что «синдром дырявой кишки» (язвенной болезни) состоит в том, что белки из еды просачиваются через поврежденную слизистую кишечника. Из-за обработанной пищи растет количество плохих бактерий, провоцирующих воспаление.

А как же молочные продукты?

Многие считают, что молоко необходимо, мол, без него дети не вырастут большими и сильными, а у старушек кости растворятся от остеопороза. Нас всегда учили, что молоко – идеальная природная еда. Так и есть, но для телят! А вот 75 % людей не переносят лактозу, т. е. не могут переваривать содержащийся в молоке сахар, из-за чего молочные продукты вызывают отеки, газообразование и диарею. Бывают и другие реакции на молочный белок: запоры, астма, синусит, сыпь и экзема, аутоиммунные заболевания, диабет.

Поэтому призываем отправиться на «молочные каникулы», исключив молочные продукты из своего рациона на 10, а лучше на 40 дней. Молочные продукты, как и глютен, – сильнейший активатор воспалительных процессов.

Однако при хорошей переносимости можно потреблять их в небольших количествах. Кроме этого:

- попробуйте овечье, козье молоко и сыр,
- выбирайте органические молочные продукты от животных, выращенных на природе,
- ешьте твердые необработанные сорта сыров,
- употребляйте легко усваиваемые молочные продукты (кефир, натуральный йогурт).

Как исцелиться от пищевой аллергии

Вот несколько советов.

1. От 10 до 40 дней совсем не ешьте глютеносодержащие и молочные продукты.

2. После такого воздержания потихоньку добавляйте по одному каждые 3 дня и отслеживайте симптомы в Дневнике Плана Даниила.

3. Принимайте пробиотики (полезные бактерии), которые помогают регулировать работу вашей иммунной системы. Их содержание в одной дозе должно составлять от 30 до 50 миллиардов. Пробиотики есть в квашеной капусте, несладком йогурте и кефире.

4. Включите в свой рацион больше клетчатки.

5. Пищеварительные ферменты помогают расщеплять еду и снижают риск аллергических реакций. Ищите ферменты широкого спектра действия с протеазой, амилазой и липазой. Они могут быть растительного или животного происхождения. Принимайте хорошие мультивитамины и рыбий жир (1–2 грамма в день). В нем содержатся питательные вещества, способные вылечить пищеварительную систему.

6. При повышенной проницаемости кишечника полезны цинк и витамин А.

Опасна ли пшеница, и в чем проблема с глютеном?

Пшеничный хлеб наших предков современный человек не употребляет. Мы едим «карликовую» пшеницу – продукт генетических манипуляций и селекции с повышенным содержанием крахмала. Человек, создавший эту пшеницу, даже получил Нобелевскую премию!

Эта пшеница содержит и глютен – клейкий белок, благодаря которому тесто липнет к пальцам. Он имеется также в ячмене, ржи, овсе, благодаря чему хлеб не разваливается, а тесто поднимается. «Карликовая» пшеница изменила качество и тип глютенных белков в муке, что привело к более высокому содержанию суперглутена, вызывающего непереносимость и выработку аутоиммунных антител.

Средний американец съедает 73 килограмма муки в год.

Суперглютен проникает сквозь стенки кишечника и попадает в иммунную систему, которая реагирует на него как на нечто чуждое и запускает воспалительные процессы в попытке избавиться от агрессора. При этом страдают и здоровые клетки.

Даже низкий уровень глютена на 45 % увеличивает риск инфаркта и на 70 % – рака. Поэтому исключение из рациона продуктов с глютеном может стать мощным способом профилактики ожирения, диабета, других хронических заболеваний.

Помощь диеты без глютена

Доктор Хайман считает: «Следуя Плану Даниила, можно все же чувствовать себя плохо». Это связано с присутствием в питании глютена. Например, Синди Спраул страдала от еженедельных приступов мигрени, но когда перестала есть пищу, содержащую глютен,

головной боли как не бывало. «Стала мыслить четче, руки и суставы перестали отекать, появилась энергия, и я чувствую себя обновленной».

Попробуйте безглютеновую диету на 10–40 дней. Это мощный способ выявить причину хронических проблем со здоровьем. В сочетании с безмолочной диетой может исцелить множество заболеваний, ускорить потерю веса и обновить тело и разум.

Детоксикация по Плану Даниила

Рекомендуем начать с десятидневной или сорокадневной детоксикации, чтобы дать толчок процессу исцеления и перезагрузки организма, отказавшись от того, что наносит вред, и добавив то, что приносит пользу. Используйте силу исцеляющей пищи, и ваши тело и разум быстро трансформируются.

Зачем нужна такая детоксикация

Мы часто либо жалуемся на усталость и затуманенность сознания, либо страдаем от каких-то серьезных заболеваний.

Дайте своему организму шанс, познайте целительную силу еды. Почувствуйте энергию и жизненную силу от полезного питания!

Уже через несколько недель возможно:

- потерять 3–5 килограммов; произойдет улучшение работы пищеварительной системы, снизятся симптомы хронических заболеваний, улучшится концентрация умственной деятельности и ясности мышления, настроение и ощущение душевного равновесия;
- увеличить уровень энергии и благополучия;
- снизить аллергические симптомы;
- уменьшить отечность, боль в суставах, но при этом усилятся чувства покоя, расслабления;
- улучшить сон и состояние кожи.

Для всего этого нужно убрать из рациона все вредное и добавить полезное. Доктора Хайман и Амен наблюдали, как пациенты быстро исцеляются от недугов, возникших из-за неправильного питания.

Попробуйте детоксикацию по Плану Даниила в течение 10 или 40 дней, чтобы избавиться от:

- артрита,
- аутоиммунных заболеваний,
- запаха изо рта,
- вздутия живота, газообразования, запоров, диареи,
- стоматита,
- синдрома хронической усталости,
- диабета,
- проблем с концентрацией,

- избыточного веса,
- повышенной утомляемости,
- фибромиалгии,
- отеков,
- пищевой аллергии,
- тяги к определенным видам еды,
- головных болей и мигрени,
- изжоги,
- сердечных заболеваний,
- воспаления кишечника (язвенный колит),
- боли в суставах,
- перепадов настроения и бессонницы,
- менструальных проблем,
- мигрени,
- мышечных болей,
- мешков под глазами,
- отека носовых пазух,
- экземы, псориаза.

Детоксикация по Плану Даниила связана, конечно же, с верой, питанием, фитнесом, концентрацией и друзьями.

Пациенты доктора Хаймана говорят так: «Мы и не знали, что плохо себя чувствовали, пока не стало хорошо». Этого же мы хотим пожелать всем вам!

Заеда боль

Вспоминает Лэтрис Сарвер:

«Я мечтала, что План Даниила ослабит мои боли. В самом начале детоксикации я заметила, что они-таки уменьшились, ведь я перестала есть животные белки. Когда же я снова ввела их в рацион, боли резко усилились. Сконцентрировавшись на фруктах, овощах, семенах, орехах и цельнозерновых, я почувствовала, что боли снова ослабли, уровень сахара в крови снизился и я начала терять вес».

Хотите сделать себе подарок по Плану Даниила? Настоящая еда, самостоятельно приготовленная и приправленная специями, гораздо вкуснее любой обработанной на фабрике пищи. Натуральная еда вернет чувствительность вкусовых рецепторов за одну-две недели, и вам захочется настоящей свежей пищи снова и снова!

Планирование питания

Теперь вы знаете, что надо есть, а чего не следует, и как претворить такие знания в жизнь. К сожалению, здоровье не приходит само собой. Мы планируем свой отпуск, вечеринки, даже финансовое будущее, но только не здоровье.

Так начните же с создания обстановки, в которой вам будет легко сделать выбор в пользу здорового питания. План Даниила ведет к успеху. Поэтому после первых 10 дней можно даже забыть о том, что у вас новый образ жизни. И будете готовы ко всему, для чего вас предназначил Господь.

Стоит проголодаться, и питательная, исцеляющая, сытная еда уже под рукой. Вы уже знаете, как кушать в дороге, в ресторане или на работе.

Как же не быть застигнутым врасплох чувством голода? Как, делая покупки, читать этикетки и благодаря этому питаться за малые деньги? Дадим несколько простых советов, как вкусно приготовить пищу и как вырастить еду собственными руками. Вы узнаете, как обезопасить свой дом, работу, круг общения с позиций правильного питания.

Но прежде, чем что-то менять, заведите **Дневник Плана Даниила**. Записывайте в него все о еде: размер порции, вид, время, самочувствие во время еды (находились ли в стрессе, были голодны, было ли скучно, чувствовали усталость).

Сама идея проектирования жизни применима ко всем Базовым компонентам. Жизнь по Плану Даниила – это путь восстановления не только физического здоровья, но и духовного, ментального, межличностного.

Записывая все, что едите, вы начнете осознавать, как на самом деле питаетесь, а это поможет изменить привычки. Поделитесь записями с друзьями, и будет легче произвести изменения, которые принесут исцеление телу и разуму.

Здоровье начинается у вас на кухне. Значит, ее предстоит переделать. Придется научиться некоторым приемам приготовления пищи. Многие тратят больше времени на просмотр телевизионных кулинарных шоу, чем на само приготовление еды.

Наводим порядок на кухне

Оставим все хорошее и выбросим плохое! А начать можно с тех продуктов, которые нужно выбросить, ведь их не стоит употреблять в пищу ни человеку, ни другим живым существам.

Мухи не зря не садятся на упаковку маргарина. Если они его не едят, то и вам не следует! Загляните в холодильник, в морозильную камеру и наверняка найдете продукты фабричной обработки, содержащие кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, трансжиры, глутамат натрия.

Люди, ведущие пищевой дневник, теряют в два раза больше веса, чем те, кто этого не делает...

Проведите инвентаризацию пакетированной еды. В большинстве таких продуктов содержатся красители, пищевые добавки, нитраты – сплошная химия!

Для своего здоровья и здоровья близких – научитесь читать этикетки! Начните с покупки с тех продуктов, которые всегда должны быть под рукой. Выбирайте по своему вкусу, но не бойтесь пробовать что-то новенькое:

- корзинки артишока,
- бобовые (черная фасоль, нут, чечевица),
- кокосовое молоко,
- пасту карри,
- сельдь, сардины,
- жареный красный перец,
- разные сорта сальсы,
- томаты, томатный соус и пасту,
- морской лосось,
- разные орехи (пекан, грецкие, миндаль, кешью, кедровые, фундук),
- семечки (тыквенные, кунжут, подсолнечные, льняное семя, конопляное семя),
- вяленое мясо (от скота, выращенного на траве),
- мясо индейки (без нитратов и глутамата натрия),
- бальзамический уксус,
- куриный или овощной бульон,
- здоровые масла (оливковое холодного отжима, кокосовое, виноградных косточек, масло авокадо, кунжутное масло),
- соевый соус (в банках или бутылках),
- бобовые (чечевица, нут, черная, коричневая, белая фасоль, красный рис, греча),
- цельнозерновые,
- лавровый лист,
- черный перец (горошек и молотый),
- корица,
- перец чили,
- кориандр,
- розмарин, куркума, морская соль,
- ореховое масло (без сахара и жировых добавок),
- миндальное масло,
- кокосовое масло,
- натуральный мед, натуральный кленовый сироп,
- экстракт стевии, нерафинированный сахар,
- фруктовые джемы (без сахара),
- квашеная капуста,
- горчица

- натуральный кетчуп,
- тхина (кунжутная паста).

Ингредиенты на каждый день

Залог кулинарного успеха в том, чтобы все было под рукой. В момент цейтнота можно приготовить полезные блюда за несколько минут.

Нарезанные овощи

Их нарезают заранее. Тогда в любой момент можно перекусить полезной для здоровья пищей. Свежие сырые овощи прекрасно сочетаются с хумусом и сальсой, увеличивая долю питательной еды в рационе. Среди них должны быть морковь и сельдерей. А еще не забудьте о перце, огурцах, цветной капусте и горохе. Если же хочется чего-то необычного, попробуйте репу. Она – отличный источник клетчатки.

Свежая зелень

Это – необходимая составляющая любой жизнеутверждающей кухни. Попробуйте классический, любимый всеми мини-шпинат.

Зелень обеспечивает организм запасом питательных веществ, повышающих энергию, и выводящих питание на новый, более высокий уровень. Добавьте пригоршню зеленых листочков в утренний смузи или потушите их на оливковом масле холодного отжима со свежим чесноком. Вкусовые рецепторы наверняка будут в восторге!

Ягоды

Почаще готовьте на завтрак ягодный смузи с овсянкой. Экономный способ питаться органически – покупать замороженные натуральные ягоды. Черника великолепна для мозга, ведь в ней масса жизненно необходимых антиоксидантов! А в клубнике содержится множество витаминов и клетчатки.

Авокадо

Ешьте каждый день!

Заменители молока

Если плохо переносите молочные продукты, ваш новый друг – миндальное молоко. Это потрясающе питательный напиток, который хорош там, где раньше было обычное молоко. Делайте на основе миндального молока коктейли для завтрака. Попробуйте кофе с миндальным молоком без подсластителей.

Домашний хумус

Для него нужны нут, тхина и блендер:

- 2 банки нута (органического),

- 2 столовые ложки тхины,
- 6 столовых ложек оливкового масла холодного отжима,
- сок одного лимона,
- 1 чайная ложка соли,
- пара щепоток черного молотого перца.

Используя блендер, добейтесь подходящей плотности, добавив немного теплой воды. Порадуйте себя экспериментами, положив в хумус давленого чеснока и любимых трав. Это блюдо станет визитной карточкой вашего «кулинарного портфолио»!

Спланируйте свое рабочее место

Многие ведут рутинный образ жизни: дом, работа, церковь. Поэтому так важно удачно спроектировать свою жизнь, в том числе и рабочее место.

Где бы вы ни работали – дома или в офисе, необходимо обустроить рабочее место так, чтобы всегда можно было перекусить свежей цельной пищей. В рабочих столовых продается дешевая обработанная и вредная еда: пончики, печеньки, конфеты, лимонад. А еще поблизости наверняка есть ресторан быстрого питания. Не ходите туда, лучше соберите «аптечку первой пищевой помощи» для работы и для поездок в машине.

Если возникнет чувство голода, сразу съешьте что-нибудь. Не надо дожидаться, пока начнете «умирать с голоду». Это грозит перееданием. Съешьте пригоршню орехов, кусочек вяленого мяса, чуток орехового масла. Вы сразу почувствуете себя лучше!

Если захотелось сладкого, перекусите ломтиком фрукта или кусочком темного шоколада.

Организируйте на работе обеденный клуб.

Соберите 5 – 10 коллег и договоритесь, чтобы каждый приносил обед на всех раз в неделю-две. Так вы всегда будете питаться натуральной свежей едой, а готовить придется только раз или два в месяц.

Организируйте на работе клуб любителей салатов.

Составьте список ингредиентов для салатов, и раз в неделю каждый принесет что-нибудь одно. Храните ингредиенты в холодильнике, а используйте – по своему усмотрению.

Найдите друга, который тоже следует Плану Даниила.

Поищите на работе единомышленника. Ведь оздоровление – командная игра. Успех удвоится, а изменения будут устойчивыми.

Спроектируйте свою общественную жизнь

Походы на вечеринки, общение с друзьями, рестораны и путешествия – часть жизни. Между прочим, иногда можно съесть все что угодно и без вреда для здоровья. Конечно, речь идет о

настоящей еде: пицце, натуральном картофеле фри, о кусочке торта, если он приготовлен из настоящих свежих продуктов.

Если 90 % времени питаться полезной едой, то лакомства и сладости могут занять остальные 10 %. Вот как надо хорошо питаться, наслаждаясь при этом богатой событиями жизнью.

Никогда не идите в гости голодным

Если перекусить перед уходом, то не поддадитесь искушению в гостях съесть много жирной, жареной или сахаросодержащей еды.

Всегда ешьте перед отъездом

Не отправляйтесь в дорогу, на футбол или коллективное мероприятие голодным.

Берите еду с собой

Если едете на пикник, берите с собой что-нибудь полезное на случай, если там не будет хорошей еды.

Запаситесь всем необходимым в дорогу

Путешествуя, берите с собой полезные закуски, пополнив ими свою «аптечку еды первой необходимости».

Организируйте клуб ужинов с друзьями

Пригласите их к себе на ужин хотя бы раз в месяц. Готовьте угощение по рецептам Плана Даниила.

Научитесь отказываться от еды

Порой кто-то уговаривает вас: «Съешь еще кусочек!» или «Ну что будет от одной банки лимонада!». Уважайте себя и твердо отвечайте: «Нет, спасибо!»

Получайте удовольствие от ресторанов

Поход в ресторан – замечательное удовольствие. Официант обращается с вами, как с королем. Не надо никуда спешить, а потом мыть посуду.

Тем не менее ходите в ресторан редко и выбирайте еду высокого качества. В ресторане вы должны наслаждаться едой и отлично себя чувствовать. Именно так надо следовать Плану Даниила.

Предварительно изучая меню ресторана по Интернету, проверьте, чтобы в нем были блюда из продуктов, не содержащих глютен и молоко.

Сходите в этнический ресторан – тайский, японский или индийский, где готовят только из свежих продуктов.

Создайте новый тренд у своих друзей

Идя с ними в ресторан, узнайте из Интернета, где лучшее в городе меню с настоящей полезной едой.

Не заказывайте хлеб

Попросите официанта, чтобы не приносил хлебную корзинку.

Не пейте алкоголь до еды

Спиртное повышает чувство голода. Пейте воду – один-два стакана перед едой. Благодаря этому вы съедите меньше. Откажитесь от белых гарниров, закажите два или три разных овощных гарнира. Попросите заправить салат не готовым соусом, а оливковым маслом холодного отжима, уксусом и свежим перцем. Чтобы съесть меньше белка и крахмала, закажите на всех одну закуску, избегая белой муки, белого риса и белого картофеля.

Избегайте блюд, в названии которых есть «плохие слова»: глазированный, жареный в масле, хрустящий, в панировке, сливочный.

Выбирайте блюда, в названиях которых есть только «хорошие слова»: запеченный на углях, подрумяненный, паровой, тушеный.

Если завтракаете в кафе, закажите омлет или два яйца всмятку на «подушке» из отварного шпината (без хлеба). Вдобавок попросите стаканчик ягод.

Закажите один десерт на всех

Или десерты из свежих фруктов и 70 %-ного шоколада, без рафинированных сахаров.

Не заказывайте закусок вообще; следуйте японскому правилу «хари хачи бу»

Жители японского острова Окинава живут в среднем более ста лет, ибо едят до того момента, как почувствуют 80 % насыщение.

Ешьте вовремя

Не идите в ресторан, если сильно голодны, чтобы там не есть слишком много. Перед выходом из дома закусите хотя бы горсткой миндаля.

Питайтесь три раза в день с регулярными промежутками, чтобы поддерживать хороший уровень сахара в крови и гормональный баланс.

Заберите то, что не съели, с собой

Если в ресторане готовят большие порции, попросите упаковать вам половину с собой еще до начала трапезы (завтра будет, чем пообедать).

Проявите сознательность

Ешьте медленно, чтобы по-настоящему насладиться вкусом еды и не пропустить момент насыщения.

Спроектируйте свое сознание

Осознанная трапеза важна по двум причинам. Во-первых, можно съесть меньше и при этом насладиться едой. Во-вторых, вы хорошо усвоите калории, а это уменьшит жировые отложения на животе.

Согласно исследованиям, при неосознанной трапезе съедается больше. В одном эксперименте участникам выдали пакеты с закусками, которые автоматически пополнялись из потайного отделения под столом. Затем участников сравнили с теми, кому выдали лишь по одной порции. Те, пакеты которых автоматически пополнялись, ели гораздо дольше.

Если есть с большой тарелки, то наверняка положите себе большую порцию и съедите больше, чем с маленькой. Наслаждаясь каждым кусочком, съедите меньше.

Исследования также доказывают: если кушать в состоянии стресса, то на животе отложится жир, а пища плохо усвоится.

Еда способна помочь войти в гармонию с чувствами, телом и вкусом. Один из пациентов доктора Хаймана сказал, что хотел сбросить вес, но не мог избавиться от привычки съесть два больших чизбургера во время обеденного перерыва. Доктор Хайман не стал запрещать ему это, но предложил зайти в ресторан, заказать вкусное блюдо, глубоко вздохнуть, закрыть глаза и медленно наслаждаться каждым кусочком. На следующей консультации пациент сказал, что больше не ест бургеры, ибо теперь их вкус ему больше не нравится.

Начинаете понимать, какую важную роль играет сознание в изменении пищевых привычек? Это означает, как важна концентрация.

Есть простые приемы, благодаря которым можно питаться более осознанно, получая большее удовольствие от еды. Делать свои привычки такими, чтобы вскоре не пришлось о них задумываться. Вы просто станете поступать естественно!

Произносите благодарственную молитву перед каждым приемом пищи

Благодарность и молитва не только возносят хвалу Господу, но и помогают сконцентрироваться и вернуться в «здесь и сейчас».

Сидите спокойно

Во время трапезы ешьте! Не смотрите телевизор, не говорите по телефону, не ведите машину, не идите по улице с едой в руках. Например, в Европе кофе подают только в эспрессо-барах, причем в керамических чашках.

Ешьте с маленьких тарелок

Есть прямо из упаковки, пакета, контейнера – верный путь к перееданию. Используйте тарелку диаметром 25 сантиметров или миску, если есть такая возможность.

Перед едой остановитесь и подышите

Перед каждым приемом пищи сделайте пять глубоких вдохов-выдохов через нос.

Создайте умиротворенную обстановку

Мягкое освещение, свечи, тихая музыка, цветы. Все это стимулирует внимание, медленное принятие пищи и удовольствие. И получается есть на 18 % меньше!

Начните трапезу с полезных продуктов

Если начнете трапезу с салата или овощей-гриль, то съедите меньше.

Тщательно пережевывайте каждый кусочек

Так вы улучшите переваривание пищи и получите от нее больше удовольствия.

Раскладывать еду надо до того, как поставить тарелку на стол

Оставьте блюдо с едой у плиты, а не в центре обеденного стола.

Не вознаграждайте себя за физические нагрузки, говоря: «Я только что прошел 5 километров и могу себе позволить хорошо поесть».

А если выпили банку лимонада, то придется пройти 10 километров, чтобы сжечь калории. Если съесть огромную порцию еды, то придется бегать по 7 километров в день целую неделю. А если вообще неправильно питаетесь, то никакие физические нагрузки не помогут!

Не ходите за покупками голодным

Если пойти в продуктовый магазин голодным, то, скорее всего, купите много всякого вредного: быстрых закусок и обработанной еды.

Покупайте большими объемами

Потом раскладывайте продукты по маленьким пакетам или контейнерам.

Сделайте ваш дом «безопасной зоной»

Не храните искушающую вас вредную еду: закуски, печенье, пирожные. Лучше планируйте покупки. Это должно стать привычкой.

План Даниила предлагает совершать новые открытия, планируя свой шопинг. Когда вы знаете, что именно искать и как это покупать, то сможете, укрепив здоровье и жизненную энергию, зажечь полной изобильной жизнью.

Несколько простых советов

1. Станьте экспертом по чтению этикеток.
2. Найдите источник хорошей еды поблизости от дома.
3. Научитесь ходить по супермаркету так, чтобы покупать только хорошую еду и за меньшие деньги.

Где делать покупки

Американцы тратят на еду менее 6 % своего дохода, а европейцы – от 9 до 13 %.

Если перепланировать свой бюджет, включив расходы на еду более высокого качества, то можно выиграть, поскольку это обернется не только вложением в энергию, здоровье, но и

меньшими тратами на врача и лекарства в старости.

Рынки фермерских продуктов

Их становится все больше. Это отличное место, где можно найти гораздо больше питательной и лучшей на вкус пищи. Овощи здесь не дороже, чем в супермаркете. Как правило, они натуральные и свежие. Фрукты здесь могут быть дороже. Но хоть раз попробовав свежую клубнику или персики, вы уже не захотите покупать их в магазине. Также здесь можно приобрести натуральное мясо, органические сыры и яйца.

Продуктовые рынки и магазины «этнических» продуктов

Азиатские рынки часто предлагают замечательные и необычные сорта овощей и фруктов.

Продуктовые кооперативные магазины

Здесь продаются хорошие и свежие местные продукты, и можно закупать оптом цельнозерновые, бобовые, орехи и семена.

Супермаркеты

Совершайте покупки по периметру магазина. Так можно найти лучшее мясо, рыбу, яйца и молочные продукты. Внимательно смотрите, чтобы продукты не содержали сахара, соли, трансжиров. Эта «охота», хоть и займет много времени, вполне оправданна.

В любом продуктовом магазине имеется самая вредная еда: двухлитровые бутылки лимонада, огромные упаковки хлопьев с сахаром и т. п. Она всегда находится на уровне глаз, а полезные продукты часто разложены на самых верхних или самых нижних полках.

Гипермаркеты

Здесь хорошо запастись органическим оливковым маслом, орехами, сардинами, даже фруктами и овощами. Делая покупки в этих магазинах, можно хорошо кормить семью, причем за меньшие деньги.

Магазины шаговой доступности

Единственное, что безопасно покупать здесь, это вода, туалетная бумага и свежие фрукты.

Как читать этикетки

Самый важный навык для удачного похода по магазинам – умение читать этикетки. Информация на них делится на две части: список питательных веществ и список ингредиентов. Его-то и следует изучить особенно внимательно.

Главное, что нужно знать о содержании питательных веществ, – общее количество калорий и размер порции. На пакете цельнозерновых печеных чипсов может быть написано «4

порции», но количество калорий указывается только на одну порцию. Поэтому умножьте размер порции на количество калорий и получите реальную цифру.

Общее содержание углеводов и только сахарных углеводов, должно составлять менее 10 граммов, иначе это – уже десерт. Больше 5 граммов клетчатки – хорошо, также хорошо – больше 10 граммов белка.

По-настоящему узнать, что будете есть, можно из списка ингредиентов. Многие производители стали выпускать упакованную цельную еду – удобную и полезную.

Выбирайте только настоящую еду

Если на этикетке есть незнакомые или иностранные слова, напоминающие цитату из научного исследования, поставьте этот продукт обратно на полку.

Банка томатов или артишока, соус карри, бутылка бальзамического уксуса – вот примеры настоящей еды.

Соблюдайте «правило пяти»

Настоящая еда, как правило, содержит не более пяти ингредиентов.

Не покупайте продукты, содержащие три самых опасных ингредиента. Будьте осторожны с продуктами, которые якобы «полезны для здоровья».

Если на упаковке написано, что продукт «полезен для здоровья», то он наверняка вреден. Сюда же относятся надписи вроде «диетический», «обезжиренный», «без трансжиров», «низкокалорийный» или «понижающий холестерин».

Будьте внимательны к «псевдонимам» сахара

Существует более 250 названий скрытых сахарных пищевых добавок. Упакованные продукты могут содержать от четырех до шести видов сахара. Поэтому читайте внимательно то, что указано в начале этикетки. Обычно на ней ингредиенты приводятся по объему содержания. Если сахар или соль стоят на первом-втором месте, то такой продукт употреблять в пищу не стоит. Если же в нем более 15 граммов сахара, это больше чем в глазированном пончике!

Дополнительную информацию о том, как правильно понимать написанное на этикетках, можно найти на сайте Плана Даниила (danielplan.com).

Продукты, маскирующиеся под полезные

- Сладкий йогурт – содержит больше сахара, чем обычный лимонад.
- Соя – многие продукты из обработанной, генетически модифицированной сои вредны, а полезны только традиционные соевые продукты.

- Заменители мяса или «ненастоящее» мясо вроде хот-догов или бургеров – как правило, содержат глютен, обработанную сою и вредные масла.
- Протеиновые батончики – часто содержат трансжиры, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы или заменители сахара.
- Ешьте только батончики из цельных продуктов: орехов, семян, фруктов.
- Фруктовые соки – «жидкий сахар» – это лакомство, а не элемент правильного питания.

Бюджетный вариант здорового питания

Готовить настоящую еду из натуральных ингредиентов дешевле и вкуснее, чем перекладывать ее приготовление на пищевую промышленность. По соотношению цены и питательности обработанные продукты много дороже. Если не получать достаточно питательных веществ, потребуется больше еды.

Выбирайте продукты с умом. Если есть богатую питательными веществами пищу, то автоматически снизится тяга к вредным продуктам и аппетит в целом. Вдобавок появится удовольствие от еды. Вот несколько идей, которые помогут сэкономить деньги и сохранить здоровье.

Покупайте сезонные продукты

Они всегда дешевле. Ешьте клубнику в июне, а не в январе, когда ее приходится привозить из дальних стран.

Покупайте замороженные фрукты и овощи

Не в сезон можно покупать только замороженные фрукты и овощи.

Ешьте фасоль и цельнозерновые

Это полезная еда. Кроме того, ею можно питаться всего за доллар в день. Включите большее количество таких продуктов в свой рацион.

Готовьте большими объемами

Например, рагу и суп. Всегда имейте в запасе бобовые и цельнозерновые. Они хорошо хранятся в холодильнике 3–4 дня.

Замораживайте еду

Если вы приготовили слишком много супа и рагу, заморозьте лишнее.

Запасайтесь на распродажах

Покупайте здесь оливковое масло, уксус и замороженные продукты.

Покупайте большими объемами

Разложите все купленное по небольшим контейнерам.

Нарезайте продукты

Фрукты и овощи можно нарезать и хранить в холодильнике. Почистив, нарезав и убрав овощи в холодильник, можно дешево и полезно поесть, как только проголодаетесь.

Зеленый свет зеленым!

Поев много зелени, можно наесться и получить много энергии. Лучше есть по 2 порции в день любой зелени – салатной смеси, рукколы, шпината, листовой капусты, листьев одуванчика, цикория.

Готовьте супы

Если овощи залежались в холодильнике, пора готовить из них суп. Немного бобовых и специй превратят овощи сомнительного качества во вкуснейшее блюдо.

Запасайтесь овощами длительного хранения – морковью, красным картофелем, кабачками, луком, сельдереем.

Покупайте белковые продукты дешево

Хороши местные сорта рыбы, креветки с низким содержанием ртути из гипермаркетов. Курицу или индейку покупайте целиком, затем запекайте и ешьте несколько дней.

«Насчет еды меня многому научила мама, – рассказывает доктор Хайман. – Хочу отблагодарить ее за уроки кулинарного искусства. Готовя и наслаждаясь вкусом полезной еды из натуральных ингредиентов, я исцеляю свое тело и чувствую общность с друзьями, семьей, даже всей планетой!»

Наши матери – лучшие союзники в пищевой и кулинарной революции. Приготовление пищи – своего рода акт преображения. Чем ближе мы к еде, которую потребляем, тем лучше. Отдавая приготовление пищи на откуп системе пищевой промышленности, мы наносим себе вред. Возвращаясь на свою кухню, мы глубоко и позитивно меняем питание как в наших семьях, так и в сообществах.

Кто бы мог подумать!

В семье Ключе еду либо разогревали на сковородке, либо ели из коробки или банки. У них не было простейших кулинарных принадлежностей. Лишь в дальнем ящике буфета лежали старые тупые ножи, которыми никто не пользовался. Тина, мать семейства, не знала, как нарезать и потушить овощи. На еду Ключе тратили около \$1000 в месяц, половина из которых уходила на рестораны быстрого питания.

Посетив семью Ключе, доктор Хайман быстро понял, что помочь им можно, только научив их готовить настоящую еду. Под его руководством семья стала готовить натуральную пищу. Доктор научил Тину тушить овощи в оливковом масле с чесноком, запекать картофель с

фенхелем и оливковым маслом и делать чили из индейки. Они даже смогли сделать свежую заправку для салата из оливкового масла, уксуса, горчицы, соли и перца!

После веселого, сытного и исцеляющего ужина, один из отпрысков Ключе недоверчиво спросил: «Доктор Хайман, а у вас дома каждый вечер едят такую вкусную еду?»

Через 5 дней после визита доктора Хаймана Тина сообщила ему, что семья уже сбросила 9 килограммов, а она готовит чили из индейки по его рецепту. Через 3 месяца Тина похудела на 23 килограмма, а ее муж и сын – на 15!

Рассказывает доктор Хайман: «У моей мамы был талант к готовке, который достался ей от ее матери. Мама передала его и мне, помогла увидеть чудесные связи между садоводством, приготовлением пищи, едой и хорошим самочувствием. Я передал эти знания своим детям, и они, став талантливыми поварами, готовят только из натуральных ингредиентов».

Важнейший навык для богатой, изобильной, здоровой жизни – это умение готовить быстрее и дешевле, чем в ресторане. Если вы готовите еду дома вместе с семьей или друзьями, вместе наслаждаетесь пищей, то получаете огромное удовольствие.

Приготовлением пищи человечество занимается тысячи лет. Связанные с едой ритуалы, традиции и обычаи присутствуют в каждой культуре. За время, которое требуется на приготовление пакетированной еды, можно приготовить простую, вкусную, полезную еду из натуральных ингредиентов. Все необходимое для этого должно быть под рукой.

Секреты успеха на кухне

Купите нужную утварь

Несколько острых ножей помогут легко нарезать овощи. На хороших сковородках жарить и тушить гораздо удобнее, и результаты будут лучше.

Научитесь базовым навыкам приготовления пищи

Можно пойти на курсы или научиться «он лайн».

Планируйте заранее

Делайте покупки каждую неделю. Планируйте меню и список продуктов. Покупая натуральные продукты, реально хорошо провести время.

Хорошо подготовьтесь

Если умеете читать, значит можете и готовить! Подготовьте все ингредиенты и отмерьте необходимое их количество перед началом готовки. Тогда сможете быстро приготовить любое блюдо. Внимательно прочитайте рецепт.

Зайдите на сайт danielplan.com, и найдете новые кулинарные идеи.

Учитесь определять готовность еды

Овощи должны оставаться хрустящими. Передержанные в духовке курица, мясо, рыба становятся вязкими и жесткими. Готовить надо до тех пор, пока не уйдет розовый оттенок.

Рыба готова, когда начинает разваливаться при прикосновении. Красные сорта мяса необходимо готовить до средней степени прожарки.

Начните с простых блюд

Используйте немного ингредиентов. Найдя несколько простых меню для ужина или обеда вам и вашей семье, храните ингредиенты для них в холодильнике или морозилке, чтобы всегда были под рукой.

На кухне должно быть весело!

Поставьте хорошую музыку, включите любимое шоу и пригласите семью помочь вам в готовке. Если на кухне будет весело, то и еда будет вкусной.

Начинайте с простых вещей: на кухне станет комфортно, а еда получится полезной.

Заведите огород

Не у всех есть возможность выращивать собственные продукты. Однако кое-что в этом направлении все же можно сделать. Например, поставить на подоконник горшочек с травами. Или посадить простые растения вроде томатов черри или перца во дворе. Сделать приподнятую грядку несложно, и для этого не требуется много места. Еще один набирающий обороты в городах тренд – сельское хозяйство на крыше.

