САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

ДЖО УИКС

КАМАСУТРА ДЛЯ ШЕФ-ПОВАРА

РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ ТЫ ГОТОВИШЬ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ДЛИТСЯ СЕКС

Москва
2018

УДК 641.55+796.41
ББК 36.997+75.6
У35

Joe Wicks

LEAN IN 15: 15-MINUTE MEALS AND WORKOUTS
TO KEEP YOU LEAN AND HEALTHY

Уикс, Джо.

У35 Камасутра для шеф-повара: рецепты, которые ты готовишь быстрее, чем длится секс / Джо Уикс ; [пер. с англ. Н. А. Самуэльян]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 232 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-699-97373-6

101 простой рецепт, готовить которые вы будете быстрее, чем снимать с себя одежду. Курица терияки, чернично-банановый панкейк, быстрая пицца, окунь со спагетти, ньокки с колбасой, говядина по-тайски, пряные чипсы и еще множество блюд, только от названия которых можно получить удовольствие.

Незаменимым дополнением будет индивидуальная система тренировок, которые совместно с этим питанием смогут сделать ваше тело еще более сексуальным и красивым.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для дополнительного образования

САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Уикс Джо

КАМАСУТРА ДЛЯ ШЕФ-ПОВАРА:
рецепты, которые ты готовишь быстрее, чем длится секс

Директор редакции *Е. Капьёв.* Руководитель отдела *О. Усольцева.* Ответственный редактор *Т. Кальницкая*
Выпускающие редакторы *Д. Бизяева, А. Боровой.* Младший редактор *Е. Короткова.* Художественный редактор *А. Гусев*
Технический редактор *М. Печковская.* Компьютерная верстка *М. Тимофеева.* Корректор *Е. Савинова*
Бренд-менеджер *Н. Божкова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. **Интернет-магазин:** www.book24.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 02.03.2018. Формат 80x100 1/16. Гарнитура «Trivia Slab Book».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,48. Тираж экз. Заказ

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru
ЛитРес: один клик до книг
12+
BOOK24.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
BOOK24.RU

ISBN 978-5-699-97373-6
9 785699 973736 >

ISBN 978-5-699-97373-6

Copyright © Joe Wicks 2015. First published 2015 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited
Food photography and images on pages 4, 29, 115, 184
© Maja Smend
Fitness photography in Chapter 6 and images on pages 10–11, 22–3, 30–1, 100–01, 166–7, 192–3, 204–5, 212, 221
© Glen Burrows
© Самуэльян Н. А., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
Кратко обо мне 7

ГЛАВА 1
Стройное тело за 15 13

ГЛАВА 2
Приступим 27

ГЛАВА 3
Блюда с низким содержанием углеводов 34

ГЛАВА 4
Рецепты с высоким содержанием углеводов для восстановления после тренировки 104

ГЛАВА 5
Закуски и десерты 171

ГЛАВА 6
Сжигайте жир и развивайте подтянутые мышцы с ВИИТ 197

ГЛАВА 7
Результаты: мои стройные чемпионы 210

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 226
БЛАГОДАРНОСТИ 228

КРАТКО ОБО МНЕ

Когда я опубликовал свое первое видео #Leanin15 в Instagram в начале 2014 года, я даже не предполагал, что это приведет к написанию книги. В самом начале я воспринимал все просто как способ повеселиться на кухне и поделиться простыми рецептами, которые помогут людям похудеть.

На приготовление каждого блюда нужно 15 минут, а видео длится всего 15 секунд... так появился хештег #Leanin15. Поначалу никто не смотрел мои видео, а соседи думали, что я сумасшедший. Они часто слышали, как я пел или кричал: «Привет, это «Стройное тело за 15» и «Бум, это «мини-деревья»!» (Между прочим, я так называю брокколи!).

«Я многое знаю о еде, и вот появился удобный случай поделиться своими рецептами»

Некоторые мои друзья считали, что это глупая затея, и советовали мне продолжить заниматься персональным тренингом и организацией учебных лагерей, то есть тем, чем я успешно занимался последние пять лет. Но мне нравился сам процесс, поэтому я продолжал снимать видео и часто публиковал по три ролика в день. У меня уходило много времени и энергии на то, чтобы постоянно останавливаться и записывать на видео все, что я готовил, но каждый прием пищи был возможностью поделиться новым рецептом, а для меня это было хорошей мотивацией двигаться дальше.

К моему удивлению, за несколько месяцев на мои видео подписались сотни тысяч людей по всему миру, они готовили еду по моим рецептам у себя дома и рассказывали об этом онлайн. Мне кажется, что многих людей привлекла простота и скорость приготовления моих блюд, а также то, что я сам получал от готовки явное удовольствие.

Я повар-самоучка, поэтому не люблю ничего усложнять. Я использую продукты, которые каждый может найти в местном супермаркете, поэтому программа «Стройное тело за 15» доступна каждому и идеально подходит для занятых людей.

