

## ОТКАЗ ОТ МЕДИЦИНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Методы, идеи и рекомендации, содержащиеся в этом документе, не предназначены для замены профессиональной медицинской помощи. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем выполнить любое новое упражнение или начать следовать любой новой диете — особенно, если Вы беременны, кормящая мать, пожилой человек, или если у Вас есть какие-либо хронические или рецидивирующие заболевания. Любое применение методов, идей и рекомендаций из этого документа осуществляется по собственному усмотрению читателя и на его страх и риск.

Авторы настоящего документа не дают никаких гарантий или обязательств любого рода в отношении **содержания данного документа, включая, но, не ограничиваясь, любые подразумеваемые гарантии соответствия ожиданиям покупателя или пригодности для какой-либо конкретной цели.** Авторы документа не несут ответственности перед любым физическим или юридическим лицом за любые ошибки, содержащиеся в данном документе, или за любой специальный, случайный или косвенный ущерб, причиненный или предположительно вызванный прямо или косвенно информацией, содержащейся в документе.

## ЧЕГО ВЫ МОЖЕТЕ ОЖИДАТЬ?

---

«Результаты могут отличаться». Вы слышали эту фразу тысячу раз. Это действительно так — даже в случае использования чего-то столь же распространенного, как аспирин, у каждого человека будут разные результаты. Хорошая новость заключается в том, что проверенные продукты реже приводят к плохим результатам. Хотя при использовании программы "Ешь то, что ты хочешь" (EWYW) все результаты будут разными, большинство людей будут успешны на этом пути сохранения стройности. Как и при любой диете, факторами, определяющими Вашу успешность, являются целеустремленность, твердая вера в программу, Ваша генетика и Ваше текущее состояние здоровья.

Позвольте мне начать с просьбы, или, вернее, с требования о том, чтобы каждый, кто планирует применять эту программу питания, вначале проконсультировался со своим врачом и сделал общий анализа крови. Это не только юридическое требование и разумная мера предосторожности, но и база, с которой будут сравниваться результаты Ваших усилий. В EWYW нет ничего опасного, но есть аспекты, которые могут, хотя и крайне редко, навредить. Учитывая то, что некоторые опасные факторы не столь очевидны, прежде чем продолжить, Вы должны оценить все риски для своего здоровья.

Я не пытаюсь напугать Вас. Вы можете обладать крепким здоровьем и возможностью жить на структурной диете. Но на самом деле диета, которой Вы следуете сейчас, вероятно, наносит намного больше вреда, чем могут нанести такие правила питания, как EWYW, ведь всегда лучше выбирать более безопасный путь.



## ЧЕМ ПОЛЕЗНА «ДИЕТА ЧЕРЕЗ ДЕНЬ» (EODD)?

Список преимуществ питания по принципу EWYW:

- Энергичность
- Ускоренное, непрерывное сжигание жира
- Превосходный гормональный баланс
- Повышенная выработка соматотропина (GH), гормона "молодости"
- Повышенная выработка глюкагона, одного из "жиросжигающих" гормонов
- Увеличение мышечной массы\*
- Более низкий уровень инсулина, гормона, который в больших количествах может привести к тяжелым заболеваниям
- Отсутствие необходимости отказываться от какого-либо продукта, или группы продуктов\*\*
- Чувство уверенности в себе и улучшение самочувствия
- Простота приготовления пищи
- Простота диетического обслуживания

Это еще не всё - все три версии Плана EYWW могут быть использованы в качестве диеты для сжигания жира или программы питания для поддержания веса на протяжении всей жизни. Это не стратегия 12-недельного экспресс-курса. Это план, которому Вы можете следовать всегда. Решение превратить его в образ жизни всегда приводит к наиболее удовлетворительным результатам. Правила этой программы основаны на реальной жизни, а не на наших фантазиях, и дают надежные, а не сиюминутные результаты.

\* Этот пункт предполагает занятия силовыми упражнениями.

\*\* Свободу выбора продуктов могут ограничить медицинские показания

### ОБ ОГРАНИЧЕНИЯХ

---

Если Вы заберете собаку с фермы, где у нее было неограниченное пространство для бега и игр, и посадите ее в огороженный двор, она сделает все возможное, чтобы выбраться из-за этого забора. Перенесите забор, и тот же двор будет намного меньше похож на тюрьму, несмотря на то, что он меньше фермы. На самом деле собака будет, вероятно, просто спать на крыльце, точно так же, как она делала на ферме. Она знает, что может свободно перемещаться, но предпочитает оставаться дома, где чувствует себя наиболее комфортно.