Если посадить на крыше, вырастить, а затем и съесть хоть что-то, то можно ощутить прямую связь со свежей едой уникальным образом.

Огородничество – лучший способ приобщить детей к овощам. Начните с малого – попросите совета у опытных людей или вступите в местное сообщество садоводов. На сайте Плана Даниила предлагается на эту тему несколько видеопримеров.

У всех есть причины следовать Плану Даниила. Это желание лучше себя чувствовать, сбросить вес, поддержать свою семью или друзей. Еда – вопрос личного выбора, связанный с общей культурой, привычками и предпочтениями. Как же пища связана с нашими ценностями и жизненными задачами?

Когда двенадцатилетнему подростку требуется пересадка печени из-за того, что он пьет слишком много лимонада, это показатель выхода из рамок индивидуальной, личной ответственности.

Сообщества верующих когда-то начали активные действия по борьбе с нарушениями прав человека. Точно также никто не хочет, чтобы общество разрушалось болезнями и инвалидностью. Никто не желает, чтобы разрушались наши дворы и гибла земля, которая нас кормит. Так разрушение нашего здоровья стало вопросом социальной справедливости и прав человека. Ведь право на здоровье – одно из основных человеческих прав.

Все мы обладаем огромной силой для позитивного изменения системы питания. Если то, что мы едим, будет согласовано с основными ценностями, будет гораздо легче изменить свои привычки. Вот почему все пять Базовых компонентов тесно связаны между собой.

Решение этой проблемы – буквально в наших руках! Если вы сами решаете, какую еду положить себе в тарелку, то обретаете силу влиять на свое здоровье, на производство продуктов питания, на продуктовую политику государства, на расходы для системы здравоохранения, а в конечном итоге и на здоровье всей планеты. Изменить пищевые привычки и начать готовить настоящую еду из натуральных ингредиентов несложно. И вы не только восстановите здоровье себе и близким, но и внесете вклад в улучшение системы общественного питания и здравоохранения.

План Даниила помогает вернуть здоровье. Когда он будет принят всеми, гимн здоровью и позитивным переменам зазвучит в Америке и во всем мире!

Подумайте и сделайте первый шаг

Ваша цель – питаться натуральной здоровой пищей, вырастающей из земли, а не обработанными продуктами, которые наносят вред организму. Надо любить ту еду, которая любит вас. Поставьте себе цель соблюдать «правила Плана Даниила» в 90 % случаев. И помните: надо стремиться к развитию.

Глава 5

Фитнес

Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога?

1-е Послание к Коринфянам, 6:19 – 20

Дорин – мать-одиночка средних лет, у нее – два сына. Дорин много ела и слишком о многом беспокоилась. Когда она пришла в фитнес-центр, где работает врач ЛФК Фой, он сразу заметил, что выглядит Дорин усталой и грустной. Она сказала: «Вы сможете мне помочь? Я изо всех сил пытаюсь улучшить свое здоровье. Мой доктор говорит, что мне нужно обязательно начать заниматься физкультурой. А я уверена, что у меня ничего получится».

Дорин хотела сбросить лишние 15 килограммов, которые постепенно набрала, пока растила детей и работала полный рабочий день. Она также желала понизить давление, которое стало критически высоким, снизить уровень холестерина и вернуть себе бодрость.

И Фой услышал от нее следующее: «Я бы хотела снова зажечь в себе „искру“!». И врач спланировал ее занятия фитнесом согласно принципам Плана Даниила.

Теперь Дорин весит на 15 килограммов меньше, находится в потрясающей физической форме, а давление и уровень холестерина у нее, как у здоровой двадцатилетней девушки. При всем этом сейчас Дорин уже за 80! Она обожает заниматься спортом каждый день и теперь ощущает себя моложе, чем когда ей было 40! Она смогла зажечь себе «искру»! Она стала «сильной, как Даниил» и не только физически здорова, но и находится в прекрасной эмоциональной и духовной форме. У нее прекрасные отношения с близкими. Все, что она делает, – во славу Господа. Подобно пророку Даниилу, Дорин являет собой пример веры, преданности, целеустремленности, дисциплины, любви, радости и бесстрашия.

Стать «сильным, как Даниил»

С кем у вас ассоциируется слово «сильный»? С огромным 150-килограммовым игроком в регби? Золотым призером Олимпийских Игр по тяжелой атлетике? Может быть, наконец, с пророком Даниилом?

Даниил обладал огромной силой, которая не ограничивалась объемом его мышц. У него была сила веры, храбрость, смирение, преданность, целеустремленность, выносливость, дисциплина ума и тела. В этом-то и состоит концепция «силы Даниила».

Стать «сильным, как Даниил» – это стремиться к совершенствованию тела, ума и духа во славу Господа.

Даниил продемонстрировал свое стремление к самосовершенствованию, преданно делая небольшие шаги незаметные для окружающих. Он обладал силой делать то, что славит Господа, совершать верные поступки даже перед лицом опасности и наперекор всем. Именно это и требуется для понимания принципа «стать сильным, как Даниил».

Порой вам не хочется стремиться к самосовершенствованию и заниматься спортом, правильно питаться и поддерживать в себе веру. Но со временем стремление к самосовершенствованию возобладает и даст силу характера, уверенность и смелость, вдохновленную Богом.

Как стать «сильным, как Даниил»

Если спросить 10 человек, полезны ли для здоровья и хорошего самочувствия занятия спортом, сколько людей согласятся? Если вы подумали «9 из 10», то интуиция вас не подвела. Спорт нам полезен. Но какой его вид поможет лучше выглядеть и чувствовать себя моложе, повысить уровень метаболизма, снизить вес, усилить энергию, стать более творческим и эффективным, увеличить сердечно-сосудистую выносливость, тонус и силу мышц, избавиться от проблем с сердцем и кровяным давлением, от диабета и стресса, вернуть радость и молодость?

Лучшее упражнение то, которое вы сами хотите делать! И это правда. Лично вам поможет только та программа, которую вы сами желаете выполнить. Но тут возникает другая проблема: мало кто занимается спортом три или более дней в неделю. Многих почему-то забота о здоровье вовсе не мотивирует встать с дивана и начать двигаться.

Если бы вы с радостью надели кроссовки и отправились на прогулку, пробежку или в поход, если бы перешли от мыслей типа «Я знаю, что надо заниматься» к мысли «Скорей бы позаниматься», смогли бы установить более близкие и искренние отношения с Богом? Поняли бы, какие движения придают ощущение молодости и возвращают радость юности?

Ученые и врачи постоянно говорят, что физическая активность и занятия спортом оказывают значительное влияние на физическое и психическое здоровье. Бог создал каждого из нас для движения.

Сложнейшую систему человеческого организма Бог предназначил и для простейших действий – чистки зубов, завязывания шнурков. От мысли «нужно почистить зубы» активизируются клетки мозга, импульс идет в нервную систему, потом в мышцы, связки, сухожилия, кости, и когда эта сложная система работает слаженно, чудесным образом происходит спонтанное движение.

Чем бы вы ни занимались, приходится двигаться, чтобы выполнить поставленную задачу, а это было бы невозможно без мышц. Мышцы помогают стоять, сидеть, идти, наклоняться, поворачиваться, толкать, тянуть, нести...

В замедленном темпе

Наши предки всегда двигались. Они были охотниками, собирателями, земледельцами, домохозяевами, воинами и т. д. Их жизнь была наполнена физическими нагрузками на протяжении всего дня.

Поэтому им не нужно было заниматься физкультурой дополнительно. Их мышцы были сильными, подтянутыми и продуктивными. Наши предки зачастую тратили больше калорий в день, чем мы сжигаем, идя 16 километров. Многие мужчины среднего возраста могли поднимать предметы такого веса или выдерживать такие физические нагрузки, которые и не снились нынешним восемнадцатилетним юношам. Лишь в конце XVIII века, с наступлением индустриальной революции, машины стали делать ту тяжелую работу, которую до этого делали люди.

Потом развитие пошло с огромной скоростью, и сегодня мы оснащены компьютерами, мобильными телефонами, пультами дистанционного управления, эскалаторами и лифтами. Необходимость двигаться постепенно исчезает из повседневной жизни. К сожалению, приходится платить за это ухудшением здоровья, избыточным весом, болями разного рода, преждевременным старением и слабыми мышцами. Как же повернуть эту тенденцию вспять и снова сделать наши тела молодыми и сильными?

Можно и нужно сделать физические нагрузки частью жизни и найти тот вид движения, которым лично вы по-настоящему наслаждаетесь. Когда спорт становится частью жизни благодаря вашему желанию, это вдохновляет! Мы научим проверенным советам по фитнесу и расскажем истории реальных людей, жизнь которых изменилась, когда в нее вошла радость занятий спортом!

Сделайте снимок

Представьте, что собираетесь себя сфотографировать. Лучше сделайте снимок вашего здоровья и физической подготовки. Отнесите к себе с любовью и окиньте себя взглядом с головы до ног.

- Каков ваш уровень энергии?

- Как вы себя чувствуете большую часть времени?
- Каков ваш вес?
- Что вы можете сказать о своем лице, плечах, руках, прессе и ногах?
- Насколько ваша физическая подготовка влияет на вашу веру, выбор еды, концентрацию, семью, работу и жизнь в целом?

Ответив на эти вопросы, задумайтесь, что на снимке вашего здоровья и физической подготовки беспокоит сильнее всего?

Теперь представьте себя через 5 лет, причем в отличной физической форме. Таким «сильным, как Даниил» – физически, эмоционально, духовно. Теперь сделайте моментальный снимок вашей физической формы и здоровья через 5 лет. Наверняка в вашей жизни появятся занятия, которыми сегодня вы наслаждаться не можете. Ваши мысли, эмоции и переживания, связанные с телом, станут иными.

Мечтайте о многом

«У меня есть мечта!». Все знают эту знаменитую фразу, прозвучавшую перед огромным скоплением людей у памятника Аврааму Линкольну в Вашингтоне 28 августа 1963 г. Эти простые, но глубокие слова доктора Мартина Лютера Кинга-младшего ознаменовали упадок расизма в США и стали поворотным моментом американского движения за гражданские права. То, что начиналось с мечты и видения возможного будущего, стало общенациональным движением, которое привело к свободе и справедливости для миллионов американцев.

Мечты – это часто первый шаг на пути к достижению любой цели, и хорошая физическая форма – не исключение. Чтобы начать движение, надо создать великую мечту.

Чтобы вдохновить вас на великие мечты, мы предлагаем вам ознакомиться с тем, о чем мечтают участники Плана Даниила.

1. Помочь построить школу в Индии.
2. Пробежать 5 километров.
3. Научиться плавать.
4. Отжаться 100 раз подряд.
5. Сходить в поход по Великому Каньону.
6. Принять участие в состязании по триатлону «Железный человек».
7. Организовать команду по софтболу.
8. Получить черный пояс по карате.
9. Отправиться вместе с внуками в велосипедный поход.
10. Выступить на следующих Олимпийских Играх.
11. Отправить в байдарочный поход по Аляске.
12. Пройти по Великой Китайской Стене.
13. Заняться дайвингом у барьерного рифа.

Возможно, будет нелегко сразу определить «великую фитнес-мечту». Попросите Господа показать, чем вам понравилось бы заниматься и кем вы хотели бы стать через несколько лет в результате физической подготовки.

Теперь подумайте, какая мотивация будет ведущей на пути к вашей фитнес-мечте и здоровой жизни. Чтобы помочь вам, мы хотим, чтобы вы по-другому взглянули на эти причины.

В своей книге «Одно слово, которое изменит вашу жизнь» Дэн Бриттон, Джимми Пейдж и Йон Гордон предлагают идею каждый год концентрироваться на одном слове, которое поможет изменить вашу жизнь. Эта мудрая идея применима и к переменам, которых вы хотите достичь по Плану Даниила. К примеру, если вы мечтаете принять участие в Бостонском марафоне, слово может быть «вызов» или «достижение». Возможно, вы мечтаете организовать клуб путешественников. Тогда словом может стать «удовольствие» или «братство».

Авторы этой книги делятся с нами тремя шагами, которые помогают выяснить конкретно ваше слово.

1. Посмотрите **внутрь**, чтобы подготовить свою душу.
2. Посмотрите **вверх** (на Бога), чтобы он помог узнать ваше слово.
3. Посмотрите **вокруг**, чтобы найти помощь других людей, которые помогут вам жить согласно выбранному слову.

Какое слово приходит в голову, когда вы думаете о желании достичь личной фитнес-мечты?

- Достижение.
- Приключение.
- Вызов.
- Удовольствие.
- Восторг.
- Совершенство.
- Семья.
- Вера.
- Братство.
- Веселье, радость.
- Дети / внуки.
- Супруг / супруга.
- Молодость.
- Служение Господу.

Можно расширить этот список и найти свое собственное слово. Если вы будете делать то, что приносит удовольствие, при помощи Господа и друзей, то у вас появится мотивация, воодушевление, целеустремленность и сила, чтобы «стать сильным, как Даниил».

Слово Джона

Я стоял в очереди в буфет за одним из наших пасторов. Он повернулся ко мне и сказал: «Шон, я хотел бы сбросить 20 килограммов и обратиться к тебе за помощью». Не успел я ответить, как он продолжил: «Хочу похудеть, чтобы лучше выглядеть, лучше себя чувствовать и снова делать то, что мог раньше. Но настоящая причина в другом: желаю поделиться словом о Христовой любви с таким количеством людей, с каким только успею до того, как мой путь на этой земле завершится. Сейчас мне за 60, но хочу как можно дольше служить Господу».

Сформулировать великую мечту и цель Джона в одном слове легко. Это слово «Служение». Джон хотел быть «сильным, как Даниил» и пришел-таки в форму, сбросив вес. А самое главное, он и по сей день заботится о своей пастве и служит Господу.

Врач ЛФК, Шон Фой

Всего один шаг

Мечты порождают то, что мы готовы предпринять для их воплощения. Цели – это шаги, которые мы делаем каждый день, каждую неделю, каждый месяц, чтобы попасть в будущее. К сожалению, многие не находят времени, чтобы записать то, чего мы надеемся достичь. В том числе и в нашем физическом состоянии.

Я уже немолода. Гораздо легче заниматься физическими упражнениями вместе с другими – т. е. быть членом группы, которая не осудит, даже если делаешь упражнения неправильно. Когда все идут направо, я почему-то иду налево. Но это не страшно. Они могут сесть на шпагат, а я – лишь немного согнуть ноги в коленях.

Мэри Клементс

Сделать фитнес частью жизни – как планировать долгое путешествие. Некоторые путешествия спланированы хорошо, другие – нет. Точно также на пути к достижению здоровья и хорошей физической формы важно обозначить несколько точек и вех на этой дороге. При этом ставить себе цели можно по-разному.

Вариант 1. Одно слово

Каждую неделю или каждый месяц выбирайте одно слово, связанное с физической подготовкой, и используйте его в качестве ориентира на пути к самосовершенствованию. К примеру, избрано слово «выносливость». Помня о нем, сконцентрируйте всю свою энергию и усилия на том, чтобы сделать как можно больше различных упражнений на повышение выносливости. На следующей неделе, возможно, будет избрано слово *сила*. Концентрация на нем поможет искать способы увеличить вашу силу на протяжении всей недели.

Прием «одно слово» – это прекрасный метод, который поможет вам стремиться к самосовершенствованию в физической подготовке.

Вариант 2. Карта фитнес-путешествия

- Определите выгоды, которые получите от достижения фитнес-мечты.
- Определите препятствия на пути к фитнес-мечте.
- Составьте список вариантов, с помощью которых можно преодолеть эти препятствия.
- Назначьте дату, к которой намереваетесь претворить фитнес-мечту в жизнь.

Чего бы вы хотели добиться через 40 дней, считая от сегодняшнего?

Можете использовать Дневник Плана Даниила, чтобы поставить цель и записывать свое путешествие к ней. Теперь вы определили изначальное слово или определенные вехи, а мы хотим вдохновить вас и помочь найти то, что вами движет.

Найдите то, что вами движет!

Теплым летним вечером восьмидесятидвухлетний Чарльз Уитли, недавно поселившийся в доме престарелых Саннивэйл, напрягается, осторожно наклоняясь вперед, чтобы получше разглядеть, что происходит на улице. Чарльз выглядывает в окно и внимательно следит, как соседские дети играют в казаки-разбойники. Он напряженно пытается вспомнить, как он сам в детстве дни напролет бегал, прыгал, прятался и громко хохотал.

Теперь Чарльз сказал своему старому другу Бену Конрою: «Мне кажется, если бы мы начали снова играть в казаки-разбойники, то чудесным образом помолодели бы! Бен, ты ведь тоже все время думаешь об этом? Все дети играют во что-нибудь, а когда перестают играть, начинают взрослеть. Будто игры помогают им оставаться юными!»

Вечером Бен с удивлением увидел, как Чарльз вывел группу пожилых друзей на лужайку, чтобы поиграть в «казаки-разбойники». Бен протер глаза и открыл рот от удивления. Чарльз и его престарелые друзья выходят на лужайку, шаркая и ковыляя, но уже через минуту чудесным образом преображаются в десятилетних беззаботных детей и бегут врассыпную.

Эта история из классического сериала 1960-х гг. «Сумеречная зона» заставляет задуматься над открытием Чарльза Уитли.

Хотите, верьте – хотите, нет, но все-таки можно вернуть энергию телу, разуму, душе. Предлагаем вам научиться, как оставаться молодым, здоровым и быть в отличной форме.

Мы перестаем играть не потому, что стареем – мы стареем, ибо перестаем играть.

Оливер Венделл Холмс

Вспомните, как это было

- Припомните себя пятиклассником лет 10–11.

- Как смотрели в небо, угадывая в облаках зверей из зоопарка или персонажей мультфильмов?
- Как бежали, раскинув руки и притворяясь Суперменом или Чудо-женщиной, спасающей весь город?
- Как играли в пятнашки, как вас ловили и вы смеялись так сильно, что начинали задыхаться?
- Как лазали по деревьям?
- Как с разбегу прыгали в кучу сухих листьев?
- Как вас совершенно не волновали вес, внешность, одежда и количество денег в кошельке?
- Как вы бегали, прятались, стреляли, искали, плавали, танцевали? Ведь в юности мы постоянно двигаемся, и это естественно. Мы ждали каникул и мечтали, чтобы они поскорее наступили. Мы терпеливо ждали школьного звонка, чтобы побегать на переменке.

Играйте, как дети!

Доктор Уильям Сирс – главный педиатр Америки и отец восьмерых детей. Кроме того, он автор множества бестселлеров о детях и очень любит детей. Совместно с экспертом по фитнесу Фоем он написал книгу «Обычные дети». Желая помочь детям с пассивностью и ожирением, они решили создать программу для школьных групп продленного дня. Соавторы знали: чтобы дети больше двигались, необходимо найти веселый способ движения. Однако сперва они плохо понимали, насколько движение исчезло из жизни детей.

Проводя исследования, доктор Сирс и Фой опирались на паттерны движения, которые помнили с детства. Они с радостью вспоминали, как в детстве играли во дворе. Но сегодняшние дети живут совсем по-другому. У них есть планшеты, смартфоны, онлайн-игры. Поэтому их так трудно выгнать на улицу. Ведь они целыми днями сидят на одном месте, испытывая со здоровьем и физической подготовкой проблемы, подобные взрослым в три раза старше.

Поэтому Фой и Сирс с рвением принялись за работу по составлению учебного плана и программы движения для детей и, назвав ее «Игра», внедрили в группах продленного дня.

Самая важная поездка

Несколько лет назад мы с подругой ходили в поход и увидели группу дам, ехавших на горных велосипедах. Они пригласили нас присоединиться, и мы вступили в их группу в Интернете. Я и не думала, что мне так понравится кататься на велосипеде, а моя жизнь изменится благодаря этим групповым занятиям. Все они стали для меня сестрами и научили ценить людей, поддерживающих меня, поднимающих мое настроение.

Руководительница группы (название которой оказалось «Дорожные ангелы») часто призывала отбросить собственную зону комфорта. Она научила меня уверенности на

велосипеде, и теперь я сопровождаю новичков в их первых выездах.

Выезды на горных велосипедах стали для меня своего рода терапией. После сложного дня я всегда отправляюсь на короткую велосипедную прогулку с друзьями, и это полностью меняет мое настроение и проясняет мысли. Наши выезды обычно сопровождаются взрывами смеха. Если кто-то падает или прокалывает колесо, это становится шансом сделать забавные фотографии и выложить их в Фэйсбуке. Иногда мы делаем костюмированные или тематические пробеги. Такая радость от занятий спортом заразительна! И я всегда думаю о предстоящем выезде, гадая, кого бы еще позвать с собой!

Трейси Джонс

После пилотных программ Сирс и Фой с удовлетворением обнаружили, что состояние детей улучшилось не только в плане их силы, гибкости, выносливости, равновесия, координации, уменьшения веса и улучшения здоровья, но и в отношении уверенности в себе, самооценки, эмоционального самочувствия, отношений с другими и качества жизни.

Фой и Сирс знали: они на верном пути. Сегодня более 1000 сертифицированных тренеров по всему миру помогают детям прийти в хорошую физическую форму. Эта программа легла в основу концепции «Игры» и в Плане Даниила.

Верните себе радость игры

Когда-то мы называли это «игрой» и наслаждались каждой минутой. Сегодня это называют «занятиями» и буквально считают минуты до их окончания. Некоторые считают это дело тяжелым и скучным, а потом ощущают чувство вины за то, что не занимались. Но они никогда не начнут вести себя активно только потому, что это полезно. Что же поможет им измениться?

Кей Уоррен сказала: «Мы созданы радостной жизни!»

«Сидячая болезнь»

Средний работающий американец проводит в сидячем положении от 7,7 до 15 часов в день. Ученые теперь осознают катастрофичность этого. Эксперты даже специальное название «сидячая болезнь». Специалисты из Университета Миссури обнаружили: если сидеть более 3–4 часов подряд, то способность организма эффективно сжигать жиры отключится. Оказалось, что фермент «липопротеин», помогающий сжигать жир, теряет эту способность, если находиться в сидячем положении длительное время.

Бог создал нас для радости, и мы ее жаждем. Когда же накапливается стресс, радость уходит и мы начинаем не только переедать, но и слишком много сидеть, т. е. наши дни проходят без движения, это влияет и на настроение, и на тело.

План Даниила интегрирует движение и возвращает веселье и радость организму.

Конечно, можно купить видео с фитнес-программой или заставить себя ходить в спортзал несколько недель, но если все это не нравится, рано или поздно мы найдем способ прекратить это. А вот получить оздоровительный эффект для тела и вернуть радость полной программы занятий вернет «Игра». Молитва в движении, активные игры без тормозов и аэробные нагрузки возвращают молодость и силу.

Согласно исследованиям Майо Клиник, сидячий образ жизни стал новой вредной привычкой, потеснившей даже курение! Сидя более 3–4 часов подряд, вы будто выкуриваете полторы пачки сигарет.

Британский «Журнал спортивной медицины» определил, что люди, сидящие дольше 3 часов подряд, в значительно большей степени подвержены риску заболеваний.

Также было обнаружено, что люди, двигающиеся хоть немного, улучшают здоровье.

Все элементы «Игры» необходимы в качестве эффективной фитнес-программы. Некоторые из них также созданы для того, чтобы, применяя этот метод ежедневно, можно было укрепить взаимоотношения с Богом и вернуть себе радость движения.

Молитва в движении

Чтобы улучшить здоровье и общее физическое состояние вовсе не обязательно потеть. Можно даже не надевать спортивную одежду. Не нужно поднимать гири или покупать членство в спортклубе. Начните с ускорения своего метаболизма, поднятия уровня энергии, креативности, физической подготовки, выполняя простые движения в течение дня. Легкие потягивания, активные игры, аэробные или силовые нагрузки пару минут в час могут серьезно улучшить здоровье и помочь справиться с «сидячей болезнью». Кроме этого, используйте эти движения для укрепления отношений с Господом.

Помните: раз в час необходимо подвигаться.

Когда движение воспринимается как радость, оно обогащает жизнь. Когда движение наполнено радостью и смыслом, оно способно вдохновить на то, что казалось невозможным.

Скотт Кречмар, профессор ЛФК

Раз в час делайте две-три вещи из списка:

- встаньте на 1–2 минуты и поблагодарите Господа за все;
- потяните плечи и руки, прикрыв глаза и молча произнесите молитву;
- сделайте 5 – 10 приседаний, думая о том, как становитесь «сильным, как Даниил». С каждым приседанием благодарите Бога за сильное здоровое тело и способность двигаться;
- потяните поясницу и ноги, медленно наклонившись и коснувшись руками пола. Задержитесь так несколько секунд, затем выпрямитесь и повторяйте это движение минуту,

думая о преданности Богу, о смирении перед ним и готовности склониться перед Волей Господней;

- пару минут глубоко вдыхайте силу и доброту Господа. Выдыхайте все беспокойства и проблемы, которые носите в себе;
 - стойте или ходите, говоря по телефону. С каждым шагом вспоминайте о том, как Даниил слушал, ходил и общался с Богом;
 - сделайте 10 отжиманий от стола. Поблагодарите Господа за то, что можете пользоваться своими мышцами;
 - устройте совещание на воздухе, а не в конференц-зале, используя это время для обретения единства с вашими коллегами (подобно Даниилу и его верным друзьям);
 - включив музыку, потанцуйте несколько минут;
 - сделайте 2-минутную зарядку, используя обруч, скакалку или «летающую тарелку».
- Напомните себе, что Бог любит вашу улыбку, смех.

Инструмент – супер!

Если хотите ускорить свой метаболизм, сжигая по 200–300 калорий в день, и прийти в хорошую форму, не потея, то:

- 1) поднимитесь по лестнице, а не на лифте; при этом поделитесь с Господом своими заботами и тревогами;
- 2) работая, время от времени вставайте на 2 минуты из-за стола, и пусть это напоминает о том, что надо стоять за Бога во всем. Даниил подвергался риску быть арестованным за молитвы. Пока вы стоите, вы укрепляете не только тело, но и дух;
- 3) исследования Совета Америки по физической культуре, Майо Клиник, Американского колледжа спортивной медицины показывают, что регулярное расслабление или растяжка могут в течение дня позитивно повлиять на здоровье, физическую подготовку, гибкость и выносливость. Вот какую пользу можно получить от расслабления и растяжки:
 - понижается напряжение в мышцах, увеличивается подвижность, замедляется процесс старения суставов;
 - улучшается циркуляция крови, снижается напряжение в мышцах, улучшается их способность к расслаблению;
 - улучшается общий уровень функционирования организма;
 - тело подготавливается к стрессу;
 - стимулируется кровоток, снижается риск травм;
 - понижается возможность возникновения болей в пояснице;
 - улучшается осанка;
 - снижается вероятность стресса.

Уменьшение боли

В начале 70-х гг. я играл за футбольную команду Университета Южной Калифорнии. До этого у меня сильно болела поясница. Я успел посетить множество профессиональных хирургов-ортопедов, мануальных терапевтов и специалистов по иглоукалыванию, ибо очень хотелось брать на руки своих внуков без боли. И когда я узнал о занятиях по стретчингу, записался одним из первых. Ведь было уже нечего терять.

Все оказалось довольно просто: после часа растяжки, я становился новым человеком. Теперь могу даже дотянуться до пальцев ног!

Джим Лукас

Освобождающие движения можно выполнять как в статике, так и в динамике. Оба варианта повышают подвижность суставов, избавляя их от травм. Это очень важно, поскольку гибкость мышц, сухожилий, связок не только снижает риск возникновения болей и травм, но и улучшает общее состояние.

Наши мышцы похожи на резиновые ленты. Если взять такую ленту и резко, с усилием растянуть, то она порвется. Но если растягивать ленту плавно и по чуть-чуть, то можно растянуть ее на очень большое расстояние. Устраивая регулярные «освобождающие паузы», вы увеличиваете подвижность ваших суставов и мышц, предохраняя их от «разрывов» и травм.

Динамический стретчинг (растяжка во время движения) – лучший способ разогреться.

Статический же стретчинг – лучший способ стать гибче и свести к минимуму боли в мышцах после тренировки.

Можно выполнять «освобождающие паузы» по 15–30 секунд в любое время и в любом месте.

Вращения руками в положении стоя

- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони повернуты в пол.
- Теперь начните совершать маленькие круговые движения вперед (диаметр круга – около 30 сантиметров) ладонями и руками. Движения медленные и осознанные. Выполните 10 раз.
- Постепенно увеличивайте диаметр круга, переходя к среднему, а затем к большому размаху, пока вы не станете описывать круг далеко вперед и назад – насколько для вас комфортно (например, выше головы и ниже бедер). Выполните 10 раз.
- Повторите выше описанные движения, но в обратную сторону.
- Выполняйте 10 раз или от 15 до 20 секунд в каждую сторону.

Наклоны

- Встаньте прямо, ступни вместе, ноги выпрямлены, руки вдоль тела (ладонями вниз).

- Медленно и осознанно наклонитесь, сгибаясь в талии, но не горбя спину, вытяните руки вниз, пытаясь коснуться щиколоток или пальцев ног.

- Удерживайте растяжку 10–30 секунд.

Перед выполнением любых статических упражнений на растяжку необходимо разогреть мышцы. Если есть проблемы с поясницей, не выполняйте наклоны стоя.

Попробуйте сделать, сидя на стуле: вытяните одну ногу и потянитесь вперед обеими руками, сгибаясь в талии и стараясь дотянуться руками до щиколоток или пальцев ног.

А вот дополнительные занятия по растяжке:

- балет,
- гимнастика,
- упражнения на тренажере,
- боевые искусства,
- массаж,
- самомассаж (с использованием роликов или массажного валика),
- растяжка с полотенцем или эластичными лентами,
- растяжка у рабочего стола.

Помните: можно делать перерывы от 1 до 5 минут на растяжку во время тренировки или в течение дня, добавив к этому молитву.

Газета «*Chicago Tribune*» заинтересовалась, что для читателей означает быть «молодым душой».

Вот несколько интересных ответов:

Рудольф Альфано, 80 лет:

«Думать как в молодости и позитивно воспринимать каждый день. Иногда кажется, что мне до сих пор 16, ибо веду себя как ребенок. Я молод душой потому, что рано встаю и иду на прогулку, рано ложусь, каждый день ем свежие фрукты и овощи; при этом работаю, помогая другим».

Уильям Денфорд, 91 год:

«Это означает, что природа всегда прекрасна и привлекательна».

Лиза Дектер, 76 лет:

«Со временем понимаешь, что возраст не важен. Если „молод душой“, то любишь жизнь, просыпаешься, чтобы насладиться еще одним подаренным тебе днем».

«Молод душой» (*endearing* – *англ.*) выражение, которое обозначает тех пожилых людей, которым нравится делать то же, что и молодым. Так узнайте, как стать «молодым душой», получая удовольствие от подвижных игр и аэробных нагрузок.

Не просто игра

Подвижные игры и аэробные нагрузки полезны не только для здоровья сердца, но и для социального, духовного состояния:

- увеличивается объем легких, тонус мышц, улучшается кровообращение;
- происходит стимуляция мозга, улучшается слух и навыки решения задач;
- тормозится процесс возрастного ухудшения памяти;
- создаются социальные связи, появляются новые друзья;
- снижается риск диабета и повышенного холестерина;
- понижается риск сердечных заболеваний, рака и остеопороза;
- укрепляется иммунная система;
- понижается уровень депрессии, стресса, тревожности;
- повышается самооценка;
- улучшается способность организма сжигать жиры и получать энергию;
- улучшается качество сна;
- повышается общая эффективность.

Итак, подвижные игры и аэробные нагрузки помогают вашему сердцу, легким и всему организму оставаться в хорошей форме и добром здоровье, давая силы быть «молодым душой».

Поскольку сердце – это мышца, любые нагрузки (игра в «классики», пешие походы, подъем вверх по лестнице) могут укрепить его.

Доктор Стюарт Браун, основатель Национального Института Игры, классифицирует все игры по типам личности.

Способность играть

Тим Пидкок много лет не занимался спортом серьезно – с тех пор как вернулся из армии. Увеличившийся вес и неважное состояние здоровья заставили его задуматься о своем состоянии, но главной мотивацией стал предстоящий семейный отдых:

«Мы собирались провести пару недель на Филиппинах, откуда родом моя жена. Там у нас были запланированы рафтинг, байдарочный поход и плавание с китовыми акулами. Мне захотелось быть в хорошей форме, чтобы получать удовольствие от всего этого и не стать обузой для жены и детей. И отпуск прошел великолепно!»

Причины интереса к играм у всех разные: желание веселиться, состязаться, преодолевать трудности в дружеской компании.

Когда мы слышим об «аэробной нагрузке», то думаем о быстрой ходьбе, степ-тренажере, беге. Все это действительно полезно для здоровья и общей физической подготовки. А как насчет игр, способных вдобавок вернуть нам молодость и радость? Например, теннис, пятнашки, гандбол, бадминтон или игра в вышибалу.

Так начните заниматься аэробными нагрузками и подвижными играми. Вот примерный их список.

- Акробатика.
- Бадминтон.

- Турпоходы.
- Бейсбол.
- Баскетбол.
- Боулинг.
- Велосипед (тренажерный или настоящий).
- Лыжи.
- Танцы.
- «Вышибала».
- Фехтование.
- Гандбол.
- Верховая езда.
- Занятия с обручем.
- Скакалка.
- Скалолазание.
- Ходьба на ходулях.
- Коньки или ролики.
- Гребля.
- Горные лыжи или сноуборд.
- Футбол.
- Катание на лыжах.
- Серфинг.
- Плавание.
- Настольный теннис.
- Пятнашки.
- Теннис.
- Прыжки с трамплина.
- Волейбол.

Всем этим можно заниматься хоть каждый день, но мы рекомендуем 3–5 раз в неделю от 20 минут до часа. При этом надо сочетать разные виды занятий, т. е. «смешанные тренировки». Например, по понедельникам гулять, по вторникам прыгать со скакалкой, по четвергам ездить на велосипеде, а по субботам отправляться в поход.

Чтобы улучшить аэробную подготовку и помолодеть душой, увеличьте темп занятий. Сердце – это мышца. При возрастающей нагрузке оно адаптируется и становится сильнее. Когда занимаетесь аэробикой или играете в подвижную игру, тяжело долго разговаривать, однако короткие фразы из двух-трех слов в этот момент надо произносить легко. Если вообще не можете говорить, значит, нагрузка для вас слишком велика. А если способны даже распевать песни, значит, выбрали слишком медленный темп.

Один из важнейших шагов на пути к восстановлению молодости, жизненной энергии и здоровья – это силовая тренировка. Те, кто регулярно занимаются силовыми тренировками, с улыбкой подтвердят, что их тело и разум помолодели на много лет. Программа силовых

тренировок способна также вдохновить своим позитивным влиянием на общее состояние здоровья и физическую подготовку:

- улучшается метаболизм;
- улучшается осанка;
- нормализуется вес и снижается количество жировых отложений;
- мышцы приходят в тонус и укрепляются;
- улучшаются подвижность и равновесие;
- происходит профилактика остеопороза;
- снижается уровень стресса и тревожности;
- снижается риск травм;
- снижается риск сердечных заболеваний, рака, проблем с давлением, диабета, артрита;
- улучшается сон.