Мой подход также заключается в том, чтобы менять образ жизни постепенно, а не соблюдать строгий режим. Я часто публикую фото, где ем в ресторанах и наслаждаюсь вкусом блюд. Я очень люблю шоколадное фондю — признаю свою слабость!

Думаю, что люди хорошо отзываются обо мне потому, что я не придерживаюсь безупречного режима питания все время и не делаю вид, будто это так. На самом деле моя диета довольно экстравагантна. Я всегда много тренировался, но никогда не относился всерьез к своему питанию. Как и большинство занятых людей, я ленился готовить, а нехватку времени использовал в качестве отговорки. Я часто питался кукурузными хлопьями, сандвичами и заказывал готовую еду на дом. Из-за этого я постоянно ощущал усталость, но принимал это состояние как должное. Я пил газированные напитки и мог перекусить плиткой шоколада между персональными тренировками моих клиентов. За все это время во мне не произошло каких-то особенных изменений, но я никак не мог похудеть. В конце концов я пришел к выводу, что никакие тренировки не помогут мне победить неправильное питание.

“Мой подход заключается в том, чтобы менять образ жизни постепенно, а не придерживаться строгого режима”

Только после окончания университета я начал всерьез заниматься вопросами питания и понял, насколько огромное значение имеет натуральная еда для поддержания высокого уровня энергии и достижения необходимых изменений в моем теле. Чем больше я узнавал, тем силь-

нее преобразовывалось мое тело. Благодаря моим новым знаниям в вопросах питания я смог похудеть и сохранить стройное тело. Затем я стал применять эти знания в работе с моими клиентами. Просто удивительно, насколько быстро стали заметны изменения. Так как я успешно помогал моим клиентам приобрести желаемые формы, очень скоро я стал настолько популярным тренером, что мое расписание было забито под завязку.

Но даже устраивая учебно-тренировочные лагеря, я мог работать только с сотней людей в течение недели. Для меня этого было мало. Я хотел помочь большему количеству желающих достичь своей цели, так что стал заниматься социальными сетями. Благодаря Twitter, Facebook, YouTube и Instagram я смог достучаться до тысяч людей, хотя просто делился видео, рецептами, тренировками и записями из блога в своем аккаунте. По мере того как количество моих друзей в социальных сетях возрастало, я начал понимать, насколько огромна индустрия диет. Каждый день я получал сообщения от людей, которые сидели на депрессивных низкокалорийных диетах, и ужасался тому, сколько неверной информации они получали и как сильно хотели похудеть. Режим тренировок по 2 часа в день и диета менее 1000 калорий в день — это обычное дело, но больше всего меня расстраивало то, что люди так жили, искали пути для достижения своей цели и не находили желаемого. Несчастные стали заложниками своих диет, которые так никогда и не дали им того, что они хотели. Я думаю, что подобные диеты внесли свой вклад в проблемы с пищеварением и внешним видом, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Люди поверили в то, что единственный способ похудеть — это максимально снизить количество калорий, чтобы создать безумный дефицит энергии, но этот способ похож на бумеранг, поэтому люди годами борются с лишним весом, а это нельзя назвать здоровым образом жизни, как и нельзя считать нормой.

Однажды я вышел на пробежку и решил, что с этим нужно что-то делать. Я создал онлайн-программу тренировок и правильного питания, чтобы научить людей жить иначе и спасти их от разрушительных нездоровых диет. Моей

> «МОЕЙ ЦЕЛЬЮ БЫЛО СОЗДАНИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОЙ ПРОГРАММЫ»

целью было создание жизнеспособной программы, включающей вкусные блюда, которая позволила бы людям съедать больше еды и тренироваться более эффективно (и не так долго по времени!), чтобы сжигать жир.

У каждого свои энергетические потребности. Мое меню уникально, ведь я создаю программы питания, которые оставляют право выбора и гарантируют результат, благодаря чему люди и придерживаются их. Спустя несколько месяцев планирования появилась программа «Меняем форму, приходим в форму и поддерживаем форму за три месяца». Я продвигал ее в социальных медиа и начал публиковать фотографии «до» и «после» перевоплощения, а также отзывы клиентов. Тогда я еще не понимал, что делаю, я до сих пор не верю в тот успех, который за этим последовал. Но, создав онлайн-сообщество, я случайно объединил тысячи людей, которые сражались с одной и той же проблемой — лишним весом. Все больше клиентов подписывались на мою программу, так что мне пришлось отказаться от тренировочных лагерей и передать всех своих клиентов моему другу. Теперь мой онлайн-проект стал глобальным предприятием.

Изначально на него подписывались в основном жители Великобритании, но затем стали присоединяться люди со всего мира. Даже в таких отдаленных странах, как Австралия, Швеция, Сингапур, а также в Дубае узнали про «Стройное тело за 15» и стали подписываться на программу «Меняем форму, приходим в форму и поддерживаем форму за три месяца». Сначала я сам отвечал на письма и отправлял несколько программ в неделю, но не успел оглянуться, как на мою программу каждый месяц стали подписываться тысячи людей, и понадобилась целая команда поддержки, чтобы помогать моим клиентам на их нелегком пути.