Знание того, что она **не может** свободно передвигаться, вызывает желание убежать.

Этот же механизм работает и когда мы сидим на диете. Знание того, что мы можем съесть любую еду, которую захотим, но только в определенное время, делает тюрьму похожей на удобное крыльцо, с которого мы не хотим уходить. Мы довольны тем, что можем находиться там, где нам комфортно.

Все люди чувствуют себя более комфортно, когда заботятся о своем теле. Они чувствуют себя лучше. Они выглядят лучше. Все в наших руках.

Это то, чего я хочу для Вас. Это то, о чем вся программа "Ешь то, что ты хочешь" (EYWW).

## ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

---

В первом издании EWYW мы сделали небольшую ошибку, не достаточно подчеркнув тренировки. Концепция была действенной, и мы настаиваем на том, что упражнения - **наименее важный** аспект долгосрочной потери веса. Вот что мы имеем в виду: Вы можете провести фантастическую тренировку за 7 минут. Мы доказали это в книге "**7 Minute Muscle**". (Читайте подробнее на сайте [7MinuteMuscle.com](http://7MinuteMuscle.com)) Кардио? Помимо ходьбы, Вы можете делать это 9-12 минут несколько дней в неделю.

Короче говоря, физические упражнения не отнимают много времени. Питание же **требует больше времени**, чем физические упражнения, а значит и больше внимания и больше структурности. Это не значит, что Вы не должны заниматься физическими упражнениями. Тренировка жизненно важно для долгосрочного успеха в потере веса. Вот почему мы включили сюда ссылку на книгу (она отлично подходит как для мужчин, так и для женщин) и новую концепцию тренировки, которую Вы обязательно запомните:

### **9-2-5**

9-2-5 это супер-короткая, но очень эффективная тренировка, провести которую сможет любой. Девять минут утром и либо (а) семь минут вечером (2 + 5), **или** (b) две минуты во второй половине дня и пять минут вечером. 9-2-5 подробно описана на странице 110.

### ГЛАВА 1 КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЖИРА



Давайте начнем с более близкого знакомства с нашим врагом — ЖИРОВОЙ ТКАНЬЮ. Мы надеемся, что Стивен Хокинг не будет возражать против небольшой пародии на свою знаменитую работу по физике "*Краткая история времени*". И, жалея вас, читатели, мы не будем использовать в нашей теории понятия черных дыр или пространственно-временного континуума. Оставим это для нашей следующей книги, так что Стивен может спать спокойно.

Вы можете верить, как это делают многие люди, в то, что Вы страдаете от избыточного веса, потому что у Вас не хватает силы воли. Может быть, Вы вините в этом генетику. А как насчет Вашего детства? В конце концов, Ваши мама и папа точно не были марафонцами. Возможно, это Ваш напряженный график работы. У кого сегодня есть время, чтобы правильно питаться? Тогда есть тренировки. Даже *не говорите* о них.

Кое-что из этого может быть правдой, но есть и хорошие новости. Все это можно преодолеть. Мы и тысячи наших клиентов свидетельствуем об этом!

Теперь давайте внесем некоторую ясность.

## СИЛА ВОЛИ

---

Стройность требует определенной силы воли. Тем не менее, диеты, основанные только на силе воли, почти всегда будут терпеть неудачу. Тело и мозг очень зависят от еды. Лишение себя этой базовой потребности в течение длительного периода времени, иначе известное как "сидение на диете" - это огромная ошибка подавляющего большинства людей. Неправильная диета может настроить Ваше тело на накопление еще большего количества жира, чем раньше, особенно после того, как Вы вернетесь к своей обычной модели питания.

Ограничительные диеты сжигают вместе с жиром много мышц; меньше, если Вы страдаете ожирением, но сжигание мышц не является нашей целью. Так как мышца - активная ткань и чтобы выжить ей нужны калории, чем меньше у Вас мышц, тем меньше Вы можете съесть и не расползеть. Уберите несколько фунтов мышечной массы и диета, которая работала год назад, сегодня прибавит Вам вес.

---

***Диеты, основанные только на силе воли,  
почти всегда будут терпеть неудачу.  
Тело и мозг очень зависят от еды.***

---

Мы должны признать, что сила воли - это часть образа жизни, помогающая нам быть стройными, но, конечно, она не является краеугольным камнем. На самом деле, нам нужны стратегии, устраняющие силу воли из уравнения на основную часть времени. Это и есть то, о чем говорит вся программа EWYW. Частое употребление в пищу продуктов, которые Вы любите, едва ли является призывом к развитию силы воли.