Однако лучше «поднятия железа» занятия по программе «Игра», где вы узнаете, какие движения приносят вам наибольшее удовольствие.

- Занятия со штангой.
- Курс молодого бойца.
- Физкультура.
- Гребля.
- Упражнения с гантелями.
- Гимнастика.
- Упражнения на канате.
- Упражнения с гирями.
- Тренировки с мячом.
- Занятия на турнике.
- Эспандеры.
- Скалолазание.
- Тренажеры гребли.
- Тренировки на санках.

Чтобы улучшить мышечную силу и выносливость, нужна силовая тренировка молодости с движениями и для верхней, и нижней части тела – от 5 до 10 разных упражнений (с повторами 8 – 15 раз). Выполняйте от 1 до 3 подходов 2–3 раза в неделю.

Помните, всего 1–2 силовых упражнения принесут огромную пользу. Можно выполнять такие упражнения, используя вес собственного тела и делая их частью «молитв в движении».

Примеры движений:

- 10 приседаний,
- 10 наклонов,
- 10 выпадов.

Регулярно повторяя эти упражнения хотя бы 4 раза в день, можно обрести прекрасную форму! А если при этом еще и молиться, то можно приблизиться к Господу! Однако необходимо давать телу и полноценный отдых (от 24 до 48 часов) после серьезной силовой нагрузки.

Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности.

Послание к Евреям, 12:11

Как сделать это реальностью

Пришла ваша очередь принять вызов «Силы Даниила» и улучшить свою физическую подготовку, сочетая молитву в движении, подвижные игры, аэробные нагрузки и силовую тренировку молодости. Примите такой фитнес-вызов на 40 дней и измените свои привычки. Для начала вам будет предложена «игра дня» и план занятий всеми аспектами фитнеса.

Чтобы прогрессировать постоянно, двигаясь к фитнес-мечте, обязательно нужно отслеживать свои успехи. Многие исследования подтверждают, что такой мониторинг способен серьезно ускорить достижение поставленных целей.

1. Планируйте свою неделю.
2. Отслеживайте прогресс и возникающие сложности.

Если что-то записывать и намереваться это выполнить, обычно все получается! Это особенно важно, когда речь идет о семейном обеде или трапезе с близким другом, о посещении каких-то мероприятий с участием ваших детей или важных деловых встречах. Есть нечто существенное в фиксации планов и их выполнения на бумаге. Благодаря этому обретается уверенность, приближаются долгосрочные цели.

Представьте, что воскресным вечером вы садитесь, достаете смартфон (или ежедневник) и заключаете письменный «договор» с самим собой: в понедельник, среду и пятницу с 18:30 до 19:30 заниматься физической подготовкой, например ходить пешком. Если сделать это, то шансы выполнить задуманное резко повысятся.

Вечером выходного дня запланируйте для себя игровые занятия на завтра – те, к которым лежит душа.

Польза на весь день

Ученые обнаружили: те, кто занимаются физкультурой по утрам, склонны здорово питаться и лучше заботиться о себе в течение всего дня.

Точно так же Шон Фой записывает в свой ежедневник расписание игровых занятий на всю неделю. Это же делают его клиенты. Эти занятия невозможно отменить. Если кто-то пытается записаться к Фюю на консультацию или пригласить на встречу в это же время, он обычно отказывает, говоря что данное время занято.

Намеренно планируя неделю заранее, вы расставляете приоритеты до возможного наступления хаоса.

Ставьте реальные цели, и сможете их достичь. Призываем не ставить нереальных фитнес-целей. Вовсе не обязательно становиться элитным спортсменом для приобретения хорошей формы. Просто надо двигаться с каждым днем все больше и в нужном направлении.

С дивана на тренировку

За последний год я добился очень многого благодаря программе тренировок церкви Седлбек. В начале весил 140 килограммов, и у меня начиналась отдышка просто от завязывания шнурков. Конечно, мне хотелось стать здоровым и лучше выглядеть. Теперь же я хочу отдать все во славу Господа нашего Иисуса Христа.

Кэмерон Джексон

Отслеживайте взлеты и падения

Планировать что-то и хорошо это выполнить – не одно и то же. Желая улучшить физическое состояние, необходимо медленно и последовательно увеличивать интенсивность и продолжительность ваших занятий. К примеру, если на прошлой неделе вы качали пресс 10 раз, то в следующий раз надо 11. Если в понедельник прошли 800 метров, то в следующий – надо пройти полтора километра.

Используя Дневник Плана Даниила или Приложение, можно отслеживать свои успехи и отмечать любые сложности или изменения, которые хотели бы внести в фитнес-программу. Такой мониторинг позволяет идентифицировать любые негативные мысли и поведение, препятствующие вашим попыткам вести более активный образ жизни. Допустим, вы пообещали себе сделать зарядку с утра, но наступает утро, а зарядку вы не делаете. Не ругайте себя, но запишите, какие действия вы совершали в тот день. Затем запишите два-три варианта решения проблемы.

Если не планировать регулярных занятий спортом, то ничего и не получится! Главное – составить распорядок дня, который позволит сделать «Игру» постоянной частью жизни.

При составлении фитнес-плана обязательно обдумайте, от каких занятий вы получаете удовольствие и радость и как можете интегрировать веселье, смех, восторг и приключения для «Игры».

Создайте «ящик с игрушками»

Дома или на работе обустройте место, где будете хранить забавные фитнес-игрушки:

- баскетбольный / футбольный мяч,
- балансировочную доску,
- обруч,
- массажный валик,
- скакалку,
- шагомер,
- эластичные ленты,

- ролики.

Помните о том, что прогресс должен идти медленно. Чередуйте разные аспекты «Игры», увеличивая нагрузку постепенно. Это – наилучший вариант не только для вашего организма, но и для уверенности в себе.

Создайте свой микс

Ваше тело привыкнет к нагрузкам за несколько недель. Когда что-то становится привычным для мышц и метаболизма, наступает психическая и физическая устойчивость. Не давая телу скучать – лучше создать свой микс! Для этого есть десять способов.

1. Занимайтесь тем, что любите, – например бегом, плаванием. Это – залог успеха. Но помните: если раз за разом повторять одни и те же движения, тело к ним привыкнет. Поэтому используйте разные виды тренировок. Разнообразие в движениях повысит результаты и поможет:

- предупредить скуку;
- защитить суставы и организм от изнашивания;
- обеспечить стабильность спортивных занятий;
- предотвратить «выгорание».

За 2–4 недели тело привыкнет к определенному виду нагрузки. Поэтому смешивайте разные виды и время от времени пробуйте что-то новое, наблюдая при этом реакцию тела.

2. Занимайтесь чаще. Если получается 2 дня в неделю, то надо сделать усилие и начать заниматься 3 раза. Так можно бросить вызов телу и привести его в наилучшую физическую форму.

3. Тренируйтесь интенсивнее. Понемногу увеличивая темп и продолжительность аэробной нагрузки, можно улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, метаболизма. Если любите гулять, попробуйте не просто ходить размеренным шагом, а менять темп – минуту медленно, затем минуту на пределе скорости. Можно даже немного пробежаться. Экспериментируя с интенсивностью нагрузок, необходимо отслеживать пульс.

4. Делая движения «силовой тренировки молодости», можно включать как все тело, так и по отдельности верхнюю и нижнюю его части. Варьируйте скорость – двигайтесь 5 секунд медленно и вверх, 5 секунд быстро и вниз.

5. Меняйте оборудование и место занятий. Если привыкли заниматься с гантелями, почему бы для разнообразия не попробовать медбол или фитбол? Если ходите в спортзал, возьмитесь за имитаторы гребли, лыж. А еще лучше – примитесь за скакалку. На тренажерах задействуйте все группы мышц, и сможете сжечь в два-три раза больше калорий, чем на беговой дорожке. Привыкнув заниматься в помещении, проведите тренировку на свежем воздухе (и наоборот).

6. Сокращайте интервал отдыха. Так можно повысить интенсивность тренировки, и ваше тело адаптируется к новым нагрузкам.

7. Увеличивайте продолжительность занятий. С каждым следующим занятием старайтесь побить предыдущий «рекорд». Такой тип тренировки дает возможность соревноваться с самим собой, а организм адаптируется к более интенсивным нагрузкам.

Давайте себе отдохнуть. Тренироваться слишком много и без отдыха – плохо!

Найдите единомышленника

Пейтон Мэннинг, Опра Уинфри, Майкл Джордан, Джордж Буш, золотой медалист Аполо Оно – все они добились ошеломляющих успехов в занятиях физкультурой и спортом. Однако самое главное – у всех них был единомышленник или тренер, который сумел раскрыть их потенциал. Он наставлял их, подбадривал, подталкивал, тренировал и обучал стремиться к самосовершенствованию.

Это же применимо к стремлению «стать сильным, как Даниил», обрести или поддержать здоровье. Значит, нужен единомышленник, который будет все время поддерживать и вдохновлять, на которого вы сможете рассчитывать. Это очень важно для устойчивого успеха. За 20 лет фитнес-тренировок Фой убедился: наиболее важно для успеха, найти поддержку позитивного друга.

Лучшее, что можно сделать для своего тела – это отдохнуть от нагрузок. И организм будет благодарен за это. После отдыха можно вернуться к занятиям с еще большим удовольствием.

8. Заведите собаку. Специалисты Университета Западной Австралии обнаружили: заведя собаку, люди гуляют почти на час в неделю больше. Собака – тоже своего рода фитнес-тренер.

9. Наймите личного тренера. Он поможет профессионально составить фитнес-программу, обучит, поддержит, мотивирует, станет отслеживать прогресс тренировок, адаптирует их программу под индивидуальные особенности и проследит за правильностью выполнения всех упражнений.

10. Занимайтесь вместе с друзьями. Если вы привыкли тренироваться в одиночку, попробуйте для разнообразия групповые занятия. В группе интенсивность тренировок повышается. Единомышленники помогают выйти на новый уровень. Они всегда будут рядом, и в этом – секрет обретения «силы Даниила».

Подумайте и сделайте первый шаг

Для обретения хорошей физической формы надо найти тот вид движения, который приносит удовольствие. Выбирайте виды занятий, приносящие радость и заставляющие улыбаться. Вы будете приятно удивлены тому, насколько хорошо станете себя чувствовать!

Глава 6

Концентрация

И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная.

Послание к Римлянам, 12:2

Приняв решение, можно начать путешествие к благополучию, обретению энергии, снижению стресса и улучшению сна. И это решение необходимо принять на всю жизнь, обновив свой ум и сохранив концентрацию. В современном мире особенно важно не забивать себе голову чем попало и сосредоточиться на Божьем замысле и собственных жизненных приоритетах. Ибо вы находитесь там, где находится ваше внимание.

К сожалению, потеря концентрации заставляет многих как бы ходить по кругу: с надеждой начинать что-то новое и терпеть неудачу, как только внимание направляется в другую сторону. Мы хотим помочь вам оптимизировать здоровье мозга, обновить ум, повысить концентрацию и научиться жить сообразно поставленным задачам.

Эта книга дает возможность выиграть войну между центром разума в мозгу и центрами удовольствий. Глубинные структуры мозга требуют двойного чизбургера и булочек с корицей. Они убеждают больше времени сидеть на диване перед телевизором вместо того, чтобы выйти на пробежку.

А обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины.

Послание к Ефесеям, 4:23 – 24

Если же оставить центры удовольствия без внимания, то они станут внушать такие мысли:

- мы это заслужили;
- да ладно, давай повеселимся;
- перестань напрягаться;
- можно же иногда себе позволить;
- съел одну порцию мороженого, значит, и вторая не повредит;
- завтра исправлюсь, обещаю!

Без концентрации головной мозг может разрушить здоровье в целом. Чтобы сбалансировать центры удовольствия, во фронтальной части мозга есть область под названием «префронтальная кора», помогающая думать, прежде чем что-то сделать. Это своего рода тормоза, которые мозг использует для остановки какой-нибудь глупости. Префронтальная

кора – это исполнительный центр мозга, играющий роль «начальника». Она выполняет функции концентрации, предусмотрительности, суждений, планирования и самоконтроля. При этом она как бы думает о будущем. В момент мечтаний о шоколадном торте ее рациональный голос помогает вспомнить о возможности отрастить большой живот. Она заботится, чтобы счета за медицинское обслуживание не росли, и обладает способностью заставить сказать «нет».

Если префронтальная кора сильна, то руководит центрами удовольствия так, чтобы можно было получать удовлетворение от жизни, но обдуманном, взвешенным образом. Значит, чтобы прожить здоровую и счастливую жизнь, крайне важно укрепить мозг.

Измените свой мозг, изменится здоровье

Мозг – удивительный орган. Несмотря на то, что на него приходится лишь 2 % веса тела, 20–30 % потребляемых калорий и 20 % кислорода, кровотоков в организме обеспечивается именно работой мозга. Это самая дорогая «недвижимость», требующая больше всего ресурсов. В мозгу содержится более 100 миллиардов нейронов, а связей между ними больше, чем звезд во Вселенной.

Если мозг работает хорошо, то комфортно всему организму. Люди со здоровым мозгом обычно счастливее и здоровее, ведь они способны принимать верные решения. Люди со здоровым мозгом обычно состоятельны и успешны. Если же мозг нездоров, приходят печали, болезни и бедность.

Кроме этого, мозг говорит, что вы уже наелись, и пора вставать из-за стола. Но он же предлагает поесть свежих ягод вместо еще одной порции мороженого. Если хотите улучшить здоровье, то должны стремиться в первую очередь к здоровью мозга. Для этого необходимо следовать трем особым стратегиям. Это:

- 1) «зависть к мозгу», или преданная забота о нем;
- 2) не наносить ему вред;
- 3) завести привычки, улучшающие его здоровье.

«Зависть к мозгу» – термин доктора Амена, изучившего десятки тысяч SPECT-сканов мозга (эмиссионной компьютерной томографии, оценивающей кровотоков в мозгу и паттерны его активности). Исследования доктора Амена четко указывают, что здоровые SPECT-сканы мозга принадлежат людям, умеющим принимать правильные решения и действовать во благо своему здоровью.

Однако многие редко задумываются о своем мозге, а еще реже заботятся о нем. Мы позволяем ребятам отбивать мяч головой, играя в футбол, выполнять опасные гимнастические упражнения и играть в регби. Посещая футбольные и хоккейные матчи, мы громко радуемся сильным ударам, которые, как теперь стало известно, наносят огромный вред мозгу.

Спасая мозг

Несколько лет назад мой друг доктор Сайрус Раджи с коллегами опубликовали результаты исследования, показавшего, что увеличение общего веса тела влечет за собой сокращение размеров мозга. Эта информация побуждает сбросить лишний вес, чтобы сохранить здоровый ум.

Впервые я увидел свой мозг в 1991 г., когда появилась новая технология сканирования мозга – SPECT. Он выглядел старше, чем я сам. Это привело меня к «зависти к мозгу». Я перестал пить сладкий и диетический лимонад, стал спать не менее 6 часов и начал заниматься спортом, сконцентрировавшись на радостных ощущениях. Теперь я ревностно слежу за тем, чтобы не употреблять сахар, есть много овощей и постных белков. Со временем все это стало для меня естественным.

Мы не заботимся о мозге, ибо никогда его не видели. Морщины на лице или жировые отложения на животе заметны, и от них хочется избавиться, а вот с мозгом – все иначе.

Люди не имеют возможности взглянуть на собственный мозг, поэтому нужно знать семь тревожных признаков того, что у мозга есть проблемы. Обнаружив их, сразу начинайте учиться «зависти к мозгу» и заботиться о нем.

1. Плохая память. Если она хуже, чем 10 лет назад, это признак того, что мозгу приходится нелегко.

2. Низкая способность к оценке ситуации / импульсивность. Это тоже указывает на проблемы с мозгом.

3. Низкая устойчивость внимания / рассеянность. Это – признак дисфункции мозга.

4. Депрессия. Если печаль и подавленность постоянны, значит, это – клиническая депрессия, связанная с низкой мозговой активностью. Многие аспекты Плана Даниила обладают свойствами антидепрессантов. Занятия спортом, правильное питание и прием рыбьего жира улучшают настроение. Если депрессия все же не уходит, надо обратиться к специалисту по психическому здоровью.

5. Ожирение или избыточный вес. Согласно исследованиям доктора Амена, вес повышается, когда способность думать и рассуждать понижается.

6. Низкий уровень энергии вызывает физическое переутомление, это часто связано со слабостью функционирования мозга.

7. Хроническая бессонница указывает на проблемы мозга. Если спать менее 7 часов, то понизится общий кровоток и приток крови к мозгу. Громкий храп, задержки дыхания во сне (апноэ) повышают риск ожирения, депрессии и болезни Альцгеймера. Если вы страдаете от бессонницы или апноэ, крайне важно взять это под контроль.

Избегайте всего, что наносит мозгу вред

Наркотики, злоупотребление алкоголем, черепно-мозговые травмы, плохая экология, инфекции; плохое питание, особенно большое количество сахара и простых углеводов, – все это в четыре раза повышает риск развития синдрома Альцгеймера.

Гипертония, диабет, бессонница и ожирение наносят мозгу вред и ведут к уменьшению его объема. Высокое давление и высокий уровень сахара в крови ведут к атрофии мозга. У гипертоников объем мозга на 9 % меньше, чем у людей с нормальным кровяным давлением.

Многие исследования доказывают: избыточный вес или ожирение повреждают ткани мозга и нарушают его функционирование. Депрессия, стресс, низкий уровень гормонов щитовидной железы, тестостерона и отсутствие физической нагрузки или ее переизбыток, также наносят мозгу вред.

Когда у Эйвери Парсонс началась менопауза, самым серьезным последствием этого стала потеря сна. Из-за резких гормональных скачков Эйвери все время хотелось сладкого. Вечером она не могла обойтись без шоколадных конфет, отчего у нее резко подскочил сахар в крови и начались проблемы со сном.

Поняв, что попала в порочный круг, Эйвери обратилась к Плану Даниила. Шаг за шагом она улучшила качество своего сна, перестав есть на ночь шоколад. Кофеин теперь пьет только в первой половине дня. Чтение перед сном помогло Эйвери расслабляться. Она начала принимать 200–400 мг цитрата магния, чтобы успокоить нервную систему. Если и вы хотите завести собственный ритуал отхода ко сну, ознакомьтесь со списком идей на сайте danielplan.com.

Когда пастор Уоррен услышал, что с повышением веса снижается объем мозга, у него возникла мотивация защитить свой мозг! Один из шагов к оздоровлению мозга – *завести полезные привычки*: соблюдать диету, не противоречащую Плану Даниила, употреблять простые пищевые добавки типа комплексных мультивитаминов и минералов, а также жирные кислоты омега-3. Они улучшают настроение и снижают тревожность, а сочетание витаминов B₆, B₁₂ и фолиевой кислоты улучшает память и мышление. А еще функционирование мозга улучшают здоровый вес, достаточный сон и регулярная молитва в сочетании с практикой управления стрессом.

Представьте, будто ваш мозг – это компьютер. У него есть и «железо», и «программное обеспечение». Приведя в оптимальное состояние физический уровень («железо»), необходимо оптимизировать сознание («программное обеспечение»). Но очень важно также избегать хронического стресса.

Мозг и стресс

Сегодня стресс входит в норму повседневной жизни. Вы застряли в пробке, грядет сдача проекта, случилась семейная ссора, – сотни вещей могут вызывать стресс. Как только негатив заканчивается, пропадает и стресс, наступает облегчение. В случае же хронического стресса облегчения не наступает. Хронический стресс беспощаден, если его источник – дисгармония в семье, финансовые затруднения, проблемы со здоровьем, конфликты на работе. К сожалению, многие живут в условиях хронического стресса. По данным опроса, проведенного Американской ассоциацией психологов, 80 % американцев считают, что испытывают значительный стресс, предвещающий серьезные проблемы для мозга и организма в целом.

При небольшом стрессе мозг дает телу команду вбрасывать в кровь адреналин и кортизол (гормоны надпочечников). При этом сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, а сознание приходит в состояние повышенной готовности. Вы готовы бежать от обидчика, произносить речь перед собранием или сдавать экзамен.

Гормоны стресса лежат в основе химической реакции «бей-беги». Они особенно полезны при столкновении с непосредственной угрозой. Человеческий мозг очень сложно устроен:

можно только представите себе стрессогенное событие, и тело мигом отреагирует на воображаемую угрозу так, будто она реальна.

Краткие выбросы гормонов стресса даже полезны. Они мотивируют хорошо работать, прилежно учиться или вовремя оплачивать счета. Проблема же состоит в постоянном стрессе.

События, вызывающие стресс

Негативные:

- смерть любимого человека;
- увольнение;
- развод;
- нежеланная беременность;
- выкидыш;
- судебный процесс;
- проблемы со здоровьем;
- болезнь члена семьи;
- уход за больным;
- психическое расстройство.

Позитивные:

- выход на новую работу;
- вступление в брак;
- рождение ребенка;
- повышение по работе;
- поступление в колледж;
- творческий успех.

Хронический стресс вреден для мозга. Из-за него затрудняется кровообращение, что приводит к снижению мозговой активности и вызывает преждевременное старение мозга. Взрослые со стабильно повышенным уровнем кортизола показали худшие результаты в тестировании памяти. У них также наблюдалось сокращение объема гиппокампа, на 14 % отвечающего за память и являющегося частью системы реагирования на стресс. Гиппокамп также посылает сигнал о прекращении выработки кортизола, как только угроза пропадает. Если клетки гиппокампа выходят из строя, то сигнал не посылается и это приводит к выработке еще большего количества кортизола.

Переизбыток кортизола влияет и на эмоциональное равновесие. Когда стресс повреждает мозг, это отражается на всем организме. Тело реагирует на мысли и чувства. Мозг и тело взаимосвязаны. При любом стрессе тело пытается сообщить мозгу о нарушении порядка. К примеру, высокое давление или язва желудка могут развиваться вследствие особо сильного стресса, такого как смерть любимого человека. Хронический стресс ослабляет иммунную

систему, и вы начинаете чаще простужаться, болеть гриппом, другими инфекциями. Стресс также приводит к сердечным заболеваниям, гипертонии, даже раку.

Начальник выдал вам извещение об увольнении? Вы только что поссорились со своим ребенком? Опоздали на встречу? Возможная реакция – успокоить нервы шоколадом, мороженым, картофелем фри или чипсами...

Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас.

(1-е послание Петра, 5:7)

Стресс и кортизол вызывают повышение аппетита и тягу к сладостям и неизбежный набор веса.

Хронический стресс сопровождается недостатком сна. Из-за этого увеличивается выработка кортизола, и гормоны, отвечающие за аппетит, выходят из равновесия.

Обычные признаки и симптомы стресса

- Частые головные боли или мигрени.
- Скрежет или скрип зубами.
- Заикание или тремор.
- Боли в шее, спине или мышечные судороги.
- Сухость во рту, проблемы с глотанием.
- Частые простуды, инфекции или герпес.
- Боли в желудке или тошнота.
- Трудности с дыханием или одышка.
- Боли в груди или учащенное сердцебиение.
- Снижение полового влечения или половой функции.
- Повышенный уровень гнева, фрустрация или раздражительность.
- Депрессия, частые или сильные изменения настроения.
- Увеличение или снижение аппетита.
- Бессонница, ночные кошмары или неприятные сны.
- Проблемы с концентрацией, повышенная мыслительная деятельность.
- Проблемы с запоминанием новой информации.
- Избыточная реакция на незначительные раздражители.
- Снижение эффективности или продуктивности работы.
- Повышенная потребность защищаться или подозрительность.
- Постоянная усталость или слабость.
- Прием лекарств, продающихся без рецепта.
- Увлечение азартными играми или импульсивные покупки.

От всего этого ваше здоровье идет «коту под хвост». Ведь вы переедаете, потребляете много сладкого и накапливаете жировые отложения.

Из-за хронического стресса появляются утомление и боли, а это, в свою очередь, уменьшает занятия спортом. Хронический стресс подрывает эмоциональное благополучие и связан с тревожностью, депрессией и синдромом Альцгеймера. Например, после пережитой автокатастрофы ваша эмоциональная система приходит в состояние повышенного возбуждения, что еще больше ухудшает общее состояние и вызывает подавленность.

Хронический стресс способен атаковать на любом этапе жизни. От хронического стресса у одного человека погут страдать все окружающие. Примеры:

- 1) если у начальника стресс, то страдают все подчиненные;
- 2) если у одного из супругов стресс, страдает вся семья.

Остановитесь и успокойтесь! Молитесь регулярно, ибо молитва снимает стресс и улучшает функционирование мозга.

Доктор Эндрю Ньюберг из Университета Томаса Джефферсона использовал СPECT-сканирование мозга для изучения нейробиологии молитвы и медитации. Он заметил: когда разум входит в молитвенное или медитативное состояние, активность участков мозга, отвечающих за трехмерную ориентацию в пространстве, значительно снижается, а активность префронтальной коры, связанной с объемом внимания и вдумчивостью, повышается. Именно так молитва настраивает на позитивный лад.

Молитва полезна не только для снятия стресса. Исследования показали, что молитва улучшает внимательность и способность планировать, снижает уровень депрессии и тревожности, избавляет от сонливости, связанной с естественным процессом старения.

Начало молитвы

Я старалась не терять концентрацию на Боге – садилась и пребывала в молчании. Как только я привыкла к этому, все, согласно Плану Даниила, быстро встало на свои места.

Синди Спраул

Царь Давид практиковал библейскую медитацию и молитву. Вы тоже можете заниматься этим в любое время и в любом месте. На работе можно прикрыть дверь кабинета, сесть на стул, зажмурить глаза и молиться. Дома лучше присесть на край кровати и провести пару минут в успокоенном сознании и концентрации на Боге.

В Библии сказано: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Послание к Филиппийцам, 4:8).

Бог хочет, чтобы мы глубоко размышляли о его доброте и любви. Это и есть библейская медитация.

В Библии говорится:

«Оставаясь на месте и в покое, вы спаслись бы; в тишине и уповании крепость ваша».

(Исайя, 30:15)

Регулярно и постоянно выделяйте время на успокоение и концентрацию мыслей о величии и силе Господа.

Помимо возвращивания отношений с Богом и закладывания фундамента духовного здоровья, молитва полезна для укрепления здоровья и снятия стресса.

Врачи Ларри Досси в своих книгах (*Healing Words, Исцеляющие слова*), Дейл Мэтьюс (*The Faith Factor, Фактор веры*) сделали научные открытия о пользе молитвы и медитации с медицинской точки зрения. Эта польза заключается в снижении стресса, уровня холестерина, улучшении сна, уменьшении тревожности и депрессии, ослаблении головных болей, мышечном расслаблении и увеличении продолжительности жизни. У ежедневно молящихся и читающих Библию вероятность возникновения гипертонии снижается на 40 %.

В исследовании, проведенном в 1998 г. в Университете Дюка, приняли участие 588 госпитализированных по медицинским показаниям мужчин и женщин. Чем больше эти пациенты использовали позитивные духовные стратегии (поиск духовной поддержки у друзей и религиозных лидеров, вера в Бога, молитва), тем ниже уровень депрессивных симптомов и тем выше качество их жизни. В исследовании 1996 г. приняли участие 269 семейных врачей. Подавляющее большинство подтвердили, что искренняя молитва, медитация, другие духовные, религиозные практики полезны для излечения болезней. Более половины из них сообщили, что стараются ввести это в комплексное лечение пациентов.

Научитесь делегированию. Иногда кажется, что звание «занятого человека» почетно. Любой скажет, что сильно занят: «Заканчиваю проект по работе, устраиваю званый ужин, шью детям костюмы для школьного спектакля, работаю волонтером в церкви, иду на встречу книжного клуба». Может показаться, что стресс готов начаться от одной мысли обо всем этом!

Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он!

(Исайя, 26:3)

Десять имен Господа, над которыми стоит поразмышлять

- *Иегова Роф'эха* – Господь целитель мой, приносящий здоровье.
- *Эль Ро'и* – Бог, который видит меня.
- *Иегова Ирэ* – Господь, который обеспечит и «досмотрит».
- *Эль Шаддай* – Вседостаточный единый Господь всемогущий.
- *Иегова Нисси* – Господь – наше знамя любящей защиты.
- *Иегова Оз* – Господь – сила моя.
- *Адонай* – Владыка Господь Бог.
- *Иегова Шамма* – Господь там.

- *Иегова Шалом* – Наш идеальный мир.
- *Иегова Ра'ах* – Господь пастырь мой.

Вовсе не обязательно принимать каждое приглашение, браться за все проекты или вызываться добровольцем. Два самых великих умения, которыми стоит овладеть, – это умение делегировать и способность говорить «нет». Когда к вам обращаются с просьбой, идеальным ответом будет фраза: «Я должен об этом подумать». Тогда будет время поразмыслить и понять, позволяют ли ваши обстоятельства, желания, цели и расписание выполнить просьбу. Если же вы слишком заняты, то делегируйте ее выполнение.

Слушайте успокаивающую музыку. Она обладает исцеляющей силой. Вдохновенная музыка, напоминающая о Божьей истине, успокаивает, снижает уровень стресса и тревожности.

Используйте успокаивающие ароматы. Например, запах лаванды с древнейших времен известен своим успокаивающим, снимающим стресс свойством. Этот аромат часто подвергался научным исследованиям. Подтвердилось, что он снижает уровень кортизола и способствует релаксации. Добавьте несколько капель лавандового масла в ванну или повесьте засушенную лаванду в спальне. Многие другие запахи, например, герань, роза, кардамон, сандал, ромашка также оказывают успокаивающее действие и снижают стресс.

Принимайте успокоительные добавки. Некоторые из них помогают снять стресс, но их необходимо использовать под наблюдением врача.

Витамины группы «В» помогают мозгу позитивно влиять на настроение и мыслительный процесс.

L-теанин – это аминокислота, присутствующая в зеленом чае. Она проникает в мозг и способствует увеличению выработки антидепрессивных нейротрансмиттеров – серотонина и / или дофамина. Однако беременным и кормящим женщинам надо избегать добавок, содержащих L-теанин.

GABA: Гамма-аминомасляная кислота. Она действует как лекарство от тревоги, противосудорожное средство и обладает успокаивающим эффектом от перепадов настроения и повышенной раздражительности.

Надо больше смеяться! Появляется все больше научной литературы, в которой утверждается, что смех борется со стрессом, идет на пользу иммунной системе. И это – не шутка! В одном исследовании больных раком было обнаружено, что смех снижает стресс и улучшает клеточную активность, повышающую устойчивость к заболеванию. Профессор Ли Берк из Университета Калифорнии утверждает: «Если взять все, что известно о пользе смеха с медицинской точки зрения, и сделать из этого лекарство, то Управление по санитарному надзору за качеством медикаментов наверняка его бы одобрило».

Смех понижает уровень опасных гормонов стресса. Смех также облегчает пищеварение и снимает боли в желудке как типичный симптом хронического стресса. К тому же хорошая порция хохота повышает выработку эндорфинов, благодаря которым чувствуешь себя лучше и расслабленней. Смех действительно может оказаться лучшим лекарством для снятия стресса. Обычный ребенок смеется сотни раз в день. Средний взрослый смеется приблизительно двенадцать раз. Привнесите больше юмора в повседневную жизнь. Смотрите кинокомедии,

ходите на юмористические спектакли, читайте сборники анекдотов и обменивайтесь забавными историями с друзьями и родственниками. А как же важно научиться смеяться над собой! Когда вы роняете кувшин с молоком, и он вдребезги разбивается о пол кухни, когда вы называете коллегу чужим именем, когда заикаетесь, читая лекцию, поспешите посмеяться над собой первыми! Стоит перестать относиться к самому себе слишком серьезно, и уровень стресса серьезно понизится.

Веселое сердце благотворно, как врачевство.

(Притчи, 17:22)

Обновите свой ум

Теперь, когда вы знаете, как оптимизировать здоровье мозга, давайте сконцентрируемся на силе главного мозгового центра – на ваших мыслях.

Послание к Филиппийцам, 4:8 – одно из самых мощных эмоционально исцеляющих высказываний Библии. Краеугольный камень успеха Плана Даниила – власть над мыслями в каждый момент времени. Благодаря этой власти и с Божьей помощью можно контролировать свое поведение.

Нейробиология утверждает: когда возникает мысль, в мозгу запускается химическая реакция, вследствие которой мы чувствуем себя хорошо или плохо. Мысли оказывают мощнейшее влияние на жизнь и тело. Когда появляется радостная, обнадеживающая, оптимистичная мысль, запускается химическая реакция, в результате которой настроение улучшается, и вы начинаете чувствовать себя гораздо лучше. Позитивные мысли вызывают физическую реакцию и сразу же помогают расслабиться и почувствовать себя комфортно. Благодаря таким мыслям теплеют руки, расслабляются мышцы, успокаивается дыхание, а сердце начинает биться ровнее.

Попробуйте сделать одно упражнение: на минуту прикройте глаза и вспомните, когда ощущали себя по-настоящему любимым. Выполняя это упражнение, многие испытывают глубокое ощущение счастья и физическое расслабление.

Истинно и противоположное утверждение: когда мысли полны гнева, тревоги или беспомощности, мозг выделяет химические вещества, вызывающие стресс и нарушающие физическую и эмоциональную гармонию. На минуту прикройте глаза и вспомните, когда по-настоящему разозлились и как себя при этом чувствовали. У многих дыхание становится поверхностным, холодеют руки, они чувствуют себя разозленными и несчастными. А теперь снова сделайте первое упражнение!

Мысли возникают спонтанно. Они – результат сложных химических реакций и информации из прошлого. Однако далеко не всем известно, что мысли обманывают и лгут, причем во многом.

Подумайте о характере Бога

Бог всемогущ:

«О Господи Боже! Ты сотворил небо и землю великою силою Твоею и простертою мышцею; для Тебя ничего нет невозможного»

(Иеремия, 32:17).

Бог есть любовь:

«Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви»

Божией во Христе Иисусе, Господе нашем»

(Послание к Римлянам, 8:38–39).

Бог всеведущ:

«Изощряют язык свой, как змея; яд аспида под устами их. Соблуди меня, Господи, от рук нечестивого, сохрани меня от притеснителей, которые замыслили поколебать стопы мои. Гордые скрыли силки для меня и петли, раскинули сеть по дороге, тенета разложили для меня»

(Псалтирь, 139:4–6)

Бог предан:

«По милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не истощилось. Оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя!»

(Плач Иеремии, 3:22–23).

Бог милостив:

«Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу, потому что закон духа жизни во Христе Иисусе освободил меня от закона греха и смерти»

(Послание к Римлянам, 8:1–2).

Неосознанные мысли часто дают эмоциональное топливо для гнева, тревоги, депрессии и нездорового поведения (например, переедания).