> **Я хочу помочь максимальному количеству людей**

Я очень люблю свою работу и, хотя никогда лично не встречался со своими клиентами, очень ими горжусь, и они очень меня вдохновляют. Рассказав людям о здоровом питании, я смог научить их брать контроль за весом в свои руки и достигать своих целей здоровым и приятным способом.

Как тренер по фитнесу, я хочу помочь максимальному количеству людей. Важно отметить, что мой онлайн-бизнес появился не за одну ночь, а при помощи тяжелого труда. Вам должны очень сильно доверять, чтобы купить что-либо без личного знакомства, а я смог добиться такого доверия у тысяч людей благодаря многим и многим часам общения, видеороликам и постам в Twitter. Сначала никто не слушал. Но я продолжал делиться и отдавать, и, наконец, люди откликнулись.

Вот что я хотел рассказать о себе. На этом моя история закончена. Я очень горд тем, что могу поделиться своими знаниями и рецептами с вами. Я надеюсь, что вам понравится эта книга и вы захотите что-то приготовить, научитесь готовить, как настоящий босс, и будете иметь тело, которое вы всегда заслуживали.

Джо Уинс –

ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ

1

СТРОЙНОЕ ТЕЛО ЗА 15

ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ!

Главный недостаток диет заключается в том, что они не работают, по крайней мере, в долгосрочной перспективе. Да, изначально вы, конечно, можете потерять вес, особенно если резко снизите употребление калорий, но, вероятнее всего, вы вскоре вернетесь к своему обычному стилю питания и вновь наберете все потерянные килограммы. На основе опыта работы с тысячами клиентов я знаю, что успех приходит только тогда, когда сама программа рациональна и доставляет удовольствие. Меню должно быть составлено таким образом, чтобы было легко его придерживаться и это не становилось причиной стресса, потому что в жизни и так достаточно напряженных ситуаций, а у нас к тому же просто нет времени на то, чтобы ежедневно часами торчать на кухне.

«Успех приходит только тогда, когда программа рациональна и доставляет удовольствие»

Поэтому я и создал программу «Стройное тело за 15». Не имеет значения, насколько сильно вы заняты, вы всегда сможете выделить 15 минут на то, чтобы приготовить свой обед и похудеть. Это не строгая диета, а образ жизни, который навсегда изменит ваше тело и то, как вы привыкли питаться. Как только я научу вас тому, как правильно питаться, вам больше не придется сидеть на низкокалорийной диете.

По большинству рецептов, данных в этой книге, блюда можно приготовить менее чем за 15 минут, и многие из них легко объединить, поэтому вы можете удвоить количество ингредиентов и приготовить еду на весь день или на неделю. Несколько рецептов занимают чуть более

15 минут, так что чисто технически они не относятся к программе «Стройное тело за 15», но я включил их сюда потому, что вкус этих блюд просто великолепен и достоин того, чтобы немного подождать! Чем у вас меньше свободного времени, тем большее количество блюд вам придется готовить заранее. Такой подход я называю «готовить, как босс», и это один из тех способов, которые гарантируют успех. Далее в этой книге я поделюсь своими секретами, как готовить, будто вы большой начальник.

Не существует короткой дороги

Я не хочу, чтобы вы верили рекламным объявлениям, которые предлагают купить жиросжигающие травяные добавки, шейки, заменяющие прием пищи, или диеты, основанные на соках. Такое решение не годится. Подобные диеты вызывают массу проблем, так как они не позволяют придерживаться базовых принципов питания и нарушают метаболизм. Более того, продавцы таких товаров надеются на то, что вы станете их постоянным клиентом, поскольку они знают, что после того, как вы потеряете вес, вскоре наберете его снова, и вам опять придется покупать их продукты. Я хотел бы помочь вам раз и навсегда разрушить этот порочный круг.

> **«Я хочу, чтобы вы съедали больше еды, и покажу вам, как нужно правильно питаться»**

Правда заключается в том, что к стройному телу не бывает коротких путей. Чтобы добиться своей цели, вам понадобится время, настойчивость, регулярные тренировки и правильное питание. Однако, если вы станете придерживаться программы «Стройное тело за 15», вам не придется отказываться от каких-либо продуктов или постоянно чувствовать себя голодным, как в большинстве диет. Мой подход кардинально отличается от них. И я хочу вдохновить вас на то, чтобы начать думать иначе и изменить свой подход к питанию. Я хочу, чтобы вы съедали больше еды, и покажу вам, как нужно правильно питаться, чтобы сжечь жир и приобрести подтянутые мышцы. Чем больше у вас подтянутых мышц, тем более эффективно будет проходить метаболизм, а это означает, что вы сможете наслаждаться еще большим количеством еды. Вот это победа!