## ГЕНЕТИКА

---

Генетика - это наше благословение и проклятие. Некоторые люди генетически удачливы и остаются стройными, не особо обращая внимания на то, что они едят. (Примечание: клинический термин для этих людей "*evil*", от латинского слова, обозначающего "**Ты нам очень не нравишься**"). И, хотя правда то, что некоторые люди рождаются с метаболическими проблемами, которые предрасполагают их к накоплению жира в больших количествах, есть много способов обойти многие, если не все, из этих условий.

Только несколько примеров основаны на низкой функции щитовидной железы, которая под наблюдением врача лечится применением таких биологически активных добавок, как мака (MACA), или дополнительным гормоном щитовидной железы. Понижение выработки

инсулина путем уменьшения количества углеводов и частых приемов пищи небольшими порциями может решить проблему увеличения веса. Патологическую тягу к сладким продуктам можно преодолеть, употребляя хром, L-глутамин, достаточное количество белка, магний и многие другие «обманывающие» организм продукты.

Даже не имея прекрасной генетики, почти каждый может радикально улучшить свое телосложение. Мы видели клиентов и друзей, которые сбросили по сто фунтов или больше и стали супер-стройными, не используя ничего, кроме правильной стратегии питания и физических упражнений. Вы тоже можете это сделать.

## ЖИР – ЭТО ТОПЛИВО

---

Удивительно, что среди множества споров о жире и диетах, мы нечасто слышим буквальную правду - **жир это топливо**. Это касается как жиров, входящих в наш рацион, так и жиров, которые хранятся на Вашем теле.

В любой момент в Вашем теле хранится около 200 - 800 грамм сахара в форме **гликогена или глюкозы**. Гликоген в основном хранится в мышечной массе. Бодибилдеры, например, могут сохранить на сотни граммов больше гликогена, чем среднестатистический человек.

И гликоген и глюкоза преимущественно получают из усвоенного сахара в форме углеводов. Сахар горит очень быстро, но даже сложные углеводы являются непродолжительными источниками топлива. Представьте, что углеводы, особенно простой сахар, это **топливо для ракеты**. Мы были разработаны, чтобы потреблять это топливо в ограниченных количествах в неактивном состоянии, и в умеренных количествах в периоды высокой активности.

Теперь, сравните это с жировой прослойкой. Сколько жира может накопить Ваш организм? Вы действительно хотите это знать? Почти бесконечное количество. Ваше тело будет копить жир до тех пор, пока клетки фактически не взорвутся.

Почему природа играет с нами такую злую шутку? Это ограничение, которое мешает нам жить на конфетах и чипсах? Нет — на самом деле, это та самая причина, по которой мы смогли выжить на протяжении столетий. Без жира Вы даже не смогли бы прочитать книгу о том, как от него избавиться. У природы есть чувство юмора.

Есть серьезная причина, по которой мы сохраняем так много жира — Ваше тело предпочитает использовать его в качестве долгосрочного источника топлива. Теперь, если



это правда, Вы спросите, почему у многих из нас слишком много жира? Причина двойная. Во-первых, в нашей повседневной жизни нет такого вида деятельности, при которой организму необходимо задействовать жировые запасы. Во-вторых, большинство из нас потребляет намного больше углеводов, чем необходимо для поддержания нашей ежедневной активности.

Именно поэтому была создана программа EWYW — чтобы обратиться к обеим из этих причин при помощи системы, не основанной на низком содержании углеводов или голодании. EWYW позволит Вам использовать по максимуму самый драгоценный долгосрочный источник топлива: Вашу жировую прослойку.

-----

***Есть серьезная причина, по которой мы сохраняем так много жира — Ваше тело предпочитает использовать его в качестве долгосрочного источника топлива.***

-----

Теперь, что насчет калорий?

Ваша жировая прослойка не может использоваться в качестве топлива, когда организмом потребляется больше калорий, чем сжигает. Введите «низкокалорийную диету» — диету, на которой большинство из нас находилось в течение многих лет. Проблема в том, что эти диеты не работали на нас. В чем же дело?

### ВИНА ФРЕДА ФЛИНСТОУНА

-----

Давайте представим, что мы создаем людей — пещерных людей, чтобы быть точными. Пусть это будет Фред Флинтстоун.