Если не подвергать сомнению ложные негативные мысли, то верить им можно на 100 %. Потом действуете так, будто ложь – это чистая правда. К примеру, если считать себя неудачником, хотя много раз добивались успеха, то будете чуть что опускать руки.

За последние 40 лет специалисты в сфере психического здоровья разработали поведенческую терапию, помогающую контролировать и подчинять лживые элементы мышления. Их исправление – эффективная терапия тревожных расстройств, депрессии, и проблем с перееданием. Шведские ученые обнаружили, что люди, которых обучили справляться с негативным мышлением, похудели на 8 килограммов за 10 недель и продолжали терять вес еще 18 месяцев, что доказывает долгосрочность эффекта.

Чтобы обрести и сохранить здоровье, направьте внимание на свои мысли и подвергните их сомнению. Всякий раз, когда вам грустно, вы сердитесь, нервничаете или выходите из себя, спросите, в самом ли деле истинны эти мысли. Часто именно невинная ложь делает нас толстыми, вгоняет в депрессию, даже приводит к слабоумию. Страдая от избыточного веса или ощущая депрессию, не стоит думать, будто дело в пищевом расстройстве или расстройстве настроения. Оно и в расстройстве мышления.

Правда ли это?

Задавайте себе этот вопрос постоянно, хотя это может вогнать в порочный круг переедания, депрессии, даже паники.

Один из наших участников весил 210 килограммов, когда присоединился к Плану Даниила. Когда врач спросил о весе, он ответил, что «не контролирует аппетит».

«Правда ли это?» – снова спросил доктор.

Мужчина помолчал, а потом сказал: «Это неправда. Немного все-таки контролирую».

«Одной лишь мыслью, будто не контролируете себя, вы даете разрешение есть все, что захочется, и в любое время, – ответил на это доктор. – Эта, казалось бы, невинная ложь лишает вас здоровья!»

Один из важнейших шагов на пути к устойчивому здоровью – обретение контроля над разумом. Каждый раз, когда чувствуете тревогу, печаль, лезут в голову навязчивые мысли, но нет над ними контроля, запишите все, что беспокоит. Такая запись поможет избавиться от дурных мыслей. Затем задайте себе вопрос – реальны ли эти мысли, разумны ли.

Распространенные виды лжи

«Я не могу правильно питаться, ибо много путешествую». Эту забавную фразу мы услыхали от одного из участников Плана Даниила. Ведь все мы, – и пастор Уоррен, и доктора Хайман и Амен, и Шон Фой, много путешествуем, но перед поездкой стараемся думать.

«В моей семье все толстые, это из-за генов». Гены отвечают всего за 20–30 % здоровья. Огромное количество проблем возникает из-за принятия неправильных решений. Многие здоровые люди имеют гены, повышающие риск ожирения, но не принимают решений, увеличивающих его вероятность.

«Я не могу себе позволить быть здоровым». Болеть всегда обходится дороже, чем здоровье.

«Не могу найти время для занятий спортом». Дополнительная энергия от таких занятий поможет быть эффективнее и сэкономить время.

«Сегодня праздник – Пасха, День Поминовения, День Труда, День благодарения, Рождество...»

Всегда есть какое-нибудь оправдание для того, чтобы нанести себе вред.

Теперь задайтесь вопросом: «Правда ли это?» Если нет, замените негативную, ложную мысль правильной. Перестав верить в ложь, заменив ее на истину Божью, на Его обетования, начнете реагировать на события своей жизни по-новому и почувствуете ослабление стресса, усиление надежды. Не беспокойтесь о завтрашнем дне, но поразмышляйте об истинах, как в послании от Иеремии, 29:11: «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду».

Как искажаются наши мысли

Терапевты сумели выявить те негативные мысли, из-за которых многие не могут избавиться от вредных привычек.

1. Чрезмерная генерализация. Это обычно касается мыслей, включающих слова *всегда, никогда, каждый раз, все*. Ситуация становится хуже, чем есть на самом деле. Например: «Я всегда был толстым, и это никогда не пройдет».

Слова истины для борьбы с ложью

Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей.

Исайя, 41:10

Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова.

2-е послание к Коринфянам, 12:9

Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко.

Евангелие от Матфея, 11:28–30

Господь Бог твой среди тебя, Он силен спасти тебя; возвеселится о тебе радостью, будет милостив по любви Своей, будет торжествовать о тебе с ликованием.

Книга пророка Софонии, 3:17

Посему да приступаем с дерзновением к престолу благодати, чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи.

Послание к Евреям, 4:16

Нет целого места в плоти моей от гнева Твоего; нет мира в костях моих от грехов моих

Псалтирь, 37:4

1. Чрезмерная генерализация. Она проникает в сознание и оказывает негативное влияние на настроение. Она способна заставить вас поверить в отсутствие контроля за своими

действиями, поведением.

2. Эмоциональное мышление. Это – негативные мысли появляющиеся при возникновении чувства ложной «истины». Многие чувства, как и мысли, могут лгать. Они обычно начинаются со слов «я чувствую». Например: «Я чувствую себя неудачником. Я чувствую, что Бог покинул меня. Я чувствую голод и должен поесть, а не то заболею».

Каждый раз, когда возникает негативное чувство, проверьте его. Ищите ему доказательств.

3. Предсказание будущего. Предчувствие самого худшего немедленно вызывает тревожность, что повышает тягу к сахару или рафинированным углеводам, заставляет ощутить, будто для успокоения нервов нужно поесть. Прогностические мысли очень токсичны, ибо мозг обычно делает то, что кажется реальным.

Например.

- «Здоровая пища дорога и безвкусна, как картон, я ею не наемся».
- «Не смогу изменить свои привычки. Это же ради меня никогда не сделают ни мой супруг, ни мои дети».

4. Обвинения. Обвиняя кого-то или что-то во всех проблемах, вы представляетесь жертвой обстоятельств – будто ничего не можете сделать для позитивных изменений. Все это делает вас нездоровым и несчастным. Так будьте же честны!

- «Каждый раз, когда у меня стресс, хочется что-нибудь съесть, но, увы, не люблю полезную пищу».
- «Это ты во всем виноват. Я не в форме, потому что ты не хочешь заниматься спортом вместе со мной».
- «Я не виноват в том, что так много ем – мама приучила меня доедать то, что остается на тарелке».
- «Если бы в ресторанах не подавали такие большие порции, у меня не было бы избыточного веса».

Один из участников Плана Даниила говорил, что он толстый потому, что все в его семье страдают от избыточного веса. Это просто генетика.

«Правда ли это? – спросили мы. – Это действительно никак не связано с тем, сколько вы едите?».

Помолчав, он сказал: «Нет, не совсем правда. Некоторые из моих братьев и сестер не страдают от избыточного веса».

Начиная фразу со слов «это ты виноват в том, что...», вы разрушаете свою жизнь. Это ставит вас в позицию жертвы, а у жертвы нет сил, чтобы изменить свое поведение.

5. Отрицание. Оно не дает видеть правду.

- «У меня еще много времени, чтобы поработать над своим здоровьем».
- «Если не куплю хлопья с сахаром, мои дети перестанут завтракать».

- «Не могу отказаться от алкоголя, ведь мне постоянно этого хочется. Просто не хочу бросать пить».

- «Я перебедаю только в моменты стресса, а не каждый день».

Как же развить дисциплину духовного мышления и превратить негативные мысли в позитивные, точные и здоровые? Мы хотим научить вас дисциплине мыслей, чтобы они стали искренними и полезными. Исследование, проведенное в 2010 г., показало: 12-недельная программа по изменению мышления, помогла многим ее участникам, страдавшим от перебеда, избавиться от негативных пищевых привычек.

6. Концентрация на негативе. Многие любят находить хоть что-то негативное в любой ситуации. Такое мышление способно замутировать любой позитивный опыт.

- «Хотел похудеть на 15 килограммов за 10 недель, а похудел только на 4. Значит, я – законченный неудачник».

- «Ходил в спортзал, упорно тренировался, но парень на соседнем велотренажере постоянно что-то болтал... Больше туда не пойду».

- «Начал есть по 2 порции овощей в день, но для улучшения здоровья надо же 5 порций! Поэтому вообще не буду кушать овощи».

Позитивное направление мыслей приводит к позитивным изменениям в мозгу. Это помогает вам делать более здоровый выбор.

К примеру, в тех же ситуациях можно думать иначе.

- «Я уже похудел на 4 килограмма и изменил образ жизни, поэтому продолжу сбрасывать вес, пока не похудею на 15 килограммов».

- «После однодневной тренировки я ощутил прилив энергии».

- «Кушать 2 порции овощей в день лучше, чем вообще не есть».

Отказ от негативного мышления

Когда Соланж Монтойя присоединилась к Плану Даниила, она надеялась, что изменится не только ее вес и то, как на ней сидит одежда. Она знала, что залог здоровой жизни не только в этом, и оказалась права!

«Неуверенность и внутренний негатив начинаются в тот момент, когда кажется, будто на что-то неспособна физически. Однако все изменилось, когда почувствовала энергию и начала думать позитивно. Создалось такое ощущение: «О Господи, ради тебя я готова на все!» Различные отговорки словно стали растворяться, а с ними и лишний вес. Наконец-то я обрела свободу жить собственной жизнью – как ради себя самой, так и моих детей, ради Господа».

Если чувствуете грусть, сердитесь, нервничаете или перестаете себя контролировать, попробуйте определить, какой из шести типов негативных мыслей завладел вами. Бросьте вызов негативным мыслям, найдите истину, и это лишит их власти над вашим мышлением, настроением, поведением.

Устранение негативного мышления

Негативная мысль

«Когда у меня стресс, я хочу что-нибудь съесть»

Тип

Чрезмерная генерализация

Способ устранения

Придумаю кучу других вещей, которые буду делать во время стресса, чтобы не переедать.

Изменив свое поведение, став участником Плана Даниила, я смогу добиться успеха, как и многие другие.

Благодарность

Другой способ дисциплины (причем приятный способ) – направить внимание на то, за что испытываете благодарность. Исследования показывают: если регулярно проявлять благодарность, то положительно повлияете на свое здоровье. Бог сделал так, что благодарность способствует исцелению.

В исследовании Йельского университета приняло участие 2000 ветеранов в возрасте от 60 до 96 лет. Оценивались их черты, помогающие с радостью встретить старость. Благодарность и цель в жизни оказались самыми важными чертами, связанными с благополучием в старости.

Другое исследование, проведенное Университетом Калифорнии Дэвис, было посвящено влиянию благодарности на психологическое и физическое здоровье. С помощью метода случайной выборки предлагалось принять участие в одном из трех экспериментов. Участники вели дневник, раз в неделю или ежедневно. Здесь они писали о своих трудностях, об испытываемой благодарности или же о нейтральных событиях. Они также записывали свое настроение, отношение к своему здоровью и симптомам и оценивали свою жизнь в целом. Группа, работавшая с благодарностью, показала наиболее высокий уровень качества жизни.

Фокус вашего внимания определяет, как вы себя чувствуете, а чувство благодарности всегда приносит радость. Такой способ мышления помогает укрепиться в вере, сосредоточившись на дарах Божьих. Это помогает правильно питаться, концентрируясь на благодарности за вкусную полезную пищу, которая служит во благо организму. Она также помогает держаться в хорошей физической форме, поскольку вы ощущаете благодарность за способность двигаться.

Благодарность помогает и вашим друзьям, ведь у вас появляется склонность замечать в них то, что вам нравится, а не наоборот.

Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе.

Утренний ритуал

В списке дел доктора Амена значится: прямо с утра составить список благодарностей. И он ведет постоянный учет того, за что испытывает благодарность, каждое утро расширяя его.

Благодарность действительно помогает мозгу лучше работать. Психолог Ноэль Нельсон в своей книге «Сила благодарности в повседневной жизни» (*The Power of Appreciation in Everyday Life*) описывает эксперимент, в ходе которого ей дважды делали сканирование мозга. В первый раз ее просканировали после тридцатиминутного размышления обо всем, за что она испытывает благодарность. Повторное сканирование было проведено через несколько дней, – после того, как она сосредоточилась на своих сильных страхах. Сперва ее мозг выглядел здоровым, а после концентрации на страхах картинка радикально изменилась: активность в двух зонах мозга значительно упала, а мозжечок вообще отключился.

Другой областью мозга доктора Нельсон, в которой произошли изменения, оказались височные доли (особенно левая). Они влияют на настроение, память и выдержку. Проблемы в этой части мозга обычно ассоциируются с некоторыми формами депрессии, с мрачными мыслями, насилием и плохой памятью. «Практика благодарности» реально помогает обрести здоровый мозг, а за это можно поблагодарить.

Запишите три вещи, за которые ежедневно испытываете благодарность. Сам процесс записи мыслей о благодарности помогает привлечь к ним внимание, а это улучшает функционирование мозга.

Исследование, проведенное психологом Мартином Зелигманом из университета Пенсильвании, показало: выполняя это упражнение, многие замечают значительное улучшение уровня счастья всего за три недели.

Другие исследователи обнаружили, что те, кто регулярно выражают благодарность, более здоровые, оптимистичные. Они активно двигаются к своей цели, лучше себя чувствуют и более склонны помогать другим. Врачи, регулярно проявляющие благодарность, точнее ставят диагнозы.

Деловой подход

На рубеже XIX и XX вв. одна обувная компания послала своего представителя в Африку. Вскоре от него поступила телеграмма: «Возвращаюсь домой. Здесь никто не носит обувь». Потом в Африку отправился представитель другой компании, и ему-таки удалось продать тысячи пар обуви. В его телеграмме начальству было написано: «Дела идут великолепно! Здесь никто даже не слышал об обуви!» Оба коммивояжера в одной и той же ситуации увидели ее по-разному и добились разных результатов.

Над нами властвуют не события или люди, а то, как мы их воспринимаем. Все мы за годы работы сталкивались с достаточным количеством критики, когда пытались делать что-то по-новому. В такие моменты можно или пасть духом и бросить дело, или же спокойно продолжить работу, осознавая, что любой новатор обычно подвергается критике. Когда пытаешься изменить мир к лучшему, такие вещи неизбежны.

Восприятие – это наша интерпретация и себя самих, и окружающего мира. Мы познаем мир с помощью пяти органов чувств, но сам процесс восприятия связан с обработкой мозгом входящей информации с помощью эмоциональных фильтров. Наше восприятие внешнего мира базируется на мире внутреннем. К примеру, когда мы устаем, то едим слишком много или срываемся на супруге или детях.

Взгляд на ситуацию оказывается куда более реальным, чем ситуация сама по себе. Известный психиатр Ричард Гарднер однажды сказал, что мир похож на тест Роршаха: человека просят описать, что он видит в десяти чернильных кляксах, которые на самом деле абсолютно ничего не значат. То, что вы видите в контурах этого чернильного пятна, основывается на вашем внутреннем видении мира. Следовательно, ваши реакции вызваны тем, как вы воспринимаете ту или иную ситуацию, а не ею самой.

Если А – реальное событие, а В – наша интерпретация или восприятие этого события, то С будет равно нашей реакции на событие: $A + B = C$.

Жизнь на 10 % состоит из того, что происходит со мной, и на 90 % из того, как я на это реагирую.

Чарльз Суиндолл

Другие люди или события (А) вызывают у нас определенные чувства, но именно наша интерпретация или восприятие (В) этих людей или событий определяет то, что мы в результате чувствуем или как поступаем (С). Представьте, что вы усиленно работали над здоровым ужином для церкви, а кто-то вдруг отпускает комментарий: «Эта еда выглядит полезной, а на вкус, наверное, как картон». Это само событие, т. е. А. Вы можете подумать: «Она ненавидит меня! Я только зря потратила время и деньги» или: «Вечно я пытаюсь сделать что-то хорошее, а у меня ничего не получается». Ваша интерпретация ее слов – это В. И вы чувствуете себя ужасно, оставляете дальнейшие попытки вести здоровый образ жизни и принимать активное участие в общественных делах – это ваша реакция С.

Напротив, если ваши мысли о ее комментарии (А) пойдут в другом направлении и вы подумаете: «Бедняжка, она судит о еде, даже не попробовав ее» (В), то потом вы можете предложить ей попробовать ваше блюдо (С) или подождать, пока свое мнение начнут высказывать остальные (С). Ваши мысли о ее комментариях, а вовсе не сами комментарии, определяют то, что вы чувствуете.

На пути к более здоровой жизни мы призываем внимательно относиться к своему восприятию – начать с самих себя. Видите ли вы себя как дитя Господне, любимое так сильно, что Он отдал свою жизнь за вас (Евангелие от Иоанна 3:16)? Слишком редко мы относимся к самим себе с Божьей любовью или даже с любовью хорошего родителя. Совершая ошибку, мы

можем вести себя деструктивно: переждать, принижать себя и терять надежду. Когда дети ошибаются, хорошие родители не унижают и не наказывают их, а скорее, помогают им учиться на ошибках.

Подвергая свои мысли и свое восприятие сомнению, пропуская их через фильтр любящего и честного божественного разума, можно произвести огромные перемены в своей жизни и обрести счастье и здоровье.

Сильнее всего на наше поведение влияет именно наше восприятие.

Отношение и цель

Еще одна крайне важная стратегия «Концентрации» – это ваше отношение к неудачам. Участвуя в Планах Даниила, вы не можете потерпеть неудачу, ибо начинаете с сорокадневного путешествия, а потом наблюдаете, как в вашей жизни происходят постепенные перемены. В Планах Даниила, как и в жизни вообще, ничто не меняется к лучшему в одночасье. Сначала что-то получается, потом вы поскользываетесь, но находите в себе силы двигаться дальше. Препятствия и возвращения в прежнее состояние – часть путешествия, и всегда необходимо проявлять милосердие.

Совершив ошибку, сделайте разворот в три приема. У вас ведь есть навигатор в автомобиле. Когда вы сворачиваете не в том месте, навигатор не обзывает вас идиотом, но говорит, где при первой возможности можно свернуть. Если слишком фокусироваться на своих ошибках (я слишком давно не ел, не выспался, не смог спланировать свой день) то они станут для вас лучшими учителями. И скоро вы заметите, что и ваш разум, и ваше тело сильно изменились в лучшую сторону.

Перемены происходят поэтапно

Диаграмма внизу страницы часто используется для участников научных исследований.

Как правило, мы считаем неудачу негативным опытом. Однако мудрецы знают, как извлечь пользу из неудачи. Они учатся на своих ошибках и, беря от этого все возможное, приобретают опыт.

Говорят, что Томасу Эдисону удалось изобрести лампочку лишь с тысячной попытки. Когда его спросили, каково ему было многократно терпеть неудачу, Эдисон ответил: «Я не терпел никаких неудач. Просто изобрел лампочку с тысячной попытки».

Бог использует неудачи, чтобы учить нас.

Ошибки – это опыт, на котором мы учимся, и есть вещи, которым можно научиться только через неудачу! Потому-то многие уже многому научились!

Учитесь быть успешным, узнавая на своем опыте, какие действия не приносят желаемого результата, и отказываясь от них в будущем.

Служители церкви Седлбек совершили гораздо больше действий, не принесших результата, чем тех, которые сработали. Каждый член персонала и священник в церкви совершает как минимум одну «хорошую ошибку» в неделю. Если мы не ошибаемся, то и не развиваемся. Тем не менее мы не боимся неудач. Свобода от страха неудачи дает свободу развиваться.

Полезная информация

Препятствия помогают узнать, где вы наиболее уязвимы.

Мы не хотим, чтобы вы стали жертвами своих неудач, мы хотим, чтобы вы делали из них выводы, подобно ученым.

Проявляйте любопытство: «Превращайте плохие дни в полезную информацию».

Препятствия могут даже укрепить вашу веру. Вы, наверное, удивитесь, когда узнаете, что признание собственной беспомощности перед лицом Господа может стать актом веры.

Давид говорил:

Я верил в тебя и сказал: «Охвачен глубокой тревогой, Господи». В отчаянии я воззвал к тебе.

(Псалтирь 116:10–11).

Искренность Давида обнаруживает воистину глубокую веру. Во-первых, он верил в Господа. Во-вторых, он верил, что Бог услышит его молитвы. В-третьих, он верил, что Бог позволит ему сказать то, что он чувствует, и не перестанет любить его.

Вне зависимости от обстоятельств и того, как вы себя чувствуете, сосредоточьтесь на неизменной природе Бога. Вспомните вечную истину о Господе: он добр, он любит меня, он рядом со мной. Он, зная мои мытарства, имеет замысел моей жизни.

Простые правила для тех времен, когда чувствуешь себя уязвимым

Было обнаружено, что людям, которые учатся на своих неудачах, полезно составить список простых правил для тяжелых времен, например:

- сначала ешьте полезную пищу, а потом все остальное;
- ешьте овощи;
- перед походом на футбол обязательно поешьте, чтобы там не соблазняться сладостями;
- почувствовав искушение, пройдитеесь, прочитайте стихотворение, выпейте стакан воды;
- осознайте возникший импульс, а потом сконцентрируйтесь на чем-то другом, пока импульс не исчезнет.

Неудача может послужить прекрасной мотивацией. Часто мы меняемся не в момент, когда видим свет, а когда ощущаем жар. Когда терпите неудачу, Бог пытается привлечь ваше внимание словами: «Я хочу, чтобы ты пошел другим путем».

Неудачи не способствуют личностному росту, но закаляют характер, если правильно на них реагировать. Делая нужные выводы, развиваясь, надо сказать: «Вот почему у меня ничего не получилось, и вот как я могу это изменить». Если думать о неудачах и препятствиях в таком ключе, то ваше сердце смягчится. Благодаря неудачам отпадает склонность осуждать других людей и появляется тяга к сочувствию.

Будьте целеустремленным

Над входом в лагерь Седлбек на Лейк-Форест в Калифорнии не случайно имеется надпись: «Дорога к цели». Участников обычно просят заполнить план упражнений, чтобы они более четко определили свои видение и миссию, записав определение цели, помогающее фокусировать мысли, слова и действия. Ведь благодаря разуму люди делают то, что видят. Если представить себе успех, то он грядет. Это же касается и неудач.

Надо, чтобы и вы проделали это упражнение. Запишите свои основные цели и задачи, используя рубрики – Вера, Питание, Фитнес, Концентрация, Друзья.

Пять Базовых компонентов Плана Даниила выделены в отдельные категории, чтобы сбалансированно подойти к своей жизни. Синдром «выгорания» связан с моментом, когда жизнь выходит из равновесия и слишком много внимания мы уделяем лишь одной области, забывая о других.

Рядом с каждой рубрикой напишите, чего, по вашему мнению, хочет Бог и чего хотите вы сами. Будьте позитивны – пишите от первого лица. Опишите свою цель и как ее достичь с Божьей помощью. Работайте над этим несколько дней. Затем сделайте так, чтобы этот список был на глазах.

Упражнение на целеполагание от Чака

Чак работает менеджером банка. Он женат, имеет троих детей. Незадолго до его посещения лагеря по Плану Даниила у Чака был обнаружен диабет и гипертония. Вот что он написал, выполняя это упражнение:

«Вера – это быть ближе к Богу, искать его замысел в своей жизни, доверять Богу каждую секунду и каждый день молиться, регулярно посещая церковь.

Питание – надо сконцентрироваться на еде для блага тела и духа. Теперь, когда у меня обнаружили диабет и гипертонию, это особенно важно. Я стал употреблять только цельные, высококачественные продукты, много воды, постных белков, полезных жиров, продуктов с низким гликемическим индексом, углеводов с высоким содержанием клетчатки, а также много разноцветных фруктов и овощей.

Я теперь питаюсь достаточно часто, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара и избегать тяги к сладкому.

Фитнес – мое тело. Это храм Святого Духа. Я обращаюсь к нему с любовью и уважением, занимаясь спортом не менее четырех раз в неделю.

Друзья – поддерживаю связь с теми, кого люблю, и становлюсь для них примером здоровья, целостности. Хочу иметь добрые, полные любви и заботы отношения со своей женой и быть надежным, добрым, позитивным и предсказуемым отцом для своих детей. Уделяю время для поддержания хороших отношений с друзьями.

Концентрация – акцент на „зависти к мозгу“, на полезных для мозга привычках; поддерживаю мотивацию, придерживаюсь точных и честных мыслей, благодарности, правильном отношении к неудачам».

Повторяя одно и то же действие, например ежедневно перечитывая свое упражнение на целеполагание, вы развиваете и укрепляете определенные связи в мозгу. Это может стать важным ориентиром для мыслей, чувств и действий.

SMART-цели

Желательно ставить себе цели, соответствующие критериям SMART. Это:

- Specific – конкретные,
- Measurable – измеримые,
- Attainable – достижимые,
- Relevant – значимые,
- Time-Bound – ограниченные по времени.

В Притчах 4:26 говорится:

Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды.

Пастор Уоррен учит тому, что целеполагание, как и молитва, проведение времени наедине с Богом – это духовная дисциплина. Цели могут быть актом пастырства или служения, если сказать: «Господи, хочу реализовать все, что Ты дал мне» или «Господи, я отдаю Тебе мою жизнь, данную Тобой, и хочу идти, куда укажешь мне».

Некоторые думают так: «Я не буду ничего планировать, просто доверюсь Господу и поплыву по течению». Конечно, нужно доверять Богу, но при этом мы должны и планировать, ибо даже Бог планирует, имеет замыслы. В Библии сказано: «Замысел Божий в том, чтобы вся история пришла к его цели во Христе» (парафраз Послания к Ефесеям, 1:10). Значит, Господь не бездельничает в ожидании того, что произойдет дальше. И нам надо следовать его примеру.

Конкретные цели четкие и недвусмысленные. Именно так можно сказать своему мозгу, чего конкретно вы от него ожидаете, и почему для вас это важно. Конкретная цель дает ответ на пять важных вопросов.

- **Что** (чего хочу достичь; например сбросить 15 килограммов).
- **Почему** (конкретные причины, задачи, позитивные результаты в достижении цели; к примеру, стать по-настоящему здоровым, повысить уровень энергии, иметь физическую способность выполнить замысел Господа).
- **Кто** (кого это касается; например не только меня, но и моих близких).
- **Где** (определите место, например дома и везде).
- **Как** (определите условия, например «вера, питание, фитнес, концентрация, друзья»).

Для постановки конкретных целей необходимо понимать разницу между вынужденностью и выбором, деятельностью и достижением, что представляется срочным, а что важным. Следует понимать и самое важное. Если концентрировать энергию на целях, неугодных Богу, то ваши усилия ни к чему не приведут. Концентрация энергии обладает огромной силой. Об

этом говорит апостол Павел в 1-м послании к Коринфянам 9:26: «И потому я бегу не так, как на не верное, бьюсь не так, чтобы только бить воздух».

«Измеримые» цели предполагают осязаемые критерии сравнительного анализа. Если цель не является измеримой, то невозможно узнать, насколько вы продвинулись в ее достижении. Измерение прогресса помогает оставаться на пути и поддерживает энтузиазм. Измеримая цель отвечает на вопросы: «Насколько? Когда?»

«Достижимая» цель должна быть реалистичной, несмотря на то, что мечтам нет границ. Гигантские цели представляют путь к неудаче и разочарованию. Определяя наиболее важные для себя цели, вы начинаете искать способы их достижения.

Целей можно достичь своими силами. Цели могут расширить представление о вере и утвердить в доверии к Богу. Если делать это своими силами, то вера и не нужна. Церковь Седлбек – это история людей, поставивших перед собой большие цели с верой в душе, а затем наблюдавших, как Бог помогает их осуществить.

«Значимые» цели действительно важны. Цель «посетить 100 веб-сайтов до 9 вечера» вполне конкретна, измерима, достижима и ограничена по времени, но вот значимости ей не хватает. А ваша цель будет значимой, если вы ответите «да» на такие вопросы.

- Оно того стоит?
- Подходящее ли для этого время?
- Согласуется ли это с другими усилиями / потребностями?

Значимость означает, что ваша цель важна для Бога и умножает славу Его. Любая цель, приближающая к Богу, побуждающая служить Ему, значима.

Апостол Павел призывал: «Ревностно стараться, водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными» (2-е Послание к Коринфянам, 5:9).

Цели помогают двигаться вперед, когда опускаются руки. Цели подобны магнитам, притягивающим к себе и дарящим надежду.

«Ограниченной по времени» цели важно достичь в определенный период. Это помогает сконцентрировать усилия на достижении цели в срок. Временной критерий помогает быть более концентрированным.

Вот несколько примеров SMART-целей.

1. Гулять в быстром темпе, будто опаздываешь, 4 раза в неделю по 45 минут вместе с партнером по пешим прогулкам.
2. Провести генеральную уборку кухни на этой неделе (в том числе избавиться от всей вредной еды).
3. Один раз в неделю вечером встречаться с друзьями для чтения и обсуждения материалов Плана Даниила. Перезваниваться между встречами, чтобы вдохновить друг друга, отчитавшись о проделанной работе.
4. От 5 до 10 минут в день тратить на дневниковые записи о своих успехах.
5. С этого момента концентрироваться на том, чтобы 90 % времени употреблять только продукты, одобренные Планом Даниила.

Работайте над достижением SMART-целей, задающих разуму четкое направление и помогающих концентрироваться на самом главном.

Узнайте свою мотивацию

Для обретения и сохранения здоровья крайне важно понимать, почему хочется быть здоровым. Потому что Богу угодно, чтобы мы заботились о своем теле.

Поразмыслите над первым Посланием к Коринфянам 6:19–20:

«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии».

Ибо испытываете боль или надоело постоянно болеть, ощущать упадок сил, все забывать и чувствовать себя далеко не лучшим образом.

Господь интересуется любыми нашими поступками, а не их качеством. Ваше отношение значит больше, чем ваши достижения.

Пастор Уоррен

Вы хотите быть здоровым, чтобы чувствовать себя бодрым, исполнять свое предназначение, заниматься любимой работой, быть с близкими и наблюдать, как растут внуки?

Хотите ли вы избежать наследственных заболеваний, таких как диабет, рак, сердечно-сосудистые недуги или синдром Альцгеймера? Запишите свою мотивацию – почему хотите стать здоровым – и просматривайте ее каждый день. Самый эффективный подход связан с двумя элементами: желаемой пользой и отсутствием негативных последствий.

Разум для Будущего

Для меня самая главная мотивация – это желание быть здоровой, чтобы быть примером Господним для внуков и продолжать работать. Поэтому мне нужна энергия и ясный рассудок, готовность посмеяться и умение находить радость во всем. Я замечаю, как реагируют окружающие, когда я хорошо выгляжу. Стала замечать в этом руку Господню. Возможно, это связано с чувством удовлетворенности и хорошим самочувствием. Я могу проявить больше любви и сострадания, когда храм моего тела функционирует на оптимальном уровне.

Мэнди Кэмерон

Наш мозг, вернее его 50 %, занимается видением. Поэтому полезно вешать так называемые «картинки-якоря», чтобы напоминать себе о необходимости здоровья. Такие картинки стимулируют мотивацию. Если хотите быть здоровым главой семьи, повесьте на видное место любимые фото родных. Если хотите хорошо выглядеть, повесьте свою лучшую фотографию. Если хотите оставаться здоровым для исполнения замысла Божьего, повесьте фотографию, на которой делаете то, что символизирует этот замысел.

Сила и деятельность мозга

Отличительный признак интеллекта, отличающего нас от животных, – это способность продумывать последствия нашего поведения до импульсивного совершения того или иного действия.

Эффективные решения должны быть продуманы с точки зрения целей, что помогает быть не только здесь и сейчас, но и переноситься на десять, даже пятьдесят лет вперед! Умножая силу и здоровье мозга, можно избежать множества трудных ситуаций. Вот семь простых шагов, как зарядить энергией мозг и обновить мышление.

1. «И что дальше?» Когда речь идет о здоровье, эти три слова становятся волшебными. Они способны изменить здоровье самым позитивным образом.

- Если я сделаю это, **что будет дальше?**
- Если я съем это, **что будет дальше?**
- Если я съем третий кусок пиццы, пропущу тренировку или поздно лягу спать, приблизит ли это меня к моим целям?

Думайте о последствиях своего поведения.

2. Спите не меньше 8 часов. Меньшее количество сна снижает приток крови к мозгу, а это влечет многие неприятности.

3. Держите под контролем уровень сахара в крови. Исследования показывают: низкий уровень сахара приводит к ухудшению кровоснабжения мозга, плохому контролю импульсов, раздражительности.

4. Оптимизируйте уровень жирных кислот омега-3. Их низкий уровень связан с депрессией и синдромом Альцгеймера, а это – проблемы мозгового характера.

5. Прочитывайте список своих целей каждый день. Спросите себя: «Сегодняшнее поведение соответствует поставленным мною целям?»

6. Тренируйте мозг: как и мышцы, чем больше его тренировать, тем сильнее он становится. Хорошие родители помогают детям развить самоконтроль, говоря им слово «нет». Вы тоже можете усилить способность к самоконтролю, говоря «нет» вредным вещам, и со временем мозг станет принимать правильные решения автоматически.

Эффективные личности всегда думают о будущем. Они знают, чего хотят, и что их мотивирует. Они честны с собой и действуют последовательно, чтобы со временем достичь своих целей.

Сбалансируйте химию мозга. Обратившись за помощью при состояниях тревожности или депрессии, можно обрести контроль над своей жизнью.

Все вышеописанные методы направлены на сохранение концентрации на пути к здоровью. Для принятия правильных решений нужен здоровый мозг. Мы хотим, чтобы вы задумались о своем здоровье, стали более осознанными, научились управлять намерениями и быть целеустремленными. Для всего этого нужен здоровый мозг и обновленный разум.

Подумайте и сделайте первый шаг

Внимательно относитесь к своим мыслям, ибо они управляют вашей жизнью! Замените негативные мысли истинами Господа. Поразмышляйте над его обещаниями и замыслом, ведь он хочет вашего процветания. Каждый день ведите дневник благодарностей и позвольте Богу восстановить и трансформировать ваше сознание.

Глава 7

Друзья

Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их.

Екклесиаст 4:9

В 2009 г. город Хантингтон в штате Западная Вирджиния получил прозвище «Самый толстый город Америки». При этом, согласно исследованиям Центра по Контролю над Заболеваниями, он был признан самым нездоровым городом США.

Для Стива Уиллиса, пастора первой Баптистской церкви Хантингтона, это было связано не только с официальной статистикой, но и с реальными людьми. Пастор был поражен количеством похорон, куда его приглашали читать проповедь. Ведь умирали в основном молодые люди от заболеваний, вызванных вредными привычками.

Согласно ЦКЗ, Хантингтон стал первым в стране по количеству взрослых, страдающих от диабета (13 %), первым по распространению сердечно-сосудистых заболеваний (22 %), а также первым по доле населения, не занимающегося спортом (31 %). Более половины жителей города старше 65 лет лишились всех зубов! Заболевания почек, расстройства зрения и сна также вывели город на лидирующие позиции. Повышенное давление, проблемы с кровообращением, вызванные физическим состоянием депрессии, – все это делало ситуацию в городе катастрофической.

