

Дэниэл АМЕН,
Рик УОРРЕН, Марк ХАЙМАН

АБСОЛЮТНЫЙ ХИТ AMAZON

ПАСТОР,
КОТОРЫЙ ПОМОГ
ПРИХОЖАНАМ
ИЗБАВИТЬСЯ
125 ОТ
ТОНН
ВЕСА!



План ДАНИИЛА,
сжигающий
вес и болезни!

3 000 000 последователей по всему миру

**Дэниэл Амен
Марк Хайман
Рик Уоррен**

**Пастор, который помог
прихожанам избавиться от
125 тонн веса! План Даниила,
сжигающий вес и болезни!
Серия «Здоровье. Красота.
Счастье. Лучшие книги мира»**

*Текст предоставлен правообладателем
<https://litres.ru/9155858>*

*Пастор, который помог прихожанам избавиться от 125 тонн веса!
План Даниила, сжигающий вес и болезни! /Дэниэл Амен, Рик Уоррен,
Марк Хайман: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-089047-7*

Аннотация

<p>Эта книга – настоящая находка для всех, кто стремится укрепить здоровье, физический тонус и похудеть. План Даниила – всемирно известная программа снижения веса, здорового питания и укрепления мозговой деятельности, созданная

знаменитым американским пастором и филантропом Риком Уорреном в содружестве с мировыми лидерами в области психологии и медицины питания Дэниэлом Аменом и Марком Хайманом.

Первые участники программы не только сбросили вместе за первый год 125 тонн живого веса. Многие потеряли более 50 килограммов, а больные диабетом второго типа смогли отказаться от инсулина. На сегодня эта программа подняла на ноги и восстановила здоровье более трех миллионов людей по всему миру!

Содержание

От редакции	8
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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

му 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 «Р. Е.А.С.Е.». 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! Помо-

гая 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 биб-

лейских 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 упражне-

ния. 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 Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, Богу

удобную 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.