Мы знаем, что жир — плотное, медленно сгорающее топливо — будет необходим в течение длительных периодов голодания, периодов псевдобездействия и длительных походов в поисках пищи. Это означает, что Фреду будет нужно много жировых клеток. Мы также знаем, что в течение тысяч лет еда Фреда будет охотиться на него так же, как он будет охотиться на нее, поэтому, ему будет нужно много топлива, которое дают богатые углеводами продукты, такие как ягоды и орехи.

Точно так же, как батарейки, жировые клетки Фреда будут сохранять энергию и при необходимости обеспечивать ею Фреда. В силу того, что потребность в энергии будет сопровождаться большим количеством еды в некоторые месяцы и практически ее отсутствием в другие, жировые клетки Фреда действительно пригодятся. Жировая

прослойка Фреда будет регулярно использоваться в качестве топлива.

Теперь давайте перенесемся обратно в 21-й век. Кофейня Krispy Kreme в нескольких кварталах от нашего дома, но нам уже не нужно идти, чтобы добраться до нее. Автомобили и самолеты доставят нас фактически в любое место. Мы расходует очень мало энергии, но до сих пор у нас есть жировые клетки, как подарок от нашего пра-пра-пра дедушки Фреда.

***Спасибо, Фред!***

Вдобавок ко всему, у нас теперь присутствует постоянный избыток калорий. Наши бедра и талии говорят об этом всем на пляже. Таким образом, мы приходим к выводу, что наши жировые клетки, унаследованные от Фреда Флинтстоуна, ничего не делают. Жировая прослойка должна уходить. Кроме того, Фред носил муу-муу, что едва ли сегодня является модной пляжной одеждой.

***Мы будем использовать самый драгоценный долгосрочный источник топлива:  
нашу жировую прослойку.***

Мы начинаем сокращать количество калорий в попытке уменьшить количество того дополнительного топлива, которое мы называем жировой прослойкой. К сожалению для нас, это является спусковым механизмом другого генетического подарка, переданного от Фреда — ***способности к выживанию***. Наш организм считает, что мы собираемся войти в еще один период голодания, совершить длительное пешее путешествие, или пережить еще одну холодную зима. Возможно, мы становимся старше и больше не можем охотиться на мамонта для ужина.

Для того чтобы защитить нас, наше тело держится за жир как шахтер, держится за золото.

Мы знаем, что должны есть меньше калорий, но в конечном итоге это заставит наш организм ***сохранять*** жировую прослойку!

Каков ответ?

**ОТВЕТ НАЙДЕН В ПРИНЦИПАХ СИСТЕМЫ EWYUW**

Принципы EWYUW предназначены для ***работы с*** биохимией и генетическими тенденциями. Вы уменьшите количество калорий, одновременно стимулируя сжигание жира и убеждая свой организм в том, что он не подвергается голоданию или долгой зиме. Вы также переживаете в ***определенные*** дни, поэтому у Вас сохраняется хороший метаболизм. Вы

тренируетесь, чтобы заставить тело использовать топливо, которое Вы даете ему правильным способом — способом, который был разработан для использования топлива, а не для его хранения.

Таким образом, Вы будете использовать самый драгоценный долгосрочный источник топлива: нашу жировую прослойку. Это топливо, которое в современном мире необходимо сжигать, поскольку мы не сталкиваемся с голодом, и нас не преследуют тигры.

(Примечание: Если Вас преследует тигр, пожалуйста, выбросьте эту книгу и забудьте о диете. Спасибо).

### **ХОТИТЕ СЖЕЧЬ БОЛЬШЕ ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ? НАУЧИТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ НЕ СЖИГАТЬ СТОЛЬКО САХАРА!**

---

Помните, есть два основных источника топлива: жир и глюкоза (сахар). Один из них - ракетное топливо; другой - медленное сгорающее неэтилированное мегатопливо. Мы будем использовать оба, но сосредоточимся на сжигании жира, чтобы получить тело и здоровье, которые все мы хотим.

Чтобы сделать это, нужно изменить наш взгляд на еду. Мы должны потреблять достаточное количество калорий, чтобы сохранить высокий уровень метаболизма. В то же время мы должны уменьшить наше **общее** потребление калорий настолько, чтобы сжечь жировую прослойку. И, мы должны тренироваться способом, который требует больших затрат жира и меньше сохраненного сахара.

И наконец, мы должны сделать все вышесказанное так, чтобы свести к нулю стресс, получить удовольствие и следовать Плану, не прикладывая к этому процессу сверхчеловеческой силы воли.