Город оставил далеко позади всех остальных по количеству взрослых, страдающих от ожирения (46 %). Как говорят спортсмены, это был полный провал!

Пастор Уиллис, услышав зов Господа, взял на себя сложнейшую задачу: проповедать здоровье среди крайне нездоровых прихожан.

Он рассказывает: «Трансформация начинается с признания истины: забота о своем организме – это акт служения. Наши прихожане боролись с ожирением, и беседы на эту тему стали для меня самыми сложными проповедями. При этом почти треть нашего прихода дали публичное обещание похудеть как минимум на 20 килограммов».

Пастор Уиллис был приятно удивлен реакцией прихожан и теми переменами, которые начались в их жизни: «Не верилось, что такое множество людей готово составить план по образцу Плана Даниила для подотчетных групп. Каждая такая группа стала раз в неделю совместно молиться, читать Библию и, конечно же, заниматься спортом».

Уиллис полагал, что именно эти группы и стали «секретным оружием», помогшим справиться с эпидемией ожирения в Хантингтоне.

Если у вас есть друзья, готовые вместе отправиться в путь к здоровью, то ваши шансы на успех повысятся. Изменения всегда быстрее происходят в малых группах: «Создавая атмосферу любви и ответственности, наша церковь стала свидетелем того, как многие люди

совершили настоящую революцию не только на физическом уровне, но и в духовном, умственном отношении», – рассказывает Уиллис.

Этот пастор написал книгу под названием «Как победить в войне с едой. В ней рассказывается об опыте трансформации не только его сообщества, но и его собственной семьи. Теперь Хантингтон уже не занимает то самое ужасное первое место по стране. Город с радостью расстался с негативным «чемпионством», но на это ушло много труда.

Уиллис добавляет: «Мы объединились с другими группами единомышленников, которым было не безразлично здоровье жителей города. Применяя принципы Плана Даниила, Хантингтон смог побороть тенденцию к ожирению и болезням».

Через четыре года прихожане смогли избавиться от вредных привычек, заменив их на полезные. Изменились и трапезы в местной церкви, и закуски в ее детском отделении. Один из прихожан даже пожертвовал акр земли на создание приходского сада и огорода для выращивания полезных овощей и фруктов.

Недавно в церкви начали проводить занятия для дошкольников, где им рассказывают о разнице между натуральной едой и обработанной фальшивой, которую часто пытаются продать детям.

Уиллис рассказывает: «Теперь дети рассказывают родителям, как важно есть настоящую еду и знать, из чего она сделана. Наше детское отделение увеличилось почти в два раза. Нам еще многое предстоит сделать. Однако, чем здоровее мы физически, тем лучше наше духовное здоровье».

Дар любящего сообщества

История конгрегации пастора Уиллиса впечатляет. Всем хочется быть в наилучшей эмоциональной, духовной и физической форме. План Даниила предлагает четкий и простой путь стать самой здоровой версией самого себя.

Можно улучшить здоровье, но для этого требуется особое намерение и приложение усилий в повседневной жизни. Решаясь провести время с Богом, заниматься спортом, кушать здоровую пищу, повышать уровень концентрации, мы делаем важные шаги по направлению к поставленным целям, и это нелегко, учитывая укоренившиеся привычки.

Еще сложнее пытаться делать все это в одиночку. Но Бог не хочет, чтобы вы делали это в одиночку! Он создал вас для процветания в общении с другими людьми. Если вы – член сообщества, это улучшит ваше здоровье, причем не только физическое. Друзья также могут улучшить ваше эмоциональное и духовное здоровье, а изоляция от них будет травмировать. Отсутствие друзей не дает достичь максимально высокого уровня здоровья. Значит, Базовый компонент «Друзья» – тот «секретный соус», который способен придать уникальный вкус остальным Базовым компонентам.

Одна из причин, благодаря которой План Даниила уже помог тысячам людей успешно обратиться к здоровому образу жизни, – его изучение совместно с друзьями. Так получилось в Хантингтоне, получится и у вас!

Медицинское решение

Научные данные говорят в пользу привлечения друзей к участию в Плане Даниила.

Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов.

(Послание к Галатам, 6:2)

По подсчетам врачей, в следующие 20 лет в мире будет потрачено около \$ 47 миллиардов на борьбу с хроническими заболеваниями, такими как повышенное давление, диабет и сердечно-сосудистые недуги. Однако их возникновение легко предотвратить, ибо основная причина – избыточный вес и нездоровый образ жизни.

На протяжении многих десятилетий медицинское сообщество пытается найти решение проблемы хронических заболеваний, и это разумно. Однако разные области жизни не изолированы друг от друга. Проблемы со здоровьем во многом связаны с нашим образом жизни, эмоциональным состоянием – стрессом и страхом. То, что мы едим, и сколько двигаемся, также влияет на здоровье с медицинской точки зрения. Поэтому для решения медицинских проблем не всегда достаточно подобрать таблетки или процедуры.

Доктор Хайман годами пытался узнать, из-за чего медицина не может решить многих проблем. После прочтения работы доктора Пола Фармера ему это удалось.

Доктор Фармер успешно лечит туберкулез и СПИД – заболевания, считающиеся неизлечимыми, особенно в беднейших странах мира, таких как Гаити, Перу, Руанда и т. д. Он понял, что залог успешного лечения не в использовании новых лекарств, а в восстановлении связей между людьми там, где они были нарушены.

Велосипед для еды и здоровья

В Таиланде пациенты-диабетики по очереди крутят педали старого велосипеда, подключенного к генератору оросительной системы местного сада. Физическая нагрузка в сочетании с командной работой помогает им выращивать собственные полезные продукты. Такой тип «группы равных» гораздо эффективнее, чем традиционные медицинские методики.

Другими словами, все дело в друзьях. Доктор Хайман говорит, что гениальность Пола Фармера – в его открытии. Суть в том, что единственный способ решения, казалось бы, нерешаемых проблем со здоровьем такова: надо помогать друг другу в обеспечении доступа к чистой воде и натуральной пище.

Круг общения влияет на здоровье даже сильнее, чем ДНК. Если наши друзья страдают от избыточного веса, такое может произойти и с нами, хотя у родителей все было в порядке. Если же мы склонны заниматься спортом, правильно питаться, не курить и не переедать, то и наши друзья будут вести здоровый образ жизни. Если они болеют, то и мы заболеем. Если у наших друзей много полезных привычек, то они появятся и у нас.

Это означает, что друзья и близкие способны определять вашу успешность в следовании Плану Даниила. Если они здоровы, то и вы будете здоровы. Если они умеют концентрироваться на своих целях с позитивными намерениями, то и у вас это получится. Если они живут по вере, то поддержка вам обеспечена.

В исследовании, опубликованном в журнале *New England Journal of Medicine*, ученые доказали: один из важнейших факторов распространения ожирения – люди, с которыми вы проводите время. Участники исследования, имевшие страдающего ожирением друга, с вероятностью в 57 % страдали от этого недуга. Если же это оказывался близкий друг, то вероятность повышалась до 71 %, причем пропорция сохранялась, даже если участники проживали в разных районах. Не менее важными были отношения между братьями и сестрами. Если кто-то из них страдал от ожирения, то у остальных риск возрастал до 40 %.

Ученые обнаружили, что здоровые привычки заразительны. К примеру, если вы проводите время с людьми, занимающимися спортом, вы тоже будете делать это. Если вас окружают приверженцы здорового питания, то и вы склонны есть полезную пищу. Группа, с которой вы себя ассоциируете, часто определяет ваш тип личности.

Сообщество может изменить состояние здоровья индивида гораздо сильнее любого врача.

Это не означает, что надо срочно избавляться от нездоровых друзей и близких. Скорее, следует стать лидером и примером нового образа жизни.

Вы не просто поддаетесь влиянию, но и сами можете влиять. Выработав здоровые привычки и следуя им, можно так влиять на друзей и близких, что и у них появится шанс последовать этому примеру. Привычки заразительны, а значит, можно в значительной степени влиять на свое окружение.

Доктор Амен и его жена Тана, изменив привычки в еде, поначалу столкнулись с сопротивлением родственников. Он пишет: «У меня пять сестер, один брат, родители и куча племянников. Когда мы с Таной решили плотно заняться своим здоровьем, многие члены семьи сочли это странным и стали подшучивать над нами. Однако я постарался объяснить им, почему нам так важно кормить мозг и тело правильной полезной пищей.

Большая семья доктора Амена часто собиралась для совместной трапезы, в результате чего возникло серьезное напряжение. Ведь они с Таной настаивали, что будут питаться по-другому. Доктор Амен рассказывает: «Со временем члены семьи стали обращаться к нам за помощью. Один из моих племянников, страдавший от смертельно опасной формы ожирения, попросил помочь ему и смог радикально изменить свою ситуацию. Когда мы с Таной взяли руководство в свои руки и смогли выстоять перед критикой и протестами, выиграла вся семья.

Любовь и здоровье

Открытия последних лет значительно изменили отношение американцев к здоровью. Мы достаточно давно знаем, что образ жизни приводит к проблемам со здоровьем (курение может вызвать рак, отсутствие физических нагрузок или избыточный вес приводит к сердечно-сосудистым недугам). Однако теперь известно и об обратной связи – образ жизни способен помочь в решении проблем со здоровьем.

Доктор Амен любит повторять:

«Чтобы стать по-настоящему здоровым, найдите самого здорового человека и начните проводить с ним как можно больше времени».

Доктор Дин Орниш сформулировал четыре шага по избавлению от сердечно-сосудистых заболеваний.

1. Регулярная физическая нагрузка.
2. Рацион, состоящий из растительной пищи.
3. Снижение уровня стресса.
4. Отказ от курения.

Однако довольно скоро доктор Орниш с недоумением обнаружил: мало кто следует этому плану для избавления от сердечно-сосудистых заболеваний и артериальной блокады. И решил любой ценой выяснить более глубокое решение задачи полезной для здоровья пищи. После обширных исследований Орниш понял: есть нечто более глубокое, что улучшает мотивацию и

способность естественным образом выбирать здоровые привычки и улучшать свою жизнь. Его открытие таково: именно отношения с близкими и друзьями сильнее всего влияют на мотивацию заниматься спортом и правильно питаться. Например, любовь трансформирует здоровье, физическую подготовку и жизнь в целом.

Доктор Орниш пишет: «Современная медицина фокусируется главным образом на лекарствах и операциях, генах и бактериях, микробах и молекулах. Однако именно любовь и близкие отношения более всего влияют на качество жизни, подверженность заболеваниям и преждевременную смерть, а вовсе не диета, курение, физические нагрузки, стресс, генетика, лекарства, операции. Любовь находится у истоков того, что делает нас больными или здоровыми, что вызывает печаль или приносит счастье, что заставляет страдать или ведет к исцелению. Если бы некое новое лекарство обладало бы столь же мощным воздействием, то все доктора бросились бы прописывать его своим пациентам!»

Заповедь новую даю вам, любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга. По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою.

Евангелие от Иоанна, 13:34–35

Жизненные изменения

Наш опыт в Седлбек подтверждает выводы доктора Орниша. Когда мы начинали План Даниила, более 15 000 людей организовали группы, стремясь найти друзей, способных помочь. Каждая группа концентрировалась на том или ином аспекте, имея свой «вкус». Без сомнений, групповая работа стала настоящим «секретным соусом» Плана Даниила – той самой изюминкой, благодаря которой он работает там, где терпят неудачу диеты и фитнес. И это не должно удивлять, ведь мы верим, что жизненные изменения происходят в сообществе.

Назначьте фитнес-свидание

Найдите товарища для тренировок, интересы которого близки вашим. Это могут быть ваши родственники, друзья, имеющие схожие интересы. Позвоните им и назначьте дату встречи для совместного планирования занятий спортом. Напишите о своей заинтересованности и на Facebook или Twitter, чтобы узнать, кого это заинтересует. Можете тренироваться с кем-то из членов семьи. До начала недели обговорите дату, когда вы вместе будете заниматься физической нагрузкой, доставляющей вам удовольствие.

Врач ЛФК Фой

Группа женщин встречалась не только для молитвы и совместных занятий физкультурой, но и раз в неделю они вместе ходили в магазин за полезными продуктами. Потом они шли к кому-нибудь из членов группы и готовили на всех или огромную кастрюлю чили с индейкой, или полезный салат с курицей. Затем делили еду на всех, и каждая забирала с собой несколько уже приготовленных блюд. Они прекрасно проводили время, вместе ходя по магазинам и готовя еду, а беседы во время этих занятий вдохновляли их еще больше.

Иногда поддержка проявляется сама собой, если на занятиях спортом или на встрече по чтению Библии начинаются разговоры о здоровых обедах, правильном приготовлении соков, обмена рецептами и подбадривание друг друга.

Одна из участниц Плана Даниила, радикально изменив свои привычки, похудела на 22 килограмма. Когда она серьезно поправила здоровье, ее муж, весивший 150 килограммов, все еще сопротивлялся переменам. Но, посмотрев на успех супруги, он присоединился, тоже стал менять свой образ жизни и со временем похудел на 32 килограмма!

Зачастую самым сильным проявлением любви между супругами может стать совместное решение обрести здоровье.

Семья пастора

«Борьба за правильное питание стала для меня актуальной, когда я увидел, как мой сын детского возраста пытается адаптироваться к психотропным таблеткам, прописанным ему врачом».

«У Лукаса в школе начались проблемы с дисциплиной. Ему стало сложно сконцентрироваться на задании, и он начал сильно отставать по многим предметам. Несмотря на то, что его мама (учитель начальных классов) постоянно с ним занималась, он набирал по всем тестам не более половины правильных ответов».

«Мы были вынуждены посадить сына на медикаменты, чтобы он вел себя в школе спокойнее. Однако таблетки явно калечили его личность и замедляли развитие. Тогда ради сына моя жена Дина решила радикально изменить наш рацион, но я стал этому сопротивляться (люблю пиццу, картошку-фри и мороженое с сиропом). Несколько месяцев я наблюдал, как наш прежде энергичный сын превращался в полусонного, эмоционально заторможенного ребенка. В конце концов, я сдался и велел жене делать то, что считает нужным. Она тут же ввела в действие все правила Плана Даниила. И через три месяца нашего мальчика было не узнать. Он смог отказаться от лекарств, избавиться от проблем с дисциплиной. Поменялись и его оценки – с „удовлетворительно“ на „отлично“. Это было настоящее чудо!»

«Если вы только начинаете необходимые изменения в своей семье, держитесь выбранного курса и отстаивайте правое дело! Отказ от сладких хлопьев и полуфабрикатов в пользу здоровой пищи дается нелегко. Из-за этого старшие дети

вообще перестали есть. Но постепенно их пристрастия (как и мои) изменились, и сейчас тарелка овощей-гриль привлекает всех нас гораздо сильнее жирного гамбургера!»

«Наша дочь-подросток обожает готовить здоровую еду для всей семьи. Недавно она ездила в летний лагерь, где из всех занятий выбрала приготовление полезной пищи».

«Если раньше у Лукаса были проблемы с поведением и учебой, то и сейчас он стал лучшим по математике и постоянно набирает не менее 90 % в тестах почти по всем предметам».

«Как пастор я не могу не задаться вопросом: сколько детей находится в ситуации, в какой был мой сын? Ведь они могли бы стать выдающимися учеными, поэтами, музыкантами, спортсменами! Однако лишены этого из-за неправильной диеты, и это не только вопрос здоровья. Это проблема социальной справедливости. Миллионы детей не могут реализовать потенциал, данный им Богом, потому, что взрослые не обеспечивают им правильное питание. В церкви это относят к вопросам морали. И мы должны взять себя в руки ради детей – будущего нашей страны».

Пастор Стив Уиллис

Фундамент

Однажды Иисус вступил в жаркий спор с группой фарисеев, определявших степень веры по тому, следует ли человек правилам. Они спросили: «Какая наибольшая заповедь в Законе?» (см. Евангелие от Матфея, 22:36–40).

Иисус дал им радикальнейший для того времени ответ. Фарисеи ожидали, что он расскажет о правилах и Законе. Иисус же указал им на благодать, противопоставив ее требованиям Закона. Он сказал: «Дело не в правилах, а в отношениях. Смысл жизни заключается в любви. Не в достижениях, не в приобретениях, не в популярности, власти или престиже, а в любви. Все дело в отношениях».

Желая добиться устойчивых перемен в жизни, вам нужно наполнить ее любовью. Вот почему успех Плана Даниила зависит от друзей, готовых идти с вами одной дорогой. Ведь любовь – единственная сила, способная изменить то, что не поддается изменениям. Любовь – самая мощная сила на свете. Она оживляет, придает сил, обновляет. Силе любви невозможно противостоять, потому что Бог и есть любовь, которая доступна каждому человеку. Не нужно стараться заслужить ее, мы просто должны ее принять. Библия не говорит, что у Бога есть любовь, она говорит, что Он сам – любовь. Любовь Господа исцеляет, возвышает и укрепляет нас.

Подытожить жизнь можно в двух предложениях: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей – возлюби ближнего твоего, как самого себя».

(см. Евангелие от Матфея, 22:37–39).

Лучше вместе

В Новом Завете есть слово, означающее сообщество ранних христиан – «койнония». Чаще его переводят как «братство» и используют в качестве синонима общения с друзьями по церкви.

Однако койнония – не просто общение или небольшая группа людей. Это еще и любовь, близость, радостное соучастие, глубинное единение с друзьями, способность ставить нужды других выше своих собственных. Это высочайший уровень дружбы и единства, похожий на то, что ранние христиане описывали в Деяниях 2:42–47. Койнония требует глубокой преданности не по принуждению, а по истинной и радостной любви к ближнему. Согласно замыслу Божьему, вам суждено на собственном опыте узнать, что такое койнония.

Станьте примером

Готовясь к марафону, моя жена придумала очень простой план: найти пейсера и держаться рядом с ним. Большинство марафонских организаций обеспечивают бегунов различными приспособлениями, помогающими выдержать испытание. Пейсеры – одно из таких нововведений.

Пейсер – это участник, который может пробежать марафонскую дистанцию за определенное время. Кевин пересек финишную линию в 3:35, как его и попросили. Однако Кевин не знал, кто ориентировался на его темп, но догадывался, что кто-то, полагаясь на его опыт, силу, выносливость, сможет достичь цели.

На духовном и физическом пути всем нам нужны люди, задающие темп, те, которых Бог посылает нам, чтобы мы не сбились с курса. А еще Бог дает уникальную возможность быть лидером для других. Подобно Кевину, мы не всегда знаем, кто следует за нами, но кому-то должны показать верный путь.

Джимми Пена, врач ЛФК и основатель сайта Prayfit.com

Так мы, многие, составляем одно тело во Христе, а порознь один для другого члены

Послание к Римлянам, 12:5

Бог создал нас для духовного роста, а друзья дают нам поддержку. То же самое происходит, если мы хотим обрести здоровье.

Отказ от одиночества

Ученые говорят, что отсутствие отношений влияет на физическое и психическое здоровье в разных его аспектах. Когда мы одиноки, то можем потерять концентрацию, утратить веру, забросить свои цели по фитнесу, даже лишиться ощущения братства во время совместной трапезы.

Ощущение одиночества и разобщенности может:

- повысить вероятность появления таких нездоровых саморазрушительных стратегий поведения, как пассивность, курение, злоупотребление спиртными напитками и переедание;
- понизить вероятность выбора в пользу здорового образа жизни и повысить качество жизни, занимаясь спортом, ставя цели, проводя время с друзьями, читая Библию и молясь;
- повысить вероятность преждевременного появления заболеваний и ранней смерти на 200–500 %;
- не дать испытать в повседневной жизни полноценных радостей.

Найдите клуб

Присоединитесь к группе пешеходных прогулок, пробежек или походов. Если любите ходить пешком или бегать, проверьте, какие ресурсы имеются в вашем сообществе (например, клубы ходьбы, бега). Отличным ресурсом может стать и местное отделение Ассоциации Молодых Христиан, и Клуб Сьерра, и спортзалы вашего района. Некоторые рестораны еженедельно устраивают клубы пробежек. В большинстве фитнес-клубов есть бесплатные клубы ходьбы и пробежек. Но если вы не можете найти ничего подобного, попробуйте организовать такой клуб самостоятельно.

Врач ЛФК Фой

Поддерживая друг друга, мы повышаем свой потенциал во всех областях жизни.

Само слово «поддержка» воплощает идею укрепления друг друга и помощи друг другу. Именно так лучше всего справляться с трудностями жизни во Христе и проблемами со здоровьем.

Как сказано в Послании к Филиппийцам 1:30:

«Таким же подвигом, какой вы видели во мне и ныне слышите обо мне».

Соединяясь с любящими друзьями, вы станете способны лучше справляться с усталостью, страхом, фрустрацией и неудачами. Сможете лучше переносить депрессию и отчаяние, а самое главное, вам не придется справляться с этими тяготами в одиночку.

Сигнал к пробуждению

Казалось, что у члена церкви Седлбэк Дебры Миллер «все в порядке». Никто не знал, какую боль она скрывает. Дебра не могла заснуть без снотворного, злоупотребляла кофе и принимала болеутоляющие. Она с трудом поднималась по лестнице, но считала это нормальным для человека за сорок.

При этом Дебра была волонтером и вызвалась возглавить группу Плана Даниила. Она не страдала от избыточного веса, но, изменив свои пищевые привычки, почувствовала некоторое улучшение самочувствия. Но что-то с этим все-таки было не так. «Внутреннее ощущение, будто умираю изнутри, и надо принять лекарство», – признавалась она.

Наконец, Дебра сделала анализ крови, который показал, насколько сильно она больна. Были обнаружены анемия и кровоточащая язва, и врачи сразу же отправили Дебру на экстренное переливание крови.

Все это заставило Дебру серьезно отнестись к группе Плана Даниила. Она решила, что не будет вести группу в одиночку, и ее подруга Клаудия стала соведущим. Их группа сразу же предприняла несколько экстренных мер: участники перестали покупать для дружеских чаепитий печенье, пирожные и перешли на фрукты, овощи и орехи. Помимо изменений в диете, они стали вместе готовить, вместе ходить в походы и поддерживать друг друга.

«Очень сложно заниматься чем-то в одиночку, – говорит Дебра. – Теперь вместе идем одним путем и становимся лучше».

Необходима преданность

Апостол Павел сказал:

«Весьма желаю увидеть вас, чтобы преподать вам некое дарование духовное к утверждению вашему, то есть утешиться с вами верою общею, вашею и моею».

(Послание к Римлянам, 1:12).

Поддерживать глубоко искренние отношения не всегда легко. Для этого требуется преданность. Если же быть преданным небольшой группе друзей, то они будут преданны вам взаимно и помогут добиться реальных устойчивых изменений.

Преданность не свойственна нашей культуре. Мы интуитивно сопротивляемся ей, не желая брать на себя обязательства. Однако именно преданность – залог успеха работы в группе, поскольку ее члены знают, что могут положиться друг на друга в трудную минуту.

Притворяясь, будто все у нас прекрасно и нет никаких тягот, мы все равно чувствуем себя одинокими, безутешными. Говоря открыто о своих слабостях и трудностях, можем обрести исцеление и утешение. Более того, мы обнаруживаем, что так лучше сохранять концентрацию и оставаться здоровыми психически, эмоционально. Когда мы с друзьями, то обнаруживаем, что не одиноки в своих трудностях и не только нам сложно не сбиться с пути к цели. И мы вздыхаем с облегчением, ибо сомнения и искушения на пути истинной веры, преследуют не только нас.

В Библии говорится, что открытость – важный шаг к исцелению и целостности:

«Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного»

(Послание Иакова, 5:16).

Необходима смелость быть настоящими – признавать свои проблемы и принимать слабости других. Надо создать сообщество, все члены которого чувствуют приятие и не боятся просить помощи.

В Библии говорится:

«И так облекитесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благость, смиренномудрие, кротость, долготерпение»

(Послание к Колоссянам, 3:12)

В списке желаемых качеств нет наставничества, т. е. возможности давать советы или предлагать быструю поверхностную помощь. Скорее, здесь подчеркивается важность понимания и бережного отношения к чужой боли.

Посему увещевайте друг друга и назидайте один другого, как вы и делаете

1-ое Послание к Фессалоникийцам, 5:11

Поддержать друг друга можно так

1. Любя друзей, обращайтесь к ним со смирением и терпением. Любовь принимает нас такими, какие мы есть, но ожидает от нас дальнейшего развития. Любовь – не просто теплые чувства. Иногда она и в том, чтобы принести другу горячий обед или помочь с делами, с которыми ему самому не справиться.

2. Слушайте друг друга. Расскажите о своих слабостях и трудностях, о своем прогрессе и успехе. Затем выслушайте друзей, и они поделятся своими переживаниями. Слушать – это быть внимательным к чувствам друга, а не ждать своей очереди высказаться.

Благодаря состраданию можно глубоко и интенсивно прочувствовать истинное братство – проникнуть в чужую боль и горе, облегчить бремя страданий. Если вера нам изменяет, очень нужны преданные и сочувственные друзья. Небольшая группа друзей поможет верить в Бога и проходить через жизненные тяготы.

Посему, страдает ли один член, страдают с ним все члены; славится ли один член, с ним радуются все члены

1-е Послание к Коринфянам, 12:26

Для группы друзей тело Христа становится реальным и осязаемым даже в те минуты, когда кажется, будто Бог покинул нас.

Облегчить ситуацию

Тренировки станут эффективнее, но менее изнурительными, если тренироваться вместе с другом. Исследователи из Оксфордского Университета доказали: когда друзья занимаются спортом вместе, у них выделяется больше «гормонов счастья» (эндорфинов), а групповые тренировки снижают уровень боли и дискомфорта.

Врач ЛФК Фой

Учитесь друг у друга. Делитесь тем, что помогает. Рассказывайте о попытках улучшить отношение к вере, питанию, фитнесу и концентрации. Говорите о том, чему научились. Можно учиться у кого угодно, не думайте, будто нечему научиться у младших, менее опытных друзей.

Освободите друг друга проявлением милосердия. Когда другие совершают ошибки или заходят в тупик, ободрите и поддерживайте их. Когда люди понимают, что их любят даже тогда, когда они сталкиваются с препятствиями, группа друзей становится тем безопасным местом, где можно почувствовать себя свободным.

Кто-то из друзей может задаться вопросами: «Наверное, я странный, если у меня такие чувства? Я запутался? Я смешон?» Вы можете ободрить и поддержать его, сказав: «Ты не странный и ведешь себя, как все остальные. Мы все через это проходили». Или: «Я понимаю, что с тобой происходит, но твои чувства вовсе не странные и не безумные».

Команда моих однокашников

Занимаясь легкой атлетикой в колледже, я обожал командные тренировки. После окончания колледжа я собрал ребят, с которыми раньше играл в футбол, и предложил регулярно встречаться в спортзале. Мы стали каждое утро проводить замечательные тренировки, подбадривая друг друга, как в старые добрые времена. Наши совместные занятия продолжались несколько лет, но уровень физической подготовки, увы, не вырос.

Со временем мы все женились, завели друзей, разъехались по разным городам. И я обнаружил, что мое физическое состояние постепенно ухудшается из-за тренировок в одиночку.

Я твердо решил найти другую группу единомышленников, чтобы оставаться в форме, и это оказалось отличным решением. Обнаружилось, что все мы любим кататься на горных велосипедах. Мы стали совершать совместные велосипедные прогулки по пятницам и получаем отличную физическую нагрузку, наслаждаясь свежим воздухом. Потом заходим куда-нибудь попить кофе или подкрепиться и поговорить о жизни.

Обретая новых друзей, я получил четыре дополнительных благословения. Мои жена, дочь и две наших собаки присоединились ко мне. Обожаем пешие прогулки и походы, во время которых есть возможность поговорить, посмеяться и помолиться.

Врач ЛФК Фой

Укрепляйте связи с семьей, друзьями, соседями или коллегами по работе.

Дружба – ключ к успеху

Соланж Монтойя, Джоан Ингленд, Хайди Джейкобсен, Венди Лопес и Эйприл О’Нил входят в группу Плана Даниила. Благодаря дружбе они обрели ответственность и поддержку.

Венди пыталась следовать Плану Даниила в одиночку: «У меня не получилось дойти до конца. В какой-то момент я просто сдалась. Но теперь, думаю, дружба сыграет решающую роль».

Друзья Венди согласны с ней. Они стали заниматься вместе и посылать друг другу сообщения с напоминаниями.

Соланж рассказывает: «Обычно я сидела дома и пыталась выдумать отговорки, чтобы не идти на занятия. Мне приходило сообщение от Венди о том, в котором часу мы встречаемся перед тренировкой. Если бы не она, то мне было бы проще остаться на диване и никуда не идти». Ответственность помогла обеим подругам пойти в спортзал!

Что бы вы ни пытались делать – улучшить свое психическое здоровье (концентрация), заняться духовным ростом (вера), научиться делать правильный выбор в еде (питание) или добросовестно выполнять программу тренировок (фитнес), сообщество (друзья) даст необходимую поддержку. Вы узнаете, что не одиноки, что другие поддерживают вас, не давая пасть духом. Поддерживая других, вы обретаете радость и ощущение смысла жизни.

Создавая сообщество

Найти сообщество, способное изменить вашу жизнь и помочь в следовании Плану Даниила, совсем не сложно. Начать поиск лучше всего с вашей церкви. Вы скоро обнаружите, что здесь есть те, кто хотят заниматься базовым компонентом – Верой как неотъемлемой частью здоровой и долгой жизни.

План Даниила отличается гибкостью. Каждая группа друзей делает то, что подходит именно им. Группа Плана Даниила не бывает «неправильной». Не ограничивайте поиск сообщества своей церковью. Другие общие интересы тоже могут объединять: гольф, чтение книг, материнство, работа.

Поищите друзей и в Интернете. Присоединитесь к виртуальной группе онлайн. Можно даже заниматься фитнесом с инструктором в режиме «реального времени» дома или в офисе, для чего нужна веб-камера.

Попросите Господа привести в вашу жизнь нужных людей. Доверьтесь, и Он направит ваш поиск сообщества.

Однако сами не сидите сложа руки, не ждите телефонного звонка. Начинайте искать единомышленников, желающих присоединиться к вам в путешествии к здоровью. Смело приглашайте других!

Быть может, ваши коллеги заинтересованы в обретении формы и здоровья? Предложите им встречаться за обедом раз в неделю в рамках Плана Даниила. Обедая вместе, поощряйте друг друга делать выбор в пользу здорового питания, а в оставшееся после обеда время используйте для прогулки. Назначьте встречу в спортзале после работы.

Быть может, кто-то из соседей захочет вместе с вами прочесть эту книгу или посмотреть *The Daniel Plan, A DVD Study and Study Guide*. Если вы состоите в книжном клубе или группе Buncos, то вашу группу, возможно, заинтересует, как вести здоровый образ жизни.

Если вы – член ассоциации любителей боулинга, то воспользуйтесь сообществом, с которым вместе занимаетесь спортом, и добавьте к этому другие Базовые компоненты Плана Даниила.

Если у вас есть маленькие дети, познакомьтесь с родителями их одноклассников или соседских детей.

Возможно, удастся создать «семейную группу» Плана Даниила и собираться за полезным ужином, обсуждая вместе, как ввести в привычку более здоровый образ жизни.

Найдите тех, кого хотели бы узнать лучше или углубить с ними отношения. Предложите по выходным устраивать совместные ужины, или завтраки, или обеды. Встречайтесь за полезной для здоровья трапезой по очереди. Составьте расписание и готовьте обеды в складчину, пусть каждый делится своими рецептами полезной и питательной пищи. За ужином говорите о еде и здоровье. Рассказывайте о своих успехах, делитесь своими сложностями, и наверняка встанете из-за стола с чувством здорового насыщения.

Исцеляющая связь

Сообщество обладает большой силой, поэтому найдите друзей, желающих присоединиться к вам в путешествии к здоровью.

Двоим лучше, нежели одному; ведь у двоих есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, не скоро порвется.

«Нитка, втрое скрученная» – это вы, Бог и другой человек. Бог связывает два Базовых компонента – Веру и Дружбу. Их присутствие отличает План Даниила от других программ здорового образа жизни. Если Бог и друзья с вами в тот момент, когда вы совершаете перемены в питании, фитнесе, концентрации, это меняет многое.

Пригласите друзей на совместные просмотры The Daniel Plan, A DVD Study and Study Guide. Зайдите на сайт danielplan.com, зарегистрируйте свою группу, и вперед!

Разумеется, можно следовать Плану Даниила самостоятельно, но это будет недолго. Если же вы хотите последовательно вести здоровый образ жизни в течение длительного времени и получать от этого удовольствие, найдите себе компанию.

Когда вас с радостью принимает сообщество, это не только помогает достичь ваших целей, но и доставляет радость. Устанавливая глубокие отношения с друзьями, вы получаете возможность жить в любви, даваемой Господом. Когда вы окружены людьми, преданными своему делу и любящими своих соседей, вы начинаете и принимать любовь, и отдавать ее!

Как говорится в первом послании от Иоанна, 4:12:

«Бога никто никогда не видел. Если мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает, и любовь Его совершенна есть в нас».

Подумайте и сделайте шаг

Не пытайтесь следовать Плану Даниила в одиночку. Найдите друга или нескольких друзей и узнайте, как важна дружба на пути к обретению здоровья тела, ума и духа.

Глава 8

Новый образ жизни

Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя.

3-е послание от Иоанна, 2

Вы познакомились с пятью Базовыми компонентами от пастора Уоррена, врачей и экспертов по фитнесу. Может ли это помочь вам? Испытываете ли раздражение от безрезультатности других программ? Ведь надежда на перемены есть, и тысячи людей по всему миру успешно следуют Плану Даниила, наслаждаясь здоровым образом жизни.

Одна из них – Ди Истмен. Ее путешествие к здоровью не было гладким: взлеты и падения, то большая радость, то глубокое горе. Тем не менее Ди продолжает претворять в жизнь практические принципы пяти Базовых компонентов. Она создала устойчивое реагирование на снижение уровня стресса, а План Даниила стал ее ежедневной практикой. Это может случиться и с вами!

Жизнь постоянно бросает нам вызовы, и путешествие к здоровью Ди не стало исключением. Ее первая дочь родилась с генетическими отклонениями и перенесла несколько операций, после чего умерла, прожив всего четыре месяца. В одно мгновение все надежды и чаяния семьи рухнули. Ди пыталась понять, почему Бог допустил страшную потерю.

Несмотря на глубокое горе и оставшиеся без ответа вопросы, Ди и ее муж не оставили мечты завести детей. Через год у них родился здоровый сын, а через два – здоровая дочь.

Вскоре случился и главный сюрприз: Ди забеременела девочками-тройняшками! Эта новость вскружила супругам голову. Они не представляли, как будут справляться с пятью маленькими детьми. Беременность протекала тяжело, девочки родились раньше срока (на двадцать восьмой неделе). Врачи сообщили Ди, что у двоих из тройняшек церебральный паралич, а одна из девочек вряд ли будет ходить.

В последующие годы Ди отчаянно пыталась вести нормальную жизнь, приспособившись к медицинским проблемам дочерей и растущим потребностям семьи. Однако у Ди еще осталось столько горя и страдания от былых потерь, что начало сдавать сердце. Эмоциональный стресс был слишком силен, и она погрузилась в депрессию. Вдобавок у нее развился синдром раздраженного кишечника, а физический стресс стал накапливаться с каждым днем.

Ди обратилась за помощью к подруге, и с этого начался ее путь к исцелению. Она на собственном опыте испытала силу дружбы. О подобном говорится и в Библии.

Евангелие от Матфея, 18:20:

«Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них».

Подруга привела Ди в небольшую группу, где ей предложили поделиться своими тяготами. Первым шагом Ди стал Базовый компонент «Дружба», который и привел ее в аутентичное сообщество: «Мне пришлось научиться принимать, а не только отдавать. А еще говорить о сложностях моей жизни, не скрывая их от друзей».

Пастор Рик часто говорит о такой трансформирующей концепции: мы больны настолько, насколько имеем тайны. Для обретения здоровья необходимо делиться своими тяготами и быть открытым для помощи.

Сообщество Ди помогло ей двигаться вперед: «Раньше я скрывала свой гнев и разочарование из-за тягот, которые Бог допустил в моей жизни. Теперь решила открыться и начать работать над своими чувствами. Я поняла, что раньше я будто помещала Бога в крошечную коробочку, которую теперь нужно взорвать. Мне необходимо было принять таинство его сущности, довериться ему, несмотря на то, что некоторые мои вопросы оставались без ответа. Я приняла решение снова сконцентрироваться на Боге, молча сидеть рядом с ним и размышлять над его обещаниями. Я научилась жить с намерением, научилась замечать, что при стрессе и напряжении Бог все равно остается в центре».

Ди стала целенаправленно размышлять о всем хорошем, что есть в ее жизни. Она вела дневник, в котором изливала свои чувства, фокусируясь на благодарности, даже когда наступали трудные времена: «Это стало моим ежедневным выбором, именно так я отслеживаю свои мысли каждый день».

В Притчах 4:23 говорится:

«Больше всего хранимого храни сердце твое, ибо из него источники жизни».

С помощью специалиста по функциональной медицине, благодаря новому плану питания и желанию двигаться, восстанавливая физические силы, Ди стало лучше. Ее физическое, духовное и эмоциональное здоровье постепенно улучшилось. Депрессия исчезла, а спустя несколько месяцев исчезли и симптомы раздраженного кишечника.

Один шаг к здоровью повлек за собой последующие шаги. Ди стала выбираться на пешие прогулки, позже – и пробежки, впервые начала заниматься спортом не из чувства вины, а из-за исцеляющего воздействия на тело. Она стала пробегать 5 километров, затем 10, и наконец, марафонскую дистанцию. Сегодня Ди продолжает открывать для себя все новые виды движения, которые приносят ей радость.

Пастор Рик предложил Ди стать руководителем Плана Даниила, и она не стала отказываться. Ведь принципы Плана Даниила уже много лет оказывают позитивное влияние на ее жизнь. Став руководителем проекта, Ди повидала множество разных людей, молодых и старых, которые приняли пять Базовых компонентов для здоровья и силы. Реальные истории таких людей, чья жизнь коренным образом изменилась, и твердые принципы образа жизни обеспечивают надежный фундамент для развития и постоянно вдохновляют на новые успехи.

Начните с чего-то одного

План Даниила сразу же внушает доверие как проверенная, истинная программа. Стоит решиться на первый шаг, и путешествие начнется. Ощувив позитивный эффект от выбора в пользу здорового образа жизни, вы легче почувствуете и перемены к лучшему.

Заведите свой профиль здоровья и получите больше профессиональных советов на сайте danielplan.com прямо сейчас.

Многие пытались завести хоть одну здоровую привычку, например начать завтракать по утрам, или есть больше овощей, или ежедневно гулять, или позвать друга на тренировку. На самом деле все это – маленькие шажки, но благодаря им уже можно почувствовать удивительные изменения. Позже подобных изменений становится все больше. Так – маленькими шажками можно приблизить большие мечты.

Доктор Оз рекомендовал подталкивать людей в нужном направлении. Поразила трансформация, произошедшая буквально на глазах: многие начали сбрасывать лишние килограммы. Вдохновленные своим успехом, они продолжили стремиться к здоровому образу жизни. За пару месяцев маленькие перемены накопились как снежный ком: у участников возрос уровень энергии, они стали лучше спать, улучшилось настроение, стала реже необходимость в лекарствах.

Доктор Амен почти 30 лет помогает пациентам проходить такие же изменения. По его мнению, постепенный подход к успеху – самый верный. Попытка же изменить все сразу влечет за собой разочарование. Не стоит пытаться мгновенно отказываться от дюжины вредных привычек. Начните с одного-двух жизненно важных моментов, способных оказать наиболее сильное воздействие. Только после этого двигайтесь дальше.

Простое намерение

Как проходит обычное утро? Едва проснувшись, вы несетесь к компьютеру, чтобы отослать срочные письма? Или погружаетесь в стресс от цейтнота? Изменения в распорядке утра просты, но они могут снизить уровень стресса, и вы почувствуете себя спокойнее. Попробуйте взять обязательство не начинать работать до того, как прогуляетесь, помолитесь и хорошо позавтракаете. Такие полезные для здоровья ограничения напомнят о необходимости контроля за решениями предстоящего дня и выбора в пользу здоровья.

Изменение намерений

Помните истину: Бог дал вам силу изменить поведение и реакции. Эти перемены могут стать долгосрочными благодаря Базовому компоненту – «Вера».

Решения, принимаемые каждый день благодаря безграничной силе Господа и сообществу друзей, помогут вам начинать каждое утро с намерением и ощущением цели. Все начинается с изменения точки зрения: с концентрации на хорошем и с признания изобилия, осознания

того, кем вы являетесь, с внутренней силы принимать наилучшие решения. Такой взгляд на жизнь – это путь к преображению.

В душе каждого человека живет желание изменяться к лучшему, развиваться. Однако причины этого желания могут быть разными. Какова же ваша мотивация или мечта?

Эта мечта и есть причина, по которой вы взяли в руки эту книгу: вы хотите вести себя по-новому – быть более здоровым и энергичным. Следуя Плану Даниила, мы раз за разом убеждались в возможности таких перемен. Можно изменить поведение, следовать принятым решениям, и в этом поможет ежедневный пересмотр вашей мотивации. Начните это делать и будете поражены приливу сил.

Помните, как резко изменилась жизнь Венди Лопес, когда она приняла простое решение присоединиться к небольшой группе друзей? Каждая участница группы ставила себе две-три небольшие, достижимые цели в неделю. Венди решила, что ей следует начать с ежедневных прогулок после работы, походов по выходным дням, даже назначила встречу с сыном в спортзале. А все потому, что она поделилась своими целями по фитнесу со своей группой.

Именно поэтому План Даниила так хорошо заработал. Венди была не одинока в своих усилиях, у нее появились друзья, поддерживавшие ее целеполагание и достижение поставленных целей. Они посылали Венди сообщения о том, что думают о ней, и спрашивали, как ее прогулки и походы.

И Венди впервые ощутила вдохновение и надежду. Двигаясь к своей цели небольшими шагами, она достигла прекрасных результатов. Улучшилось не только ее физическое состояние, но и появилась уверенность в себе, повысился уровень мотивации. Она поверила в то, что перемены не просто возможны, они приятны и реальны!

Долгий путь к успеху

Алонзо Чарльз тоже достиг потрясающего результата, двигаясь маленьким шагом. Он весил более 200 килограммов и очень устал от постоянного ощущения усталости, плохого самочувствия. Он потерял веру в себя, и у него не осталось сил, чтобы справляться со стрессом.

Как и Венди, Алонзо присоединился к небольшой церковной группе Плана Даниила, и члены группы стали регулярно спрашивать о его достижениях. С тех пор он сбросил 70 килограммов и теперь посвящает каждую трапезу замыслу Господню, не употребляя тяжелую вредную пищу, приведшую его к ожирению.

У Алонзо улучшилась концентрация, и появилось желание открыться Богу. Постепенно он стал все уверенней в себе и начал выходить на пробежки. Его физическое состояние улучшилось, повысился уровень энергии, и он стал более ясно мыслить, принимая верные решения.

Былую неуверенность и чувство неполноценности заменила типичная для участников Плана Даниила черта – надежда.

Сегодня Алонзо занимается разными видами спорта и совершает пробежки. Астма, от которой он страдал много лет, перестала его мучать. Появилась новая вера в Господа: «Если Бог может это сделать для меня (хоть я раньше и не верил), сколько еще хорошего он может!» Алонзо вновь обрел способность мечтать, и в его сердце появилась благодарность. Теперь он – преображенный от Бога!

Привносите все хорошее

Мы часто придерживаемся ошибочного мнения, будто для перемен требуется отказ от чего-либо, а преображение возможно благодаря такому отказу. Мы легко концентрируемся на том, чего не можем получить, а не на огромном изобилии, которым можно наслаждаться.

Перемены становятся долгосрочными, когда мы концентрируемся на том, что у нас есть. К примеру, в этой книге много говорится о Вере. Некоторые люди пытаются стать верующими, следуя определенным правилам, избегая запрещенных вещей. Конечно же, соблюдать заповеди Господа важно, но еще важнее принимать решения, способные изменить жизнь к лучшему. Решение радостно поклоняться Господу, отдавать себя служению и любви к другим, концентрироваться на благодарности, проявлять доброту ведет к обновлению духа и укреплению веры.

Точно также и с физическим здоровьем: если концентрироваться на запретной еде, можно добиться устойчивых изменений к лучшему. Но если сконцентрироваться на привнесении в жизнь добра и изобилия, данного Господом, то можно укрепить тело, ум и дух. Тогда утренняя прогулка, чтение Библии, молитва станет лучшим средством омоложения и восстановления организма. Разовьется иное отношение к еде и понимание здорового питания как способа проявлять доброту к самим себе и с любовью заботиться о своем теле.

Так и начинается изменение мировоззрения. Привнося «хорошее», можно получить все преимущества здорового образа жизни.

Это – настоящее открытие: пробовать что-то новое и понимать, что вам это нравится! Так можно легко увидеть, что образ жизни по Плану Даниила наполнен благодатью в соответствии с замыслом Божиим и это привносит энергию, даже страсть в ваше сердце.

А привносить хорошее – это научиться любить продукты, отвечающие вам взаимностью. Вдобавок можно начать кататься на велосипеде или пойти на занятия плаванием – как в молодости!

И так, постепенно можно изменить свое мировоззрение. Не говорите себе: «Я не смогу, это слишком сложно», а думайте: «Узнавать и пробовать новое – здорово! И я хочу, чтобы в моей жизни стало больше такого».

Состояние здоровья у всех разное, но пять Базовых компонентов открывают двери для перемен любому, и остается только войти в нее! Начните с чего-то одного, например, поставьте себе цель укрепить Веру, уделяя больше времени Слову Божьему и вдохновляясь его обещаниями; или питайтесь настоящей цельной пищей, гуляйте вместе с друзьями.

Концентрируясь на прогрессе, можно смело пробежать тот марафон, который предначертан Господом.

До Олимпиады 1968 г. в Мехико Джон Стивен Аквари из Танзании был обычным марафонцем, хотя и олимпийского уровня. Он с легкостью прошел отборочные соревнования, но в Мехико столкнулся с тем, что из-за большой высоты над уровнем моря у него начались жестокие судороги в ногах. Однако он продолжил участвовать в беге. Столкнувшись с другими бегунами, Аквари упал, повредил колено, ушиб плечо, но не стал останавливаться. Полученные травмы и мышечные судороги замедлили его бег. Тем не менее он из последних сил закончил забег. Из участвовавших в марафоне 75 бегунов до финиша добрались лишь 57, а Аквари пришел последним.

Когда он прибежал на стадион, чтобы сделать последний круг, на трибунах осталось лишь около тысячи зрителей. В сгустившихся над стадионом сумерках раздались громкие аплодисменты самоотверженному марафонцу. Вроде бы Аквари проиграл забег, но те, кто наблюдал, как он финишировал, поняли: на самом деле он победил!

Впоследствии один из журналистов спросил у Аквари: «Почему вы не сошли с дистанции после сильных травм, хотя мучились от боли и были обескуражены? Зачем продолжили марафон?» И спортсмен ответил: «Моя страна послала меня за 5 тысяч миль не для того, чтобы я начал этот забег, а чтобы я его закончил!»

Мы хотим для вас хорошей подготовки к забегу, уготованному Господом, чтобы успешно финишировать. Ключевой шаг для этого – избавиться от тех вещей, которые тянут назад.

В Послании к Евреям 12:1 говорится:

«Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и запинаящий нас грех и с терпением будем проходить подлежащее нам поприще».

Невозможно пробежать марафонскую дистанцию в зимней куртке. Приложив ненужные усилия, до финиша все равно не доберетесь! Скажете, пример слишком гротескный? Но ведь многие не могут понять, почему подчас все усилия дают ничтожный результат. Просто пора снять зимнюю куртку!

Какой же забег уготован вам Богом? Чтобы найти ответ, будьте честны и попросите Бога направить вас.

Многие теряют энергию, ибо по-настоящему не задумываются над тем, что происходит в жизни. Доктор Хайман рекомендует написать один список того, что дает энергию, и другой – что энергии лишает. Включите в эти списки абсолютно все: людей, места, вещи, переживания, мысли, чувства, продукты питания. Затем каждую неделю убирайте из своей жизни по одному пункту из списка о том, что лишает энергии, и добавляйте к тому, что энергию дает.

Это – чудесное упражнение! Его полезно делать перед тем, как определять цели и шаги на следующие 40 дней.

Утечка энергии попадает в одну из трех категорий.

1. Вредные привычки (недостаток сна, курение, плохое питание).
2. Вредные эмоции (беспокойство, негативный настрой, гнев).

3. Вредные отношения (например, отравляющие жизнь и т. п.).

Осознание этого – первый шаг к изменениям и преодолению препятствий. Потратьте время на серьезную оценку своих привычек, и это станет первым шагом на пути к здоровому образу жизни.

Начиная путь к целям, которые вы наметили достичь, следует искать бездонный источник энергии, способный поддержать вас. Готовы ли вы получить огромное количество любви и поддержки? Самый большой источник энергии – любовь Господа. Именно он дает нам силу для перемен.

Он хочет, чтобы вы наполнились Его силой. Он мечтает наполнить вас своей любовью. Он призвал всех нас быть Его детьми и поведал, что Его любовь к нам безгранична. Он лишь ждет, чтобы мы приняли и получили Его любовь.

Быть рядом с Создателем, наслаждаться Его близостью – основа нашей земной жизни. Именно рядом с Ним вы сможете принять и понять Его волю.

Поразмыслите над своим путешествием

Конец этой книги – вовсе не конец вашего пути. Наоборот, здесь начинается ваше собственное путешествие. Сорок дней на пути к более здоровой жизни – лишь первый толчок. Чтобы продолжать развиваться и двигаться дальше, важно размышлять над своей жизнью, отслеживая свой прогресс. Для этого можно воспользоваться нашим дневником или мобильным приложением. В любом случае призываем вас вести записи о своем путешествии. Порой мы даже не замечаем того, что многого достигли. Оглянитесь, чтобы увидеть свои взлеты, падения и поблагодарить Господа за помощь.

Размышляя о своем путешествии, вы поймете, каким должен быть ваш следующий шаг. Как говорит пастор Уоррен, можно справиться с тем, чего не измерить. Ведение дневника имеет практическую цель – успехи будут мотивировать вас продолжать.

Даже препятствия на пути помогут двигаться вперед. Если вы внимательно отслеживаете свой путь, то даже плохой день даст вам много полезной информации. Когда ваш прогресс замедляется, будьте особенно внимательны. Не осуждайте себя за ошибки, но учитесь на них. Обращайте внимание на повторяющиеся циклы, реакции – не для того, чтобы отругать себя или погрузиться в чувство вины, но для получения информации, которая в будущем позволит принимать решения, соответствующие здоровому образу жизни.

План Даниила не подразумевает осуждения или вины. Цель в том, чтобы учиться на ошибках. Когда мы отслеживаем свои победы и поражения, то видим: милость Господа достаточна, а Его любовь больше, чем любая наша слабость.

Помните Стивена Команапалли? Того самого Стивена, который весил более 160 килограммов и испытывал множество проблем со здоровьем? Жизнь в соответствии с Планом Даниила преобразила его: он избавился от лишнего веса, улучшил уровень холестерина, сахара в крови и перестал принимать многие лекарства.

Стивен начал ходить на прогулки и ежедневно молиться вместе с друзьями. Он сконцентрировался на том, чтобы отдать все свои тревоги Господу и наполнить Богом сердце и душу, перестав утешаться едой. А еще Стивен вспоминает, что больше всего ему помогают друзья.

Присоединившись к Плану Даниила, вы получите БЕСПЛАТНОЕ приложение с рецептами, упражнениями и социальными инструментами общения друг с другом. Зайдите на сайт danielplan.com.

Регулярное отслеживание своего прогресса заставило Стивена понять необходимость продолжения с удовольствием перемен в жизни. Это принесло ему не только здоровье, но и много радости. Сейчас он вдохновляет других вести более здоровый образ жизни. Стивен говорит, что его успех безграничен, поскольку и сила Господа не имеет границ.

Возможно все

Больше всего мы хотим, чтобы вы приняли План Даниила и пять его Базовых компонентов. Сделайте выбор и поверьте, что с Божьей помощью возможно все. Будьте добры к себе и доверьтесь Ему. Сделайте Слово Божье частью повседневной жизни. Тогда Его истины и обещания восстановят все, что сломано, а Его любовь поможет обрести новый образ мышления и здоровый подход ко всему на свете.

Пригласите друзей присоединиться к вам. Наслаждайтесь основными этапами истории, написанной для вас Богом. Радуйтесь своим успехам! Делитесь с друзьями своими трудностями. Пусть неудачи станут ориентирами, которые будут служить во благо, а не сбивать с пути. Присоединитесь к сообществу и живите вместе с ним, с радостью принимая силу Господа во всех областях жизни. В этом-то и состоит изюминка Плана Даниила: мы обретаем здоровье вместе, согласно замыслу Господню и с Его помощью.

Подумайте и сделайте шаг

Образ жизни по плану Даниила – это существование в благости, размеренности, во славу Господа. Это вдохнет новую жизнь в ваше тело, разум и дух. Какие шаги вы хотели бы предпринять, какие цели поставить для предстоящего вам путешествия? Бог готов многое предложить вам, если последуете Его замыслу.

Глава 9

Сила Даниила, или 40-дневная фитнес-программа

Приведите тело в движение

В 40-дневную фитнес-программу «Сила Даниила» входят варианты упражнений на каждый день (мы их называем «игра дня»). Эти упражнения помогают достичь желаемых целей в области фитнеса. Чтобы стать сильным, как Даниил, необходимо в течение 40 дней заниматься физическими тренировками по 6 дней в неделю.

Мы покажем, как легко привести тело в движение, следуя простому 40-дневному плану. Но сначала вы прочтете подробное описание 10-дневной программы, и она послужит образцом для создания вашего собственного фитнес-плана Силы Даниила. В нем можно заменять наши упражнения на те, что по душе лично вам. Вдобавок предлагаем на выбор упражнения разных уровней сложности, исходя из ваших временных ограничений.

Уровни «Силы Даниила»

Можно выбрать один из трех уровней нагрузки – в зависимости от вашего физического состояния.

«Сила Даниила-1». Этот уровень рекомендован для начинающих. Она имеет временные ограничения. Рекомендованные движения для этого уровня помогут медленно и безопасно ввести физическую нагрузку в привычную жизнь.

Обзор 40-дневного фитнес-плана

- Три дня аэробных нагрузок / растяжки + 3 дня силовых тренировок = 6 дней в неделю
- Аэробная тренировка и растяжка.
- Силовая тренировка.
- Отдых.

«Сила Даниила-2». Этот уровень предназначен для тех, кто ранее занимался нерегулярно, а теперь имеет возможность и желание потратить на тренировки больше времени. Упражнения этого уровня помогут повысить нагрузку и постепенно приведут к обретению истинной «Силы Даниила».

«Сила Даниила-3». Этот уровень предназначен для ведущих активный образ жизни и готовых к более серьезным нагрузкам. Предлагаемые упражнения помогут выйти на новый уровень физической подготовки, на котором можно найти множество сложных тренировок. Упражнения третьего уровня доступны онлайн: дополнительная информация содержится на сайте danielplan.com.

Варианты упражнений

«Сила Даниила-1»

Аэробные нагрузки или подвижные игры

- Ходьба,
- велосипедные прогулки,
- подъем по лестнице.

Растяжка или расслабление

- Растяжка шеи,
- вращения плечами,
- наклоны с касанием пальцев ног (поочередно),

Силовая тренировка

- Приседания,
- отжимания от стола и другие виды отжиманий,
- отжимания на локтях от стола и другие виды отжиманий на локтях,
- выпады.

«Сила Даниила-2»

- Ходьба / бег трусцой,
- пробежки,
- прыжки через скакалку,
- баскетбол,
- фитнес,
- наклоны со сцепленными в замок руками,
- выпады и наклоны,
- высокие махи ногами,
- выпады с касанием локтем ноги,
- полные приседания / приседания с гантелями,
- отжимание на локтях, боковая стойка на локте, касания за спиной,
- выпады / выпады с гантелями,

• метаболические движения – быстрый темп, высокая интенсивность (например, бег с высоким подниманием колен).

«Сила Даниила-3»

Упражнения третьего уровня вы найдете на сайте danielplan.com.

Какой уровень подойдет

В зависимости от ваших интересов, целей, временных ограничений и физической подготовки выберите наиболее подходящий вам уровень. Можно заменять предлагаемые для 1-го и 2-го уровня упражнения на движения, которые вам нравятся. Например, если мы предлагаем 20-минутную пешую прогулку, а вам хочется побегать трусцой или прокатиться на велосипеде, занимайтесь этим как минимум 20 минут. Помните главное: цель состоит том, чтобы сделать движение частью повседневной жизни.

Сила Даниила. Игра дня

День 1

Выполняйте упражнения, список которых приводится на сайте *danielplan.com*.

Уровень 1

Аэробная нагрузка: быстрая ходьба в течение 10–20 минут.

Растяжка: наклоны головы для растяжки шеи в положении стоя (при этом можно молиться или медитировать). Выполняйте наклоны головы по 10–15 секунд в каждую сторону.

Уровень 2

Аэробная нагрузка: 20 – 30-минутная быстрая ходьба с утяжелителями, ходьба / бег трусцой.

Растяжка:

- наклоны вперед – руки сцеплены в замок за спиной;
- выпады и наклоны, ходьба с высокими махами ногами;

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10–15 секунд в каждую сторону (или по 5 раз в каждую сторону) до и / или после аэробной нагрузки (возможно, в течение дня на работе или дома). Поблагодарите Бога за то, что ваше тело способно двигаться.

День 2

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие из списка, который приводится на сайте *danielplan.com*).

Уровень 1.

Силовая тренировка: выполните один подход из 8 – 10 повторов (или столько, сколько сможете):

- приседания, отжимания от стола или другие виды отжиманий.

Уровень 2.

Силовая тренировка: выполните как можно больше повторений каждого упражнения за 20 секунд из приведенного ниже списка.

Между упражнениями отдыхайте 10 секунд. После выполнения всех упражнений отдохните 2 минуты. Затем сделайте еще 1 подход, чтобы всего получилось проделать все упражнения по 2 раза:

- приседания с подъемом рук над головой: 20 секунд / 10 секунд отдыха;
- бег на месте: 20 секунд / 10 секунд отдыха;

- отжимания от пола: 20 секунд / 10 секунд отдыха;
- бег на месте: 20 секунд / 10 секунд отдыха;
- выпады (меняя ноги): 20 секунд / 10 секунд отдыха;
- стойка на локтях: 20 секунд / 10 секунд отдыха;
- бег на месте: 20 секунд / 10 секунд отдыха.

День 3

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие нагрузки, список которых приводится на сайте danielplan.com).

Уровень 1

Аэробная нагрузка: пешая или велосипедная прогулка продолжительностью 10–20 минут.

Растяжка:

- наклоны головы в положении стоя;
- вращения плечами в положении стоя.

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10 секунд в каждую сторону (или по 5 – 10 раз в каждую сторону) в течение дня на работе или дома. Одновременно молитесь или медитируйте над Писанием.

Уровень 2

Аэробная нагрузка: 20 – 30-минутная быстрая ходьба с утяжелителями, ходьба / бег трусцой, интервальная тренировка или бег.

Растяжка:

- наклоны вперед с руками, сцепленными в замок за спиной;
- выпады и наклоны, ходьба с высокими махами ногами.

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10–15 секунд в каждую сторону (или по 5 – 10 раз в каждую сторону) до или после аэробной нагрузки или в течение дня на работе или дома. Одновременно молитесь или медитируйте на Писание.

День 4

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие нагрузки, список которых приводится на сайте danielplan.com).

Уровень 1

Силовая тренировка: выполните 1 подход из 8 – 10 повторов (или сколько сможете):

- приседания, отжимания от стола или другие виды отжиманий; стойка на локтях от стола или другие виды стойки на локтях (удерживайте 10 секунд).

Уровень 2

Силовая тренировка: выполните как можно больше повторений каждого упражнения из приведенного ниже списка за 20 секунд; между упражнениями отдыхайте 10 секунд. После выполнения всех упражнений отдохните 2 минуты. Затем сделайте еще 1 подход, чтобы все упражнения проделать по 2 раза:

- приседания с подъемом рук над головой: 20 / 10 секунд отдыха;
- бег с высоким подниманием колен: 20 / 10 секунд отдыха;
- отжимания: 20 / 10 секунд отдыха,
- ходьба с выпадами: 20 / 10 секунд отдыха;
- бег с высоким подниманием колен: 20 / 10 секунд отдыха;
- стойка на локтях: 20 / 10 секунд отдыха;
- бег с высоким подниманием колен: 20/10 секунд отдыха.

День 5

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие, список которых приводится на сайте danielplan.com).

Уровень 1

Аэробная нагрузка: пешая прогулка в быстром темпе продолжительностью 10–20 минут.

Растяжка:

• вращения плечами в положении стоя, наклоны с касанием пальцев ног (попеременно) из положения стоя.

Выполняйте каждое движение по 5 – 10 раз в каждую сторону и благодарите Господа за здоровье.

Уровень 2

Аэробная нагрузка: 20 – 30-минутная быстрая ходьба с гантелями, ходьба / бег трусцой или просто бег.

Растяжка:

- наклон вперед со сцепленными в замок руками;
- выпады и наклоны, ходьба с высокими махами, выпады с касанием локтями ступней.

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10–15 секунд в каждую сторону (или по 5 – 10 раз в каждую сторону) до или после аэробной нагрузки или в течение дня на работе или дома. Благодарите Господа за здоровье.

День 6

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие, список которых приводится на сайте danielplan.com).

Уровень 1

Силовая тренировка: выполните 1 подход из 8 – 10 повторов (или сколько сможете):

- приседания, отжимания от стола или другие виды отжиманий, стойка на локтях от стола или другие виды стойки на локтях, удерживайте 10–15 секунд.

Уровень 2

Силовая тренировка: выполните за 20 секунд как можно больше повторений каждого упражнения из приведенного ниже списка. Между упражнениями отдыхайте 10 секунд. После выполнения всех упражнений отдохните 2 минуты. Затем сделайте еще 1 подход, чтобы все упражнения проделать по 2 раза:

- приседания с подъемом рук над головой – 20 / 10 секунд отдыха;
- наклоны с касанием пола – 20 / 10 секунд отдыха,
- отжимания: 20 / 10 секунд отдыха,
- наклоны с касанием пола – 20 / 10 секунд отдыха;
- ходьба с выпадами – 20 / 10 секунд отдыха;
- наклоны с касанием пола – 20 / 10 секунд отдыха,
- боковая стойка на локтях – 20 / 10 секунд отдыха,
- наклоны с касанием пола – 15/10 секунд отдыха.

День 7

Отдых.

День 8

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие, список которых приводится на сайте danielplan.com).

Уровень 1

Аэробная нагрузка: пешая прогулка в быстром темпе продолжительностью 20–25 минут.

Растяжка:

- наклоны головы, вращения плечами в положении стоя, наклоны с касанием пальцев ног (попеременно) из положения стоя.

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10–15 секунд в каждую сторону (или по 5 – 10 раз в каждую сторону) в течение дня на работе или дома. Концентрируйтесь на

дыхании, помните, что каждый вдох дан вам Богом.

Уровень 2

Аэробная нагрузка: 25 – 35-минутная быстрая ходьба с утяжелителями, ходьба / бег трусцой, интервальная тренировка или бег.

Растяжка:

- наклоны вперед (со сцепленными в замок руками);
- выпады и наклоны, высокие махи ногами, выпады с касанием локтем ступни.

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10–15 секунд в каждую сторону (или по 5 – 10 раз в каждую сторону) до или после аэробной нагрузки или в течение дня на работе или дома. Концентрируйтесь на дыхании и помните, что каждый вдох дан вам Богом.

День 9

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие, список которых приводится на сайте danielplan.com).

Уровень 1

Силовая тренировка: выполните 1 подход из 10–12 повторов (или сколько сможете):

- приседания, отжимания от стола или другие виды отжиманий;
- выпады;
- стойка на локтях от стола (удерживайте 20–30 секунд).

Уровень 2

Силовая тренировка: выполните за 20 секунд как можно больше повторений каждого упражнения из приведенного ниже списка. Между упражнениями отдыхайте 10 секунд. После выполнения всех упражнений отдохните 2 минуты. Затем сделайте еще 1 подход, чтобы все упражнения проделать по 2 раза:

- приседания с подъемом рук над головой – 20 / 10 секунд отдыха;
- отжимания – 20 / 10 секунд отдыха;
- ходьба с выпадами – 20 / 10 секунд отдыха;
- боковая стойка на локтях с касанием пола свободной рукой – 20 / 10 секунд отдыха.

День 10

Выполняйте следующие упражнения (или замените их на другие, список которых приводится на сайте danielplan.com).

Уровень 1.

Аэробная нагрузка: пешая прогулка в быстром темпе или велосипедная – продолжительностью 15–25 минут.

Растяжка:

- наклоны головы, вращения плечами в положении стоя, наклоны с касанием пальцев ног (попеременно) из положения стоя;
- наклон вперед со сцепленными в замок руками.

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10 секунд в каждую сторону (или по 5 – 10 раз в каждую сторону) в течение дня на работе или дома. Одновременно молитесь или медитируйте над Писанием.

Уровень 2.

Аэробная нагрузка: 25 – 35-минутная быстрая ходьба с гантелями, ходьба / бег трусцой или просто бег.

Растяжка:

- наклоны вперед со сцепленными в замок руками;
- выпады и наклоны, высокие махи ногами, выпады с касанием локтями ступней.

Выполняйте каждую растяжку или движение в течение 10–15 секунд в каждую сторону (или по 5 – 10 раз в каждую сторону) до или после аэробной нагрузки или в течение дня на работе или дома. Одновременно молитесь или медитируйте над Писанием.

Дни 11 – 20

Уровень 1

Переходите на уровень 2 и следуйте инструкциям для дней 1 – 10.

Уровень 2

Переходите на уровень 3, посетив сайт danielplan.com.

Дни 21 – 30

Уровень 1

Переходите на уровень 2 и следуйте инструкциям для дней 1 – 10.

Уровень 2

Переходите на уровень 3, посетив сайт danielplan.com.

Дни 31 – 40

Уровень 1

Переходите на уровень 2 и следуйте инструкциям для дней 1 – 10.

Уровень 2

Переходите на уровень 3, посетив сайт danielplan.com.

Сила Даниила

Фитнес-упражнения на растяжку и расслабление

- **Наклон головы к груди:** медленно наклоняйте голову, стараясь достать подбородком до груди, задержитесь на 10–15 секунд.
- **Наклон головы к плечу:** наклоните голову вправо, стараясь коснуться правым ухом правого плеча. Задержитесь в этом положении. Наклоните голову влево, стараясь коснуться левым ухом левого плеча. Задержитесь в этом положении.
- **Повороты головы:** медленно поверните голову направо. Подбородок должен приблизиться к правому плечу. Задержитесь в этом положении. Медленно поверните голову налево. Подбородок должен приблизиться к левому плечу. Задержитесь в этом положении.
- **Наклон вперед со сцепленными в замок руками:** заведите руки за спину и сцепите пальцы в замок. Поднимите руки вверх, ладонями потянитесь от спины. Медленно наклоняйтесь вперед, сгибаясь в талии и стараясь не горбиться, а держать спину прямо. Продолжайте наклоняться вперед, держа руки за головой до тех пор, пока это комфортно. При полной растяжке вы должны ощущать натяжение в подколенных сухожилиях и плечах.
- **Вращения плечами:** встаньте прямо, руки вдоль тела. Поднимите плечи вверх и вперед. Затем опустите плечи назад и вниз. Старайтесь делать вращения с большой амплитудой, держа голову прямо.
- **Наклоны с касанием пальцев ног:** встаньте, пошире расставив ноги. Наклонитесь вперед к одной ноге и постарайтесь коснуться пальцев или до тех пор, пока не почувствуете приятное растяжение в пояснице и подколенных сухожилиях. Теперь попробуйте коснуться другой ноги противоположной рукой.
- **Выпад и наклон:** встаньте прямо, руки вдоль тела. Сделайте шаг вперед правой ногой и опускайтесь до тех пор, пока правое колено не согнется под углом 90 градусов. Делая выпад, поднимите левую руку над головой, а торс поверните направо.
- **Шаги с высокими махами:** встаньте прямо, руки вдоль тела. Не сгибая колена, выполните мах правой ногой и коснитесь ее левой рукой, одновременно с этим сделав шаг вперед. Как только правая нога коснется пола, повторите движение левой ногой и правой рукой.
- **Выпад с касанием локтем ноги:** напрягите свой центр и сделайте выпад вперед правой ногой. Во время выпада наклонитесь вперед к бедрам и поставьте левую руку на пол рядом с правой ступней. Правым локтем постарайтесь коснуться внутренней стороны правой ступни. Затем разверните торс наверх и вправо и потянитесь правой рукой как можно выше. Повторите упражнение с левой ноги и руки.

Упражнения для силовых тренировок

- **Простые приседания или приседания с подъемом рук над головой:** поставьте ноги на ширине плеч. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.

В районе поясницы должен быть естественный прогиб. Напрягите пресс и держите его в напряжении.

Присядьте как можно ниже, оттопырив ягодицы и сгибая колени, будто хотите присесть.

Сделайте паузу, затем медленно выпрямитесь до исходного положения. Во время приседания колени должны оставаться над центром стопы. Тело удерживайте в максимально вертикальном положении. Не округляйте поясницу.

- **Отжимания:** поставьте руки чуть шире ширины плеч. Ваше тело от щиколоток до макушки должно представлять собой прямую линию. Напрягите пресс, будто ожидаете удара в живот, и сохраняйте напряжение на протяжении всего упражнения. Это поможет сохранить тело твердым и даст дополнительную нагрузку на пресс. Опуститесь вниз, пока грудь не коснется пола. При опускании сгибайте руки в локтях так, чтобы предплечья оказались под углом 45 градусов к телу в нижней точке движения. Задержитесь внизу на некоторое время, затем поднимитесь.

При выполнении модифицированных отжиманий, не держите ноги прямыми, а согните колени и перекрестите щиколотки. Ваше тело должно представлять собой прямую линию от головы до коленей.

- **Стойка на локтях:** приготовьтесь к выполнению отжиманий, но согните руки в локтях и перенесите вес не на ладони, а на предплечья. Локти должны находиться точно под плечами. Ваше тело должно представлять собой прямую линию от плеч до щиколоток. Напрягите центр, сократив мышцы пресса. Напрягите ягодицы. Удерживайте это положение.

- **Стойка на локтях у стола или модифицированная стойка:** используйте такое же исходное положение, как при отжиманиях, при опоре на стол.

- **Боковая стойка на локте:** лягте на левый бок с прямыми коленями. Приподнимите верхнюю часть туловища, опираясь на левый локоть и предплечье. Локоть поставьте под плечом. Напрягите центр, с силой сократив мышцы пресса, как будто ожидаете удара в живот. Поднимите бедра так, чтобы ваше тело представляло собой прямую линию от щиколоток до плеч. Голова должна находиться на одной линии с телом. Не забывайте глубоко дышать.

- **Боковая стойка на локте с касанием пола рукой:** поднимитесь в положение боковой стойки на локте и для начала поднимите правую руку вверх перпендикулярно полу. Затем потянитесь правой рукой назад и вниз, а потом снова поднимите руку в исходное положение.

- **Выпады:** встаньте, опустите руки вдоль тела, затем скрестите их на груди или же положите руки на бедра или сцепите их за головой. Сделайте шаг вперед правой ногой, а затем медленно опускайтесь, пока колено впереди стоящей ноги не согнется под углом, максимально приближенным к 90 градусам. Задержитесь в этом положении, а затем как можно быстрее вернитесь в исходное положение. Меняйте ноги после каждого повторения.

- **Выпады при ходьбе:** вместо возвращения в исходное положение сделайте шаг вперед другой ногой и выполните выпад с этой ноги.

Метаболические упражнения

Они дают аэробную нагрузку быстрого темпа и высокой интенсивности.

- **Бег на месте с высоким подниманием колен:** поднимите правое колено вверх до уровня бедра, а левую руку поднимите над головой. Опустите левую ногу и повторите это движение с другой руки и противоположной ноги.
- **Быстрый бег по лестнице:** взбежите вверх по ступенькам как можно быстрее.
- **Прыжки с касанием пальцев ног:** поставьте ноги вместе, руки вдоль тела. Согните колени и присядьте, коснувшись ног кончиками пальцев (если можете, достаньте до пальцев ног). Быстро вспрыгните вверх и разведите руки и ноги в стороны, приземлившись в исходное положение.

Глава 10

План меню на 40 дней

Ешьте на здоровье!

Такой план (и на 40 дней, и детоксикации по Плану Даниила), включающий только натуральные цельные ингредиенты, состоит из блюд, поддерживающих нужный уровень сахара, гормонов и дающих стабильное настроение, а также способствующих оздоровлению сердечно-сосудистой системы. Если будете питаться часто, но понемногу в течение дня, то сможете не только оставаться энергичным, но и ускорить свой метаболизм. Такое питание – самый эффективный способ избавиться тело от жира и нарастить здоровую мышечную массу. К тому же будете ощущать чувство насыщения без неприятной тяжести в желудке.

Этот план поможет завести привычку готовить сбалансированные блюда из цельных продуктов. Предлагается таблица на 10 дней, которая поможет заранее спланировать ваше питание. Если приготовить еду заранее, придерживаться плана будет легче. Эту таблицу надо использовать следующие 30 дней, но можно менять местами блюда и закуски, чтобы еда не надоедала. Скопируйте руководство по шопингу и для экономии времени возьмите его с собой в магазин.

Данный план питания включает блюда, которые нужно готовить по конкретным рецептам, а также блюда, описание которых дается прямо в таблице. При этом можно менять сорта фруктов и овощей в зависимости от сезона и вкусовых предпочтений. Попробуйте новые специи и травы, чтобы придать блюдам особый вкус и аромат. Пригласите членов семьи и друзей принять участие в приготовлении блюд. Когда вы следуете Плану Даниила, каждый кусочек пищи становится не просто едой.

Сперва приводится основное меню, но мы призываем начать с детоксикации по Плану Даниила, чтобы увидеть, насколько хорошо вы себя почувствуете. Следование плану детоксикации хотя бы в течение 10 дней может быть лучшим вариантом регулярного питания при проблемах с глютенем или молочными продуктами.

Множество рецептов

Посетите сайт danielplan.com. Здесь можно найти множество рецептов настоящей цельной еды: вкуснейших салатов, гарниров, легких закусок. Также стоит обзавестись *Кулинарной книгой Плана Даниила: здоровое питание ради жизни*, в которой дан список эксклюзивных рецептов от лучших поваров Плана Даниила.

План меню на 40 дней

День 1

- **Завтрак:** клубничный коктейль коко-шоко.
- **Закуска:** $\frac{1}{3}$ ст. хумуса из артишока с овощными палочками (сельдерей, морковь, огурец).
- **Обед:** $\frac{1}{2}$ ст. брокколи с паровой морковью, капустой и антиоксидантным соусом.
- **Закуска:** 2 ст. ложки хрустящего нута с 1 палочкой сыра моцарелла.
- **Ужин:** запеканка из говяжьего фарша, или бургер с индейкой на половинке цельнозернового английского хлебца, или булочка со шпинатом, помидорами и 1 столовой ложкой авокадо.
- **Полезный десерт:** 1 порция нарезанных фруктов, посыпанных корицей.

День 2

- **Завтрак:** 1 яйцо всмятку, 2 ломтика запеченной индейки без нитратов или авокадо на цельнозерновом английском хлебце.
- **Закуска:** маленькое яблоко и 25 штук сырого миндаля.
- **Обед:** рулет (с низким содержанием солей натрия, без нитратов) из индейки с помидорами, латуком и 2 столовыми ложками хумуса из артишока.
- **Закуска:** 1 фрукт с низким гликемическим индексом и 25 штук сырого миндаля.
- **Ужин:** курица в лимонном соке на шпажках с коричневым рисом и салат из листовой зелени с дыней.
- **Полезный десерт:** стаканчик мусса из авокадо с темным шоколадом.

День 3

- **Завтрак:** смузи из черники, шпината и семян льна.
- **Закуска:** 1 незапеченный «энергетический шарик».
- **Обед:** овощной суп с чечевицей и куриными колбасками.
- **Закуска:** соус баба-гануш с овощными палочками из сельдерея, моркови, огурца.
- **Ужин:** лосось с лимоном на гриле с запеченной спаржей.
- **Полезный десерт:** салат из грейпфрута и граната с кокосом.

День 4

- **Завтрак:** 1 стакан плющеного или необработанного овса с $\frac{1}{2}$ стакана миндального молока и $\frac{1}{2}$ стакана микса из клубники с бананом.
- **Закуска:** 2 столовые ложки хрустящего нута и 30 г твердого сыра.
- **Обед:** лосось с лимоном на гриле и салат из листовой зелени с дыней.
- **Закуска:** 1 незапеченный «энергетический шарик».
- **Ужин:** кюфта-гриль из баранины и салат-микс.
- **Полезный десерт:** замороженные банановые шарики в шоколаде и грецких орехах.

День 5

- **Завтрак:** 1 яйцо всмятку с $\frac{1}{4}$ авокадо, нарезанным помидором и базиликом (в цельнозерновой тартилье).

- Закуска: маленькая груша или яблоко с 1 столовой ложкой миндального масла.
- Обед: рулет из курицы-гриль с лимоном и 2 столовые ложки хумуса из артишока, ¼ авокадо.
- Закуска: клубничный коктейль коко-шоко.
- Ужин: овощной суп с чечевицей и куриными колбасками, на гарнир коричневый рис.
- Полезный десерт: фруктовый салат.

День 6

- Завтрак: суперэнергетичный сыр булгур.
- Закуска: ягодно-протеиновый смузи.
- Обед: фриттата из брокколи с зеленью-микс и антиоксидантным соусом.
- Закуска: морковный крем-соус с цельнозерновыми чипсами или овощами.
- Ужин: тушеная говядина с овощным рагу
- Полезный десерт: 1 порция легких тыквенных пирожков.

День 7

- Завтрак: хлебец, 1 яйцо всмятку, 2 ломтика запеченной индейки или авокадо на цельнозерновом английском хлебце.
- Закуска: 2 столовые ложки орехов и 30 г твердого сыра.
- Обед: карри из креветок с горохом и орехами.
- Закуска: микс с темным шоколадом.
- Ужин: рыба-гриль с соусом из свежих ананасов.
- Полезный десерт: греческий йогурт с мюсли без сахара.

День 8

- Завтрак: энергетический смузи манго-кокос.
- Закуска: морковный крем-соус с цельнозерновыми чипсами или овощами.
- Обед: тушеная говядина с овощным рагу.
- Закуска: маленький банан с одной столовой ложкой орехового масла.
- Ужин: вок по-тайски с кокосовой крупкой.
- Полезный десерт: фруктовое мороженое (замороженное пюре из ваших любимых фруктов).

День 9

- Завтрак: 2 крутых яйца и стакан фруктового микса.
- Закуска: 2 столовые ложки микс-закуски с темным шоколадом.
- Обед: рыба или курица на гриле с ½ стакана конфетти из сальсы.
- Закуска: смузи из черники, шпината и семян льна.
- Ужин: сочная курица в духовке с капустным пюре и запеченной спаржей.
- Полезный десерт: 1 порция легких тыквенных пирожков.

День 10

- Завтрак: 2 крутых яйца и стакан фруктового микса.
- Закуска: чипсы из безглютеновой тартильи и $\frac{1}{3}$ стакана конфетти сальсы.
- Обед: хрустящий средиземноморский салат с креветками-гриль
- Закуска: 1 стакан паровых зеленых соевых бобов с соевым соусом.
- Ужин: фарш из индейки / говядины и паста с брокколи.
- Полезный десерт: замороженные ягоды с кокосом.

Дополнительные варианты завтраков

- **Средиземноморский завтрак:** 2 яйца всмятку с половиной стакана свежего шпината, 1 столовой ложкой сыра фета и 3 нарезанными оливками.
- Ломтик цельнозернового хлеба с 1 столовой ложкой орехового масла, 2 чайные ложки сырого меда с одним стаканом свежей дыни.
- Полстакана кокосового молока без подсластителей и 1 столовая ложка изюма или смородины.
- 2 яйца всмятку с кукурузной тартильей, ломтиком авокадо и 2 столовыми ложками сальсы.
- 1 цельнозерновая вафля с 1 столовой ложкой кленового сиропа и 1 колбаска из индейки.
- 1 стакан греческого йогурта без добавок и мюсли с низким содержанием сахара и черникой.

Дополнительные варианты обедов

- Курица с овощным соусом.
- Полстакана коричневого риса, брокколи и морковь на пару и нарезанная кубиками куриная грудка.
- Бургер с обжаренным фаршем из мяса буйвола, ломтиками помидора, шпинатом и авокадо.
- 1 стакан супа из моркови и авокадо и микс-салат из зелени.
- Салат-микс из зелени и овощной салат с консервированной рыбой и полстакана фруктового микса.
- Рыбный салат с травами и разными видами зелени.

Дополнительные варианты ужина

- Перец, фаршированный фаршем из индейки.
- Запеченная треска по-гречески.
- Салат из огурцов, оливок, помидоров и красного лука с креветками гриль, лимоном и оливковым маслом.
- Цельнозерновые спагетти аля лука.
- Запеченная целиком курица с брюссельской капустой и морковью.
- Вок из баклажанов и цуккини с кунжутным маслом и соевым соусом, подается с коричневым рисом.

Дополнительные варианты закусок

- Йогуртовое парфе с хрустящими ягодами
- ½ цельнозернового английского пирожного с 2 столовыми ложками домашнего сыра и ломтиками свежих персиков
- Жареный в духовке сладкий картофель.
- 1 стакан цельнозерновых чипсов с хумусом или сальсой.
- 1 стакан нарезанной дыни и ягод.
- Цельнозерновая тартилья с начинкой из 90 г нарезанной индейки, брюсельской капустой и помидорами, 1 столовая ложка дижонской горчицы и три ломтика авокадо.

Список покупок для базового плана меню на 40 дней

Запаситесь всем, что нужно для успеха!

До похода в магазин проверьте, что уже есть на кухне, и сравните со своим списком.

Любые продукты покупайте в самых маленьких упаковках. Мы, по возможности указываем количество продуктов на 5 дней, чтобы не покупать лишнего.

Объемы указаны в расчете на количество порций в рецепте (для основных блюд – на 4 порции, закусок – на 1–2 порции).

Свежие продукты

- 1 пучок кинзы,
- 2 огурца,
- 1 баклажан,
- 1 головка чеснока,
- 1 острый перчик,
- 2 кочана капусты,
- 2 луковицы средней величины,
- 2 красных луковицы,
- 1 пучок петрушки,
- 2 средних красных картофелины,
- 1 кочан салата,
- полкило гороха,
- 1 маленький пакетик стручкового горошка или зеленой фасоли,
- 4–6 цуккини.

Выпечка / хлеб

- 1 упаковка цельнозерновой тартильи,
- 1 упаковка цельнозерновых хлебцев,
- 1 упаковка кукурузной тортильи.

Мясо / рыба

- 1 кг куриной грудки или отбивных,
- 12 куриных ножек,
- 6 куриных колбасок,

- 1,5–2 кг ростбифа,
- 500 г постного фарша из индейки или говядины,
- 500 г нарезанной грудки индейки,
- 350 г палтуса или другой белой рыбы,
- 1 кг креветок,
- 1 кг лосося,
- 2 банки / упаковки тунца.

Яйца и молочные продукты

- 1 дюжина яиц от фермерских кур,
- 1 маленькая упаковка пармезана,
- 1 маленькая упаковка феты,
- 1 большой контейнер обезжиренного греческого йогурта (без добавок),
- 1 упаковка твердого сыра.

Паста, зерновые, бобовые

- 1 упаковка коричневого или черного риса,
- 1 упаковка муки,
- 1 упаковка пасты (макарон) без глютена (например, пасты из коричневого риса),
- 500 г чечевицы,

Морозильная камера

- 1 упаковка замороженных ягод ассорти,
- 1 упаковка замороженного манго,
- 1 упаковка замороженной кукурузы,
- 1 упаковка замороженной клубники,
- 1 упаковка замороженных соевых бобов.

Консервы

- 1 бутылка яблочного соуса без подсластителей,
- 1 банка артишока,
- 2 банки по 425 г говяжьего бульона с низким содержанием нитрата калия,
- 1 банка (425 г) черной фасоли,
- 3 банки нута,

- 1 банка оливок или маслин,
- 2 четверти куриного или овощного бульона с низким содержанием нитрата калия,
- 1 банка тыквы,
- 2 контейнера свежей сальсы,
- 1 банка томатов в собственном соку и 1 банка (425 г) органического томатного соуса.

Приправы / соусы

- 1 бутылка нефильтрованного яблочного уксуса,
- 1 бутылка бальзамического или винного уксуса,
- 1 контейнер кокосового масла или масла виноградных косточек,
- 1 бутылка дижонской горчицы,
- 1 бутылка оливкового масла холодного отжима,
- 1 банка сырого меда,
- 1 маленькая бутылка соевого соуса,
- 1 маленькая бутылка кунжутного масла,
- 1 маленькая бутылка кунжутной (тхинной) пасты,
- 1 маленький пакетик стевии,
- 1 банка томатной пасты,
- 1 банка органического майонеза.

Орехи / семена

- 1 коробка кокосового молока без подсластителей,
- 1 коробка миндального молока без подсластителей,
- 1 банка миндального масла,
- 1 пакет миндальной муки,
- 1 пакет сырого миндаля,
- 1 упаковка семян,
- 1 упаковка не подслащенной кокосовой стружки,
- 1 упаковка молотого льняного семени,
- 1 пакетик несоленых семечек подсолнечника,
- 1 пакетик сырых грецких орехов,
- 1 пакетик колотого миндаля.

Разное

- Сушеная черника,
- 1 контейнер протеинового порошка на растительной основе с шоколадным вкусом,

- шоколадная крошка / плитка с 70 % какао,
- кукурузный крахмал,
- изюм,
- 1 контейнер протеинового порошка на растительной основе.

Специи / травы

- Черный перец,
- кайенский перец,
- молотый чили,
- молотый карри,
- сушеный укроп,
- сушеная горчица,
- сушеный чеснок,
- морская соль,
- молотый сушеный лук,
- смесь для тыквенного пирога,
- экстракт ванили.

Детоксикация по Плану Даниила

Следует исключить из рациона любые продукты, могущие вызвать проблемы со здоровьем – даже если кажется, будто все в порядке. Пациенты доктора Хаймана говорят: «И не знал, как плохо себя чувствую, пока не стал чувствовать себя так хорошо!» Этого желаем и вам!

Что будете делать

- Есть настоящую, свежую, цельную еду.
- Придерживаться меню детоксикации по Плану Даниила или создавать собственное меню из настоящих продуктов.

От чего придется отказаться

- От стимуляторов – алкоголя, кофе и т. д.;
- от обработанной пищи или фаст-фуда;
- от всех искусственных заменителей сахара;
- от сахара всех видов;
- от всех молочных продуктов (ни капли молока, йогурта, масла, сыра);
- от всех продуктов, содержащих глютен (ни крошки пшеницы, ржи, ячменя, овса).

Как пройти детоксикацию по Плану Даниила

Делать это легче в группе, с друзьями. Можно будет наслаждаться разнообразной вкусной едой из цельных, свежих продуктов, перестав при этом потреблять токсичную, вызывающую воспаление пищу. У организма появится шанс на исцеление, перезагрузку, и вы впервые в жизни поймете, что такое хорошее самочувствие. Так не упустите шанс узнать, как стартуют глубинные процессы исцеления с помощью нескольких изменений диеты.

Если употребляете кофе, нужно постепенно сократить его потребление в два раза и только потом начинать детоксикацию. Так удастся снизить риск возникновения головных болей из-за отказа от кофеина.

Не забывайте пить хотя бы 8 стаканов воды в день. А еще надо много спать. Давайте себе мягкие физические нагрузки типа получасовой прогулки в день. Постарайтесь свести к минимуму все необязательные занятия и не планируйте слишком много дел: считайте детоксикацию периодом обновления и восстановления.

В конце 10-го (или 40-го) дня организм сам скажет, что ему нужно. Если самочувствие окажется прекрасным, продолжайте питаться по принципам Плана детоксикации.

Если захотите вновь употреблять полезные (!) молочные или глютеносодержащие продукты, вводите в рацион по одному продукту в день. Начните с молочных. Поешьте немного и посмотрите, как себя теперь чувствуете. Не начался ли запор, вздутие живота? Если это произошло, опять перестаньте употреблять молочные продукты.

Через три дня после возможного ввода в рацион молочных продуктов добавьте глютен. Съешьте ломтик хлеба и внимательно наблюдайте за своим состоянием. Замечаете ли боль в суставах, затуманенность сознания, проблемы с желудком? Если от глютена тошнит или чувствуется усталость, вялость, то опять перейдите на безглютеновую диету.

У многих людей имеются слабо выраженные пищевые аллергии. Для них детоксикация по Плану Даниила – чудесный способ узнать, как молочные и глютеносодержащие продукты влияют на самочувствие.

При желании можно снова пить кофе, но без кофеина и почти без сахара и его заменителей. Если вы иногда любите выпить немного алкоголя, это тоже не мешает здоровому образу жизни. Тем не менее, стоит обратить внимание на самочувствие после принятия алкоголя, как он повлиял на сон, уровень энергии, настроение. Главное – найти правильный баланс конкретно для вас.

Ниже приводится опросник медицинских симптомов. Он поможет оценить как общий уровень самочувствия, так и наличие у вас отравления или воспаления. Заполните его до и после 40 дней детоксикации по Плану Даниила. Вы будете поражены, насколько лучше вы стали себя чувствовать за столь короткий срок.

Скрининговый опросник по выявлению уровня токсинов и наличия симптомов

Он поможет выявить не только симптомы, но и скрытые причины заболеваний и отследить улучшение самочувствия. Поставьте некое количество баллов перечисленным ниже симптомам, исходя из состояния вашего здоровья в последние 30 дней. Заполняя опросник после двух дней детоксикации, записывайте симптомы, возникшие в последние 48 часов.

Шкала баллов

0 = симптомов нет;

1 = симптом бывает иногда, в легкой форме;

2 = симптом бывает иногда, в тяжелой форме;

3 = симптом бывает часто, в легкой форме;

4 = симптом бывает часто, в тяжелой форме.

Пищеварительный тракт

Тошнота или рвота

Диарея

Запор

Тяжесть в желудке, метеоризм, газообразование

Изжога

Боли в кишечнике/желудке

Всего

Уши

Зуд в ушах

Боль в ушах, ушные инфекции

Гнойные выделения из ушей

Звон в ушах, потеря слуха

Всего

Эмоции

Перепады настроения

Тревожность, страх, беспокойство

Гнев, раздражительность или агрессивность

Депрессия

Всего

Суставы/мышцы

Боли в суставах

Артрит

Ригидность или ограничение двигательной способности

Боли в мышцах

Ощущение слабости или утомления

Всего

Энергия/активность

Усталость, вялость	
Апатия, инертность	
Гиперактивность	
Перевозбуждение	
Всего	

Легкие

Заложенность в груди	
Астма, бронхит	
Одышка	
Затрудненное дыхание	
Всего	

Глаза

Слезятся или чешутся

Веки опухают, краснеют или чешутся

Мешки или темные круги под глазами

Ухудшение зрения или тоннельное зрение
(не касается близорукости или дальнозоркости)

Всего

Голова

Головные боли

Обмороки

Головокружение

Бессонница

Всего

Сердце

Неровное или неритмичное сердцебиение	
Учащенное сердцебиение	
Боли в груди	
Всего	

Рот/горло

Хронический кашель	
Позывы к рвоте, частые позывы откашляться	
Боли в горле, хрипота, потеря голоса	
Опухание или изменение цвета языка, десен, губ, язвочки во рту	
Всего	

Сознание

Плохая память

Спутанность, сложности с восприятием

Низкая концентрация

Плохая координация

Сложности с принятием решений

Заикание, запинки

Невнятная речь

Неспособность к обучению

Всего

Вес

Переедание/излишнее употребление алкоголя

Тяга к определенным продуктам

Избыточный вес

Импульсивное употребление пищи

Недостаточный вес

Отеки

Всего

Нос

Заложенность

Проблемы с пазухами

Аллергический ринит

Приступы чихания

Избыточная слизь

Всего

Кожа

Прыщи	
Крапивница, сыпь или сухость кожи	
Выпадение волос	
Румянец или приливы	
Избыточное потоотделение	
Всего	

Другое

Частые простуды	
Учащенные позывы к мочеиспусканию	
Зуд или выделения из гениталий	
Всего	

Общее количество баллов _____

Ключ к опроснику

1. Сложите индивидуальные баллы и получите общие баллы по каждой группе.

2. Сложите все общие баллы по группам, чтобы получить общее количество баллов.

Оптимальный – менее 10.

Низкий уровень токсинов – 10–50.

Средний уровень токсинов – 50 – 100.

Повышенный уровень токсинов – более 100.

Детоксикация по Плану Даниила

День 1

- Завтрак: протеиновый коктейль из цельных продуктов от доктора Хаймана.
- Закуска: $\frac{1}{3}$ стакана хумуса из артишока с овощными палочками (сельдерей, морковь, огурец).
- Обед: полстакана брокколи с морковью на пару и антиоксидантным салатным соусом.
- Закуска: овощной коктейль.
- Ужин: кокосовый рис по-тайски.

День 2

- Завтрак: авокадо и овощной омлет из двух яиц.
- Закуска: полстакана ягодного ассорти и 25 орехов миндаля, обжаренного в корице.
- Обед: 3 ролла из индейки и $\frac{1}{3}$ стакана хумуса из артишока.
- Закуска: 2 ст. ложки хрустящего нута и яйцо вкрутую.
- Ужин: тушеная говядина с овощным рагу.

День 3

- Завтрак: смузи из черники, шпината и семян льна.
- Обед: суп из черной фасоли от доктора Хаймана.
- Закуска: стакан натуральных зеленых соевых бобов на пару.
- Ужин: лосось-гриль с кинзой и мятой на оливковом масле.

День 4

- Завтрак: миска коричневого кокосового риса, 2 столовые ложки хрустящего нута и одно яйцо вкрутую.
- Обед: бургеры с индейкой и вялеными томатами от доктора Хаймана.
- Закуска: полстакана ягодного ассорти с 25 орехами миндаля, обжаренными в корице.
- Ужин: курица в соусе из грецких орехов и песто от доктора Хаймана с белой фасолью, резаным перцем и бальзамическим уксусом.

День 5

- Завтрак: запеканка из моркови, овощной коктейль.
- Обед: салат из листовой капусты от доктора Хаймана.

- Закуска: 2 столовые ложки хумуса из артишока с овощными палочками (сельдерей, морковь, огурец).
- Ужин: карри из креветок с горохом.

День 6

- Завтрак: яичница из двух яиц с шпинатом, авокадо и томатом; смузи из черники, шпината и семян льна.
- Обед: суп из черной фасоли от доктора Хаймана.
- Закуска: чесночный соус из белой фасоли с брокколи и цветной капустой.
- Ужин: кокосовый плов по-тайски.

День 7

- Завтрак: протеиновый коктейль из цельных продуктов от доктора Хаймана.
- Закуска: морковный крем-соус с овощами на пару.
- Обед: салат из листовой капусты от доктора Хаймана.
- Закуска: 4 столовые ложки хрустящего нута.
- Ужин: рыба-гриль с острой сырой капустой.

День 8

- Завтрак: морковная запеканка; чесночный соус из белой фасоли с брокколи и морковью.
- Обед: 3 ролла из индейки с $\frac{1}{3}$ стакана хумуса из артишока
- Закуска: протеиновый коктейль из цельных продуктов от доктора Хаймана.
- Ужин: кюфта из баранины с пюре из цветной капусты.

День 9

- Завтрак: смузи из черники, шпината и семян льна; стакан натуральных соевых бобов на пару с соевым соусом.
- Обед: рыбный салат с травами и зеленью.
- Закуска: 2 крутых яйца с солью, перцем и чесноком.
- Ужин: курица с овощным соусом и зеленой фасолью на пару.

День 10

- Завтрак: 2 яйца вкрутую, 2 ломтика индейки и $\frac{1}{4}$ авокадо; $\frac{1}{2}$ стакана ягодного ассорти и 25 орехов миндаля, обжаренных в корице.
- Обед: фриттата из брокколи с зеленью-микс и антиоксидантным соусом.
- Закуска: морковный крем-соус с овощами на пару.

- Ужин: запеченная треска по-гречески со спаржей-гриль, лимоном и оливковым маслом.

Список покупок для детоксикации по Плану Даниила

Свежие продукты

- 1 банан,
- 1 контейнер свежей или мороженой черники,
- 4 лимона,
- 1 лайм,
- 1 пучок спаржи,
- 2 авокадо,
- 1 пучок свежего базилика,
- 2 красных болгарских перца,
- 1 маленькая свекла,
- 1 кочан брокколи,
- 1 кочан красной или зеленой капусты,
- 1 пакет моркови,
- 1 кочан цветной капусты,
- 1 пакет сельдерея,
- 1 пучок кинзы,
- 2 огурца,
- 1 головка чеснока,
- 1 маленький корень имбиря,
- 2 стакана свежей зеленой фасоли,
- 1 упаковка или кочан листовой капусты,
- 1 пучок свежей мяты,
- 1 луковица средней величины,
- 1 красная луковица,
- 1 пучок петрушки,
- 2 красных картофелины средней величины,
- 1 головка салата,
- 2 упаковки (220–250 г) свежего шпината,
- 500 г гороха,
- 1 стакан стручкового гороха или зеленой фасоли,
- 1 упаковка томатов черри,
- 1 цуккини.

Мясо / рыба

- 500 г куриной грудки или отбивных,

- 500 г постного фарша из индейки или говядины,
- 1,5–2 кг ростбифа,
- 500 г фарша из баранины,
- 250 г нарезанной грудки индейки,
- 500 г белой рыбы,
- 600 г лосося,
- 700 г креветок.

Яйца

- 1 дюжина яиц от фермерских кур.

Крупы

- 1 упаковка коричневого или черного риса.

Морозильная камера

- 1 упаковка замороженных ягод ассорти.

Консервы

- 1 банка артишока,
- 2 банки по 425 г говяжьего бульона с низким содержанием нитрата калия,
- 2 банки по 425 г черной фасоли,
- 1 банка (425 г) белой фасоли,
- 2 банки нута,
- 1 банка оливок или маслин,
- 1 банка / упаковка вяленых томатов,
- 1 маленькая банка томатной пасты,
- 2 банки / коробки овощного бульона с низким содержанием нитрата калия.

Приправы / соусы

- 1 бутылка не фильтрованного яблочного уксуса,
- 1 бутылка бальзамического или винного уксуса,
- 1 контейнер кокосового масла или масла виноградных косточек,
- 1 бутылка дижонской горчицы,
- 1 бутылка рисового уксуса,
- 1 маленькая бутылка кунжутной (тхинной) пасты,

- 1 маленькая бутылка соевого соуса без глютена.

Орехи / семена

- 1 упаковка молотого льняного семени,
- 1 коробка миндального молока без подсластителей,
- 1 пакет сырого миндаля,
- 1 банка миндального масла,
- 1 пакет миндальной муки,
- 1 упаковка кокосового молока без подсластителей,
- 1 упаковка не подслащенной кокосовой стружки,
- 1 пакетик конопляного семени,
- 1 пакетик кедровых орешков,
- 1 пакет сырого миндаля,
- 1 пакетик тыквенных семечек,
- 1 упаковка сырых грецких орехов.

Разное

- Кукурузный крахмал,
- изюм,
- 1 контейнер протеинового порошка.

Специи / Травы

- Лавровый лист,
- черный перец,
- кайенский перец,
- корица,
- молотый чили,
- сушеный орегано,
- сушеная горчица,
- сушеный чеснок,
- морская соль,
- молотый сушеный лук,
- паприка,
- экстракт ванили.

Рецепты плана Даниила

Антиоксидантный соус для салата

- ¼ стакана нефильтрованного яблочного уксуса,
- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима или масла виноградных косточек, кокосового масла
- 1 измельченный зубчик чеснока,
- 2 столовые ложки лимонного сока + 1 чайная ложка цедры,
- 1 чайная ложка молотого льняного семени,
- 1 чайная ложка сухой горчицы,
- ½ чайной ложки орегано,
- молотый черный перец и соль по вкусу.

Хорошо перемешайте уксус и масло до получения однородной консистенции. Добавьте остальные ингредиенты и взболтайте до полного перемешивания. Можно изменять этот соус по своему вкусу, добавляя другие травы и специи, например, базилик, тархун, розмарин и укроп.

Соус баба-гануш

(на 8 порций – по 1/3 стакана на порцию)

- 1 большой баклажан,
- ¼ стакана тхины,
- 3 зубчика чеснока (перемолоть),
- ¼ стакана свежего лимонного сока,
- 1 щепотка соли,
- 1 столовая ложка свежей петрушки.

Разогрейте духовку до 375°. Проткните баклажан вилкой в нескольких местах и положите на противень. Запекайте около 20–30 минут, пока баклажан не станет очень мягким, затем достаньте из духовки и дайте немного остыть. Снимите и удалите кожуру. Поместите очищенный баклажан в миску и хорошо разомните вилкой. Добавьте тхину, чеснок, лимонный сок и хорошо перемешайте. Посолите. Переложите смесь в салатницу, посыпьте петрушкой. Перед подачей на стол охладите до комнатной температуры.

Хумус из артишока

(на 3–4 порции)

- 1 банка нута (425 г),

- 1 стакан сердцевин артишока (высушить и нарезать),
- 2 зубчика свежего чеснока (нарезать),
- 2 столовые ложки оливкового масла,
- 1 столовая ложка воды,
- 1 столовая ложка кунжутной тхины,
- молотый черный перец и соль по вкусу.

Смешайте все ингредиенты в комбайне и доведите до мягкости. Переложите в миску. Охладите и подавайте с сельдереем и морковью.

Смузи из черники, шпината и семян льна (2 порции)

- 2 стакана миндального или кокосового молока без подсластителей,
- 2 столовые ложки молотого семени льна,
- 1 столовая ложка протеинового порошка без подсластителей,
- 1 стакан шпината,
- ½ стакана свежей или замороженной черники.

Соедините ингредиенты в блендере и добавьте лед.

Фриттата из брокколи (на 4 порции – по ¼ стакана на порцию)

- 6 яиц,
- 1 красная луковица средней величины (нарезать тонкими кольцами),
- 1 зубчик чеснока (порубить),
- 1 столовая ложка свежей петрушки (крупно нарезать),
- 2 стакана брокколи (крупно нарезать).
- щепотка соли,
- ¼ чайной ложки молотого черного перца,
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима,
- 3 столовые ложки пармезана.

Разогрейте духовку до 350°. Нагрейте на среднем огне оливковое масло в широкой антипригарной сковороде. Добавьте лук и обжарьте его, помешивая, пока не начнет размягчаться (примерно 3 минуты). Добавьте чеснок, петрушку и брокколи. Продолжайте помешивать, пока брокколи не станет ярко-зеленого цвета (около 3 минут), посолите и поперчите. В большой миске взболтайте яйца и добавьте туда смесь с брокколи. Хорошо смажьте сотейник и перелейте туда смесь. Посыпьте ровным слоем пармезана. Запекайте в открытом виде от 25 до 30 минут, пока центр фриттаты не станет твердым на ощупь.

Ягодный протеиновый коктейль **(1 порция)**

- Полстакана замороженного ягодного ассорти,
- 1 стакан кокосового молока без подсластителей,
- 1 столовая ложка протеинового порошка без подсластителей,
- 1 столовая ложка миндального масла,
- ¼ стакана греческого йогурта без добавок.

Соедините ингредиенты в блендере и добавьте лед.

Замороженные бананы в шоколаде с грецкими орехами **(4 порции)**

- 225 г поломанного на кусочки темного шоколада (с содержанием какао 70 % или выше),
- 2 разрезанных пополам банана,
- 2 столовые ложки измельченных грецких орехов,
- 4 деревянные шпажки (зубочистки).

Растопите шоколад на водяной бане, пока он станет мягким и тягучим. Оставьте шоколад на 5 минут, чтобы немного остыл. Высыпьте на тарелку измельченные грецкие орехи. Проткните бананы шпажками (зубочистками) и аккуратно обваляйте в грецких орехах так, чтобы орехи полностью покрыли бананы. Затем выложите десерт на поднос, покрытый воощеной бумагой, и поставьте на ночь в холодильник (на 4 часа).

Пюре из цветной капусты **(6 порций)**

- 1 кочан цветной капусты средней величины (очистить и мелко нарезать),
- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима, соль и молотый черный перец.

Доведите до кипения воду в большой кастрюле. Положите в кипяток цветную капусту и варите до очень мягкого состояния (около 10 минут). Отлейте в отдельную емкость ¼ стакана отвара, а капусте дайте хорошо стечь. В большой миске разомните большой вилкой цветную капусту до полумягкого состояния и смешайте с остатками отвара. Добавьте масло и хорошо перемешайте. Теперь добавьте соль и перец. Готовя это блюдо, экспериментируйте с травами и специями: розмарином, чабрецом, порошком карри.

Кокосовая овсянка с семенами **(3–4 порции)**

- 1 стакан плющеного овса,
- 60 г сушеных семян,
- 2 стакана кокосового молока без подсластителей,
- 1 чайная ложка экстракта стевии,
- 2 столовые ложки кокосовых хлопьев без подсластителей.

На ночь замочите овес и семена в кокосовом молоке. Перед едой подогрейте овсянку или варите 5 минут до желаемой консистенции. Добавьте стевию и посыпьте кокосовыми хлопьями. Можно есть теплой или холодной. Чтобы легко приготовить овсянку из плющеного овса, замочите его на ночь.

Курица в овощном соусе **(3 порции)**

- 4 чайные ложки кокосового масла,
- ¼ большой красной луковицы (крупно нарезать),
- 500 г куриной грудки без костей (нарезать кусочками в 2,5 см),
- 1 болгарский красный перец среднего размера (крупно нарезать),
- 1 стакан помидоров «черри» (каждый разрезать пополам),
- 1 стакан тертой моркови, полстакана крупно нарезанной петрушки,
- 1 чайная ложка молотого черного перца,
- 2 столовые ложки лимонного сока.

В большой сотейник налейте кокосовое масло и потушите лук на среднем огне до прозрачности (около 5 минут). Добавьте курицу и хорошо прожарьте (около 8 – 10 минут). Теперь добавьте перец, помидоры и морковь (потушите еще 5 минут). Посыпьте петрушкой, молотым перцем, сбрызните лимонным соком и снова перемешайте. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Суп из моркови и авокадо **(4 порции)**

- 2 чайные ложки масла виноградных семечек,
- ½ красной луковицы (тонко нарезать).
- 2–3 крупные моркови (приготовить на пару и крупно нарезать),
- 1 маленький авокадо (удалить косточку),
- 1 чайная ложка молотого свежего имбиря,
- стакан и ¾ овощного бульона,

- 400 г кокосового молока без подсластителей,
- 2 чайные ложки кукурузного крахмала, соль.

В сотейнике среднего размера потушите лук до прозрачности. Затем положите в блендер лук, морковь, авокадо, имбирь, бульон и кокосовое молоко. Обрабатывать до мягкой нежной консистенции. Добавьте в сотейник и всыпьте кукурузный крахмал. Варите 5 минут, затем подавайте в чуть теплом виде.

Коричневый кокосовый рис с семенами на завтрак

- 1 стакан вареного коричневого риса,
- 60 г сушеных семян,
- 2 стакана кокосового молока,
- 2 столовые ложки кокосовых хлопьев.

Смешайте ингредиенты в контейнере и поставьте в холодильник на час.

Обжаренный в корице миндаль

- 1 стакан сырого цельного миндаля,
- 1 чайная ложка молотой корицы,
- оливковое масло холодного отжима (спрей)

Разогрейте духовку до 350°. На рифленый противень насыпьте миндаль в один слой и слегка сбрызните маслом. Затем посыпьте миндаль корицей и запекайте в течение 8 – 10 минут (до появления аромата). Подавать в горячем виде.

Конфетти-сальса (4 порции)

- 2 тонко нарезанных помидора,
- полстакана размороженной кукурузы,
- 1 перчик халапеньо (очистить от семян и размолоть),
- ½ размолотой красной луковицы среднего размера,
- 3 столовых ложки размолотой свежей кинзы,
- сок 2 лаймов
- ¼ чайной ложки приправы,
- щепотка соли.

Положите помидоры, кукурузу, красный лук, перчик, кинзу, сок лайма и соль в миску среднего размера. Охладите в течение 1 часа.

Цитрусовый маринад для курицы, или лосося, или овощей (4 порции)

- Сок 1 лимона и 1 чайная ложка приправы,
- сок 2 лаймов и 1 чайная ложка цедры,
- 1 столовая ложка бальзамического уксуса,
- 2 чайные ложки оливкового масла,
- молотый черный перец, соль,
- 1 кг курицы, или лосося, или овощей (нарезать кусочками по 5 см).

Смешайте первые 5 ингредиентов до получения однородной массы. Курицу, или лосося, или овощи положите в маринад на 1 час (если лосось) или на ночь (если курица или овощи). Проткните шпажками (зубочистками) и запеките в духовке. Этого достаточно на один обед и один ужин для двоих.

Морковный крем-соус (4 порции)

- 1 стакан нарезанной моркови,
- 2 раздавленных зубчика чеснока,
- сок 2 лимонов,
- 3 столовые ложки оливкового масла холодного отжима,
- щепотка соли,
- ¼ чайной ложки кайенского перца.

Приготовьте морковь на пару до мягкого состояния, сделайте из нее пюре при помощи комбайна и подавайте с цельнозерновыми чипсами или нарезанными брокколи и цветной капустой. Соли и кайенского перца – на ваш вкус.

Тушеная говядина с овощным рагу (4 порции)

- 2 кг говяжьего ростбифа (нарезать кубиками по 5 см),
- полстакана кукурузного крахмала,
- 2 столовые ложки масла виноградных косточек,
- 1 большая красная луковица (нарезать),
- 4 стакана говяжьего бульона с низким содержанием калия,
- 1 банка томатной пасты (примерно 170 г),
- 2 стакана нарезанного красного картофеля,
- 1 стакан крупно нарезанной моркови,
- 1 стакан крупно нарезанного сельдерея,
- 1 лавровый лист,

- 2 чайные ложки молотого черного перца,
- 1 чайная ложка соли.

На блюдо насыпьте тонким слоем кукурузный крахмал. Слегка обваляйте в нем кусочки мяса. В большой кастрюле разогрейте масло. Обжарьте мясо вместе с луком в течение 6–8 минут. Затем добавьте томатную пасту, мясной бульон и хорошо перемешайте. Переложите получившуюся смесь в кастрюлю для медленной варки вместе с овощами и приправами. Закройте крышкой и поставьте на маленький огонь примерно на 8 часов.

Йогуртовое парфе из хрустящих ягод

- 0,5 л черники,
- 2 чайных ложки экстракта ванили,
- 2 чайные ложки лимонного сока,
- 1 стакан мюсли с низким содержанием сахара, полстакана грецких орехов,
- 900 г греческого йогурта без добавок,
- 1 чайная ложка экстракта стевии,
- 4 листика свежей мяты.

В комбайне сделайте пюре из ягод и переложите в миску. Добавьте экстракт ванили, лимонный сок и стевию. Охладите, пока смесь не станет готова для парфе. В креманку положите несколько ложек йогурта, ложку ягодной смеси, затем посыпьте грецкими орехами и украсьте свежей мятой.

Хрустящий нут (12 порций)

- 4 стакана хорошо промытого нута,
- 2 чайные ложки оливкового масла холодного отжима,
- 1 чайная ложка молотого чили,
- ½ чайной ложки кайенского перца.

Разогрейте духовку до 400°, посередине поставьте решетку. Положите нут в большую миску и перемешайте с остальными ингредиентами, так, чтобы получилась ровная поверхность. Разложите смесь тонким слоем на рифленый лист и запекайте до хрустящего состояния (около 40 минут).

Мусс из авокадо с темным шоколадом (4 порции)

- $\frac{2}{3}$ колотого шоколада (с 70 % или выше содержанием какао),
- 1 столовая ложка кокосового масла,
- 1 чайная ложка экстракта стевии,
- 1 столовая ложка сваренного кофе,
- ½ чайной ложки экстракта ванили,
- 1 авокадо.

Для украшения: полстакана клубники или печеного миндаля (по желанию).

Растопите шоколад на водяной бане, пока он не станет мягким и тягучим. Добавьте кокосовое масло, подсластитель, кофе, экстракт ванили. Ложкой выньте мякоть из авокадо и

добавьте в шоколадный микс. Перемешайте вручную или с помощью блендера до однородной консистенции. Разложите на 4 равные порции и оставьте в холодильнике на 2 часа. Перед подачей на стол посыпьте жареным миндалем или клубникой.

Микс-закуска с темным шоколадом *(7 порций)*

- ½ стакана сырого миндаля,
- ½ стакана сырых грецких орехов,
- ½ стакана семечек подсолнуха,
- 60 г крошки темного шоколада (с 70 % какао),
- 1 стакан изюма,
- 1 стакан сушеной черники.

Смешайте все ингредиенты и перед употреблением храните в герметичном контейнере.

Хрустящий средиземноморский салат с креветками гриль

- 500 г потрошенных очищенных креветок,
- 1 столовая ложка масла виноградных косточек,
- 2 стакана нарезанного салата,
- 2 стакана шпината,
- 1 нарезанный помидор средней величины,
- ½ нарезанного огурца,
- 4 столовых ложки крупно нарезанной петрушки,
- 1/8 тонко нарезанной крупной красной луковицы,
- 2 столовых ложки сыра фета,
- 8 оливок или маслин,
- 2 столовые ложки антиоксидантного соуса для салата,
- 1/3 стакана хрустящего нута.

Смажьте креветки маслом виноградных косточек и поджарьте в разогретой сковороде-гриль в течении двух минут с каждой стороны до ярко-розового цвета. Крупно нарежьте салат, шпинат и петрушку. Нарежьте помидор и огурец. Смешайте все овощные ингредиенты в миске. Добавьте 2 столовые ложки салатного соуса и перемешайте. Сверху посыпьте креветками-гриль и хрустящим нутом.

Салат из листовой капусты от доктора Хаймана *(4 порций)*

- 1 большой кочан листовой капусты (тонко нарезать, удалив кочерыжку),
- цедра и сок крупного лимона,

- ¼ стакана оливкового масла холодного отжима,
- 1 измельченный зубчик чеснока,
- 1/8 чайной ложки соли,
- ¼ стакана печеных кедровых орешков,
- ¼ стакана изюма, полстакана нарезанных оливок (без косточек).

Положите капусту в большой салатник и добавьте лимонную цедру и сок, оливковое масло, чеснок, соль. Помните смесь руками в течение 1–2 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте. Пусть салат постоит 15 минут, чтобы пропитаться перед подачей на стол.

Суп из черной фасоли от доктора Хаймана (5 порций)

- 1 столовая ложка чеснока,
- 1 нарезанная маленькая луковица,
- 1 столовая ложка оливкового масла холодного отжима,
- 2 банки (по 425 г) черной фасоли,
- 2 стакана воды или овощного отвара,
- 1 лавровый лист,
- 1 столовая ложка лимонного сока, нарезанная свежая кинза.

Нагрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок и лук. Обжаривайте, пока лук не станет прозрачным. Добавьте фасоль вместе с соком, воду или отвар, лавровый лист. Доведите до кипения, убавьте огонь и оставьте вариться на 10–15 минут. Добавьте лимонный сок и поварите еще минуту.

Бургеры с индейкой и вялеными помидорами от доктора Хаймана (4 порции)

- 3 столовые ложки вяленых помидоров,
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима,
- 500 г фарша из индейки,
- 1 столовая ложка бальзамического уксуса,
- 2–3 столовые ложки нарезанного свежего базилика,
- 1 столовая ложка измельченного чеснока,
- 1¹/₅ чайные ложки дижонской горчицы,
- щепотка соли
- щепотка черного перца.

Залейте вяленые помидоры теплой водой и дайте постоять, пока они не станут мягкими. Слейте воду и нарежьте помидоры маленькими кусочками. Смешайте с остальными

ингредиентами и слепите четыре пирожка. Запекайте на гриле, сковороде или в духовке при 375° примерно 8 минут. Подавайте на больших листах салата.

Лосось-гриль с кинзой и мятой

- 250 г лосося,
- щепотка соли,
- щепотка черного перца,
- 1 маленький пучок кинзы (со стеблями),
- 2 столовых ложки нарезанных листьев свежей мяты,
- 3 столовые ложки оливкового масла холодного отжима,
- полторы столовых ложки молотого чеснока,
- щепотка соли,
- 1 столовая ложка сока свежего лимона или лайма.

Заправьте лосось оливковым маслом, солью и перцем. Отложите на 10 минут. Смешайте все остальные ингредиенты в блендере (измельчайте до появления аромата). Разогрейте сковороду-гриль на среднем огне, положите рыбу кожей вниз. Оставьте на сковороде до тех пор, пока кожа не почернеет – значит, рыба почти готова. Переверните лосось и жарьте до полной готовности. Уберите с огня и положите на блюдо кожей вверх. Снимите кожу и снова переверните рыбу. Сверху положите гарнир (содержимое блендера). Подавайте с ломтиками лимона или лайма.

Протеиновый коктейль из цельных продуктов от доктора Хаймана (3 порции)

- 1 стакан замороженной черники,
- 2 столовые ложки миндального масла,
- 2 столовые ложки тыквенных семечек,
- 2 столовые ложки конопляного семени,
- 4 грецких ореха,
- 1 большой банан,
- 1 столовая ложка кокосового масла холодного отжима,
- полстакана миндального молока без подсластителей,
- 1 стакан воды.

Соедините все ингредиенты в блендере. Измельчайте на высокой скорости 2 минуты. Если коктейль слишком густой, добавьте воды, пока консистенция станет пригодной для питья. Подавайте охлажденным.

Курица в соусе из грецких орехов и песто от доктора Хаймана

- 500 г курицы без кожи и костей,
- щепотка соли,

- 1 столовая ложка масла виноградных косточек,
- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима,
- ¼ стакана сырых грецких орехов,
- 2 стакана свежего базилика,
- 2 зубчика чеснока,
- еще щепотка соли.

Нарежьте куриное филе тонкими полосками, перемешайте с солью. Слегка разогрейте 1 столовую ложку масла виноградных косточек в сотейнике. Обжарьте курицу с обеих сторон до полной прожарки, затем выложите на бумажное полотенце и оставьте остывать. Размелите грецкие орехи в мелкий порошок (в комбайне). Промойте и высушите листья базилика. Добавьте в комбайн базилик, чеснок и соль. Пока смесь обрабатывается, добавьте в нее 2 столовые ложки оливкового масла для достижения желаемой консистенции. Перемешайте с полосками куриного филе. Подавайте с овощами, коричневым рисом, или используйте для бутербродов.

Чесночный соус с белой фасолью *(6 порций)*

- 1 банка (425 г) крупной белой фасоли (промыть и слить воду).
- 1 столовая ложка оливкового масла холодного отжима,
- 2 столовые ложки воды,
- 4 маленьких измельченных зубчика чеснока,
- сок 1 лимона,
- 1 чайная ложка паприки.

С помощью кухонного комбайна смешайте фасоль с оливковым маслом и водой до однородной консистенции. Добавьте измельченный чеснок, лимонный сок и паприку и взбивайте до получения сливочной текстуры. Подавайте со своими любимыми сырыми овощами.

Замороженный кокосово-ягодный десерт *(2 порции)*

- 1 стакан замороженного ягодного ассорти,
- 1 стакан кокосового молока без подсластителей,
- 1 ложка протеинового порошка с вкусом ванили,
- 1 столовая ложка молотого льняного семени.

Смешайте все ингредиенты в блендере. Переложите в контейнер и поставьте в морозильник. Разложите по креманкам и употребляйте как мороженое.

Запеченная треска по-гречески *(3 порции)*

- 500 г трески или другой плотной белой рыбы,
- 2 давленных зубчика чеснока,
- ½ стакана мелко нарезанного красного лука,
- 10 оливок без косточек,
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима,
- 1 чайная ложка соли,
- 1 чайная ложка молотого черного перца,
- 1 столовая ложка свежего или сушеного орегано,
- сок 1 лимона.

Нарежьте лук, чеснок, орегано, оливки и выложите в небольшую миску. Туда же – смесь оливкового масла, лимонного сока, соли и перца. Возьмите большую миску или большой пластиковый пакет, положите туда все ингредиенты и рыбу, оставьте мариноваться на 1 час. Перед приготовлением разогрейте духовку до 350°. Положите заранее приготовленную смесь на смазанную маслом форму для выпекания. Запекайте 20–30 минут, пока рыба станет мягкой.

Рыбные тако со свежей ананасовой сальсой *(3 порции по 2 тако)*

Ананасовая сальса

- 1 стакан свежего нарезанного ананаса,
- 3 столовые ложки нарезанной свежей кинзы,
- ¼ мелко нарезанной большой красной луковицы,
- ½ чайной ложки черного перца,
- 1 свежий лайм.

Соедините ингредиенты сальсы в миске и поставьте в холодильник на час.

Ингредиенты рыбных тако

- 350 г палтуса или другой белой рыбы,
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима,
- 6 органических кукурузных тартилий,
- 1 стакан рубленой красной или зеленой капусты,
- 1 стакан белой или черной промытой фасоли,
- 3 столовые ложки греческого йогурта без добавок,
- 1 свежий лайм, разрезанный на 6 долек.

Смажьте палтуса оливковым маслом и поджарьте на гриле до полной готовности. Слегка подогрейте кукурузные тартильи. На каждую тартилью выложите слоями палтус-гриль, фасоль,

ананасовую сальсу и капусту. Заправьте тако столовой ложкой греческого йогурта. Перед подачей на стол сбрызните долькой свежего лайма.

Чипсы из тартильи без содержания глютена *(3 порции)*

- 6 органических кукурузных тартилий,
- оливковое масло в спрее,
- щепотка соли.

Разогрейте духовку до 375 градусов°. Нарезьте кукурузные тартильи треугольниками. Сбрызните оливковым маслом лист для выпекания. Выложите кусочки тартильи на лист в один слой. Сбрызните оливковым маслом. Запекайте 15 минут (пока тартильи станут золотистыми и хрустящими).

Рыба-гриль с острой сырой капустой *(3 порции)*

- 500 г палтуса,
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима,
- по щепотке соли и молотого перца,
- 2 стакана нарезанной соломкой красной или зеленой капусты,
- 1 стакан нарезанной соломкой моркови,
- 2 столовые ложки органического миндального масла,
- 2 чайные ложки винного уксуса,
- ½ чайной ложки кайенского перца,
- сок 1 лайма.

Смажьте палтус оливковым маслом, посыпьте солью и перцем. Готовьте в сковороде-гриль примерно по 8 минут с каждой стороны. В отдельной миске смешайте ореховое масло, винный уксус, кайенский перец и сок лайма. Перемешайте с капустой и морковью. Подавайте рыбу, положив на салат.

Салат из грейпфрута и зерен граната с кокосом

- 1 грейпфрут средней величины,
- полстакана гранатовых зерен,
- сок 1 апельсина,
- 1 столовая ложка измельченного кокоса без подсластителей.

Очистите грейпфрут и нарежьте на небольшие кусочки. Выньте из граната зерна. В миске смешайте грейпфрут, гранат и кокос. Добавьте сок одного апельсина. Хорошо перемешайте. Подавайте в холодном виде.

Перцы, фаршированные индейкой *(3 порции)*

- 3 больших красных болгарских перца,
- 350 г постного фарша из индейки,
- полстакана нарезанного лука,
- полстакана нарезанной петрушки,
- 2 нарезанных помидора,
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима,
- щепотка соли,
- 1 чайная ложка молотого черного перца.

Разогрейте духовку до 375°. Разрежьте болгарские перцы пополам в длину. Нарежьте лук, помидоры и петрушку. Разогрейте оливковое масло на антипригарной сковороде (на среднем огне). Добавьте индейку и обжарьте до золтисто-коричневого цвета. Добавьте лук, соль и перец. Тушите, пока лук станет прозрачным. Затем добавьте нарезанные помидоры. Тушите, пока помидоры не станут мягкими и не разойдутся в фарше. Добавьте петрушку. Нафаршируйте половинки перцев смесью из индейки. Положите перцы в глубокую антипригарную сковороду, проложив ее фольгой. Тушите 30 минут.

Греческий йогурт с мюсли без сахара *(1 порция)*

- 170 г греческого йогурта с 1 чайной ложкой натурального меда.

Для мюсли

- 2 чайные ложки плющеного овса,
- 1 чайная ложка изюма,
- 2 столовые ложки сушеной черники,
- 1 столовая ложка чищеного миндаля.

Смешайте все ингредиенты для мюсли. В креманку выложите йогурт, мед, потом мюсли.

Кюфта-гриль из баранины по-средиземноморски *(3–4 порции)*

- 3 измельченных зубчика чеснока,
- 2 столовые ложки тертого лука,
- ¼ стакана свежей нарезанной петрушки,
- 1 чайная ложка соли,
- 2 чайных ложки молотого черного перца,
- 1 чайная ложка душистого перца,

- 1 чайная ложка паприки,
- 1 чайная ложка молотого кориандра,
- 500 г фарша из баранины, деревянные или металлические шпажки.

Разогрейте гриль до средней температуры. В большой миске смешайте измельченный чеснок, специи и приправы, а затем перемешайте все это с фаршем. Слепите колбаски на шпажках. Если используете деревянные шпажки, то замочите их в воде на 30 минут перед использованием. Готовьте кебаб на шпажках на заранее разогретом гриле, переворачивая время от времени до желаемой степени прожарки.

Фарш из индейки с пастой и брокколи *(3 порции)*

- 350 г фарша из индейки,
- 2 стакана пасты без глютена,
- 1 кочан брокколи, полстакана нарезанного лука,
- 2 нарезанных помидора средней величины,
- 1 чайная ложка горчицы,
- 1 столовая ложка соевого соуса,
- 1 чайная ложка соли,
- 1 чайная ложка молотого черного перца,
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного отжима.

Налейте в большой сотейник 8 – 10 стаканов воды и доведите до кипения. Добавьте пасту и варите 10 минут.

Разогрейте большую сковороду. Сбрызните оливковым маслом. Добавьте фарш из индейки и обжарьте до золотисто-коричневого цвета. Добавьте к индейке нарезанный лук. Тушите 5 минут, пока лук не станет прозрачным. Добавьте нарезанные помидоры, брокколи, горчицу, соевый соус, соль и перец. Тушите, пока брокколи не станет мягкой, но не начнет разваливаться. В большой миске перемешайте пасту с соусом из индейки. Подавайте блюдо горячим.

Рыбный салат с травами *(2 порции)*

- 225 г консервированной рыбы (лосося или тунца),
- 2 столовые ложки свежего укропа,
- сок 1 лимона,
- 1 чайная ложка молотого сухого чеснока,
- 1 столовая ложка органического майонеза,
- по щепотке соли и перца,

- 2 мелко нарезанных стебля сельдерея.

Смешайте все ингредиенты в миске. Подавайте салат охлажденным.

Легкие тыквенные пирожки

Корочка:

- 1½ стакана миндальной муки,
- 3 столовых ложки кокосового масла.
- 1 столовая ложка корицы,
- ½ стакана плющеного овса.

Разогрейте духовку до 350°. В миске среднего размера смешайте все ингредиенты до получения однородной массы. Смажьте антипригарную сковороду и выложите на нее смесь для корочки. Выпекайте 10–12 минут (пока корочка не станет светло-коричневой).

Начинка:

- 500 г очень твердого органического сыра тофу,
- 2 стакана консервированной или отваренной тыквы,
- 1 стакан греческого йогурта,
- 1 чайная ложка экстракта ванили,
- 2 чайные ложки приправы для тыквенного пирога.

Разогрейте духовку до 350°. Слейте воду с тофу. Поместите в кухонный комбайн и измельчите до мягкой консистенции. Добавьте остальные ингредиенты начинки. Обрабатывайте до получения однородной массы. Вылейте полученную смесь на корочку и запекайте в течение часа. Выньте из духовки и дайте полностью остыть, пока пирог не затвердеет. Нарезьте на квадратики и посыпьте корицей.

Энергетический смузи из манго и кокоса (9 порций)

- 1 стакан замороженного или свежего манго,
- 1 стакан кокосового молока без подсластителей,
- 1 стакан воды,
- 1 ложка протеинового порошка без подсластителей.

Смешайте ингредиенты в блендере, добавьте лед и взбивайте до мягкой консистенции.

Клубничный коктейль коко-шоко (1 порция)

- 1 стакан замороженной клубники,
- 1 стакан кокосового молока без подсластителей,
- 1 ложка шоколадного протеинового порошка,

- 1 столовая ложка молотого льняного семени.

Соедините все ингредиенты в блендере. Добавьте лед и перемешивайте до однородной консистенции.

Сочная курица в духовке (6 порций)

- 12 натуральных куриных ножек,
- 2 стакана пахты,
- 1 столовая ложка горчицы,
- 1½ стакана молотого льняного семени,
- 1 чайная ложка кайенского перца,
- 1 чайная ложка сушеного орегано,
- 1 столовая ложка сушеного лука,
- 1 столовая ложка сушеного чеснока,
- 2 столовые ложки молотого черного перца,
- соль по вкусу.

В миске средней величины смешайте пахту и горчицу. Положите туда курицу и промаринуйте 8 часов. Смешайте льняное семя с травами и специями на плоском блюде. Достаньте курицу из пахты, стряхните лишнюю жидкость и обваляйте кусочки в обсыпке. Поместите курицу на слегка сбрызнутый маслом противень.

Выпекать при температуре 400° около 40 минут, прикрыв фольгой, чтобы сохранить сочность. В последние 10–15 минут снимите фольгу, чтобы образовалась золотисто-коричневая корочка.

Овощной суп с чечевицей и куриными колбасками (на 6 порций)

- 500 г необработанной чечевицы,
- 4 куриные колбаски,
- 1 столовая ложка оливкового масла,
- 1 стакан нарезанного лука,
- полстакана нарезанной моркови,
- полстакана нарезанного сельдерея,
- 1 чайная ложка соли,
- 1 чайная ложка молотого черного перца,
- 1 стакан консервированных помидоров (без соли),
- 2 четверти органического куриного бульона с низким содержанием калия.

Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте лук, морковь, сельдерей, соль, потомите, пока лук не станет прозрачным. Добавьте чечевицу, помидоры, бульон, перец. Тщательно перемешайте. Прибавьте огонь и доведите до кипения. Снова убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите до тех пор, пока чечевица станет мягкой. Острым ножом сделайте надрез на одной стороне колбасок, снимите с них шкурку. Разогрейте в большой сковороде на среднем огне оливковое масло. Положите разделенные на кусочки колбаски на сковороду и обжарьте до золотисто-коричневого цвета. Слейте лишний жир. Добавьте в готовый чечевичный суп, подавайте его горячим.

Незапеченные энергетические шарики **(20–25 порций по 1 шарик)**

- 1 стакан плющеного овса,
- полстакана кокосовой стружки без подсластителей + $\frac{1}{3}$ стакана для обсыпки,
- 1 столовая ложка шоколадного протеинового порошка,
- 2 столовые ложки натурального миндального масла,
- полстакана молотого льняного семени,
- полстакана темной шоколадной крошки (с 70 % содержанием какао),
- 1 чайная ложка экстракта стевии,
- $\frac{2}{3}$ стакана кокосового молока без подсластителей,
- 1 чайная ложка ванильного экстракта без добавок.

В маленькой миске тщательно перемешайте все ингредиенты. Поставьте в холодильник на час. Скатайте шарики диаметром 5 см и обваляйте в кокосовой стружке. Положите шарики на вощеную бумагу и поставьте в холодильник. Перед употреблением дайте постоять 5 минут при комнатной температуре.

Цельнозерновое спагетти аля лука **(4 порции)**

- 1 столовая ложка масла виноградных косточек,
- $\frac{1}{2}$ стакана нарезанного лука,
- 3 давленных зубчика чеснока,
- 500 г постных куриных колбасок без оболочки,
- полтора стакана томатного пюре,
- 1 нарезанный красный болгарский перец,
- 4 нарезанных листка свежего базилика,
- морская соль и молотый черный перец по вкусу,
- 1 банка белой фасоли (сок слить),
- $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра пармезан,

- 500 г цельнозернового спагетти.

Налейте масло в большую сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и давленный чеснок, обжарьте, помешивая, до прозрачности. Добавьте колбаски. Обжаривайте, помешивая, до тех пор, пока не потеряют розовый цвет. На средний огонь поставьте отдельный казан, положите в него томатное пюре, болгарский перец, базилик и черный перец. Посолите морской солью. Добавьте фасоль. Накройте крышкой и оставьте тушиться на медленном огне примерно 15 минут. В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду. Добавьте спагетти, перемешайте и варите до состояния «аль денте» (твердая). Слейте воду и отложите. В большой миске соедините обжаренные колбаски и смесь с томатным пюре. Перемешайте с пастой. Посыпьте натертым пармезаном и подавайте на стол.

Таблица перевода метрических единиц

Единица измерения	Эквивалент
$\frac{1}{4}$ стакана	60 миллилитров
$\frac{1}{3}$ стакана	80 миллилитров
$\frac{1}{2}$ стакана	120 миллилитров
1 стакан	236 миллилитров
2 стакана	460 миллилитров
1 столовая ложка	14.8 миллилитров
1 чайная ложка	4.9 миллилитров

Благодарности

От всего сердца благодарим пастора Рика Уоррена за его доброе сердце и прозорливое видение будущего. Благодаря Риду План Даниила стал реальностью с января 2011 г. Любовь Рика к Богу и людям дала толчок развитию всемирного движения в помощь начинающим пути к здоровой и осмысленной жизни, согласно замыслу Господню.

Наши врачи – доктор Марк Хайман, доктор Дэниел Амен и доктор Мехмет Оз – стали первопроходцами Плана Даниила и внесли огромный вклад в трансформацию жизни тысяч людей. Их постоянная поддержка, дружеское отношение, медицинские знания и призвание помогать на пути к здоровью стали бесценным даром для нашего сообщества.

Кэтрин Ли стояла у истоков Плана Даниила, оказавшись консультантом и организационным стратегом. Ее любовь к людям и к раскрытию в них данного Богом потенциала, ее навыки коучинга сложно переоценить.

Тана Амен щедро предложила свои профессиональные навыки, лидерские качества и энтузиазм для развития ключевых ресурсов программы. Ее знания в области питания и фитнеса помогли создать базу для нашего нынешнего плана.

Каренн Квинн – это драгоценный посол команды. Ее оптимизм не имеет равных. Она установила и поддерживала все это время стратегически важные отношения и альянсы, представляя План Даниила на различных государственных площадках.

Шеф-повара Плана Даниила – Салли Кэмерон, Дженни Росс и Роберт Стурм – проявили безграничную креативность в создании Базовых компонентов питания, вложили свое время и талант в многочисленные рецепты и мастер-классы. Они призывали нас самостоятельно готовить настоящую еду. Мы хотели бы отдельно поблагодарить повара Марейю Ибрахим за значительный вклад в создание базового Плана Даниила и Плана детоксикации.

Фитнес-эксперты Плана Даниила – Шон Фой, Джимми Пена и Том Уилсон – помогли нам открыть для себя движение, которое дарит радость и помогает вернуть хорошую форму. Их страсть к сочетанию Веры и Фитнеса помогла нам научиться служению Богу и стать сильнее во славу Господа. Особая благодарность Шону за создание 40-дневного Фитнес-плана.

Всей фитнес-команде Седлбека мы благодарны за преданность делу здоровья. Спасибо нашим инструкторам, неуклонно работавшим волонтерами каждую неделю: Джиму, Тони, Кимберли, Джулианне, Кинзи, Таше, Дженет, Полу, Лайзе, Элизабет, Дженнифер и их руководителю Трейси Джонс.

Брайан Вильямс благословил нас, разработав учебный план и основные принципы жизненного коучинга. Мы крайне благодарны команде коучей-волонтеров, которые внесли значительный вклад в общее дело: Кэтрин, Джеймсу, доктору Герман, Джорджине, Эйприл, Марейе, Ренате, Дарси, Джоэл, Кармен, Беку, Калей, Энн и Кенну.

Благодарим сообщество волонтеров, самоотверженно отдавших свои сердца и таланты Плану Даниила. Особо благодарны команде мастер-классов под руководством Джоан, команде коммуникации под руководством Пэтти и Лори, команде социальных средств под руководством Табиты и Дженни и команде Спорта / Приключений под руководством Рона и Трейси.

План Даниила обогатился благодаря неуклонной преданности Шелли Энтол – руководительнице операционной и стратегической поддержкой. Ее сфокусированный на Боге подход – настоящий подарок для нас.

Журналист Эйприл О’ Нил, ведет наш еженедельный блог, а также веб-сайт и поддерживает программу в социальных сетях. Ее желание помочь нам исцелиться, ее лидерские качества вдыхают благодать во все коммуникационные стратегии Плана Даниила. Келли Руитен, наш потрясающий координатор, вкладывает свою любящую душу во все, к чему прикасается.

Мы благодарны Джону Уокеру и Кери Уайетт Кент за творческий вклад в ресурсы Плана Даниила. Их готовность поделиться свежими идеями, творческим подходом и практическим взглядом вдохновляла нашу команду и сделала проект максимально ценным.

Эта книга не была бы написана без Андреа Винли Джуел, нашего талантливого и бессленного редактора, так много давшей этому проекту! Твое сердце и преданность сквозит в каждой главе этой книги. Мы благодарны всей команде издательства Zondervan, особенно Аннетте Бурленд и Трейси Данц, за то, что разглядели потенциал книги и помогли ей увидеть свет.

Наш Фонд Веры получал бесконечную поддержку от команды пасторов. Мы выражаем искреннюю благодарность Бадди Оуэнсу, Стиву Глейдену, Тому Холадею, Джону Бейкеру, Дэвиду Шрзану, Тодду Олтоффу, Коди Морану, Дэйву Барру и Стиву Уиллису. Ваше преданное наставничество очень ценно для нас.

Джош Уоррен продолжает с Божьей помощью и искренностью руководить всей командой и духовенством Плана Даниила. Его команда в Седлбеке помогла мечте стать реальностью (причем с дивным чувством юмора). Благодарим вас за то, что поделились Планом Даниила с Дагом Лоренсенем. Его креативность, инновационные идеи и преданность стали источником вдохновения для многих наших последователей.

Наконец, хотим поблагодарить Бретта за его бесконечную поддержку и вдохновение в последние два года, когда План Даниила сильно разросся. Бесчисленные часы мозгового штурма и разработок стратегий для Плана Даниила показали его бесконечную преданность Господу, семье и всему сообществу Плана Даниила.

Ди Истман,

руководитель Плана Даниила