*Вот так!*

### **ЭТО ТРУДНО?**

---

Правда - потеря веса никогда не бывает простой, но это, безусловно, самая легкая система, о которой мы знаем, и, конечно одна из самых приятных.

Вы узнаете новый способ смотреть на еду, в буквальном смысле. Это называется Система

---

SNAPP. Вы будете использовать этот метод, чтобы измерить количество пищи, которое Вам требуется, а также, чтобы определить, что и когда Вы должны съесть. Нет больше подсчета калорий. Используя эту систему, Вы также можете наслаждаться любимыми продуктами каждый день.

Этого достаточно, чтобы сделать счастливым даже пещерного человека.

Давайте начнем, оставив позади мифы о диетах и сжигании жира и ложь, которую мы невольно говорим себе каждый день, отделяющие нас от результатов, которых мы заслуживаем.



## MEDICAL DISCLAIMER

The techniques, ideas, and suggestions in this document are not intended as a substitute for proper medical advice. Always consult your physician or health care professional before performing any new exercise, exercise technique or before starting any new diet— particularly if you are pregnant, nursing, elderly, or if you have any chronic or recurring conditions. Any application of the techniques, ideas, and suggestions in this document is at the reader's sole discretion and risk.

The authors of this document make no guarantees or warranties of any kind in regard to the content of this document, including, but not limited to, any implied warranties of merchantability or fitness for any particular purpose. The authors of this document are not liable or responsible to any person or entity for any errors contained in this document, or for any special, incidental, or consequential damage caused or alleged to be caused directly or indirectly by the information contained within.

### A B O U T D E P R I V A T I O N

---

If you take a farm yard dog, one raised with infinite space in which to run, and put him in a fenced back yard, he will do just about anything to get over that fence. Take the fence away, and the same back yard will seem much less like a prison despite the smaller size in relation to the farm. In fact, the dog will probably just sleep on the back porch, just like he did on the farm. He knows he can roam, but he chooses to stay at home where he is the most comfortable.

Knowing that he *cannot* roam is what causes the desire to escape.

This same mechanism works when we diet. Knowing that we can have any food we wish, just at certain times, makes what was once a prison seem like a comfortable porch we do not want to leave. We are content to just hang out where we are comfortable.

Everyone is more comfortable when they are taking care of their bodies. They feel better. They look better. The world is their oyster.

This is what I want for you. This is what EWYW is all about

---

## ABOUT EXERCISE

---

In the First Edition of EWYW, we made a bit of a mistake by not emphasizing exercise enough. The intentions were good, and I stand by the fact that exercise is the *least* important aspect of long-term weight loss when it comes to *structure*. (What I mean is this: You can get a fantastic workout in 7 minutes. I proved that in my book *7 Minute Muscle*. (Read about *7 Minute Muscle* by visiting [7MinuteMuscle.com](http://7MinuteMuscle.com).) Cardio? Besides walking, you can get it done in 9-12 minutes a few days a week.

In short, exercise does not require a great deal of time. Nutrition *does*—or should I say nutrition requires *more* time than exercise, therefore more emphasis and a greater need for structure. This is not to say you should not exercise. Exercise is vital to long-term weight loss success. It becomes a matter of time management. That's why I've included a link to my *7 Minute Muscle* book (great for men and women, despite the testosterone-filled title) as well as including a new workout concept that you're sure to remember:

### **9-2-5**

9-2-5 is a super-short but very effective workout protocol that anyone can do. Nine minutes in the morning and either (a) seven minutes at night (2 + 5) *or* two minutes in the afternoon and five minutes at night. 9-2-5 is explained in detail on page 110.



## CHAPTER 1

### A Brief History of fat

---

Let's get started by learning more about our enemy— BODY FAT. Stephen Hawking is supposedly a good sport, so we trust he will not mind a bit of a spoof on his famous work on physics, *A Brief History of Time*. And, as a bonus to you, the reader, we will not be sharing our complex theories on black holes or the space-time continuum. We will save that for our next book, so Stephen can rest easy.

You may believe, as many people do, that you are overweight because you lack willpower. Perhaps you blame genetics. What about your childhood environment? After all, mom and dad were not exactly marathon runners. Maybe it is your busy schedule. Who has the time to eat right these days? Then there are the workouts. Do not even *talk* about working out.

Some of the above may be true, but there is good news. Everything above can be overcome. I, along with thousands of my clients, will happily testify to that fact!

Now, let's get some clarity on these beliefs.

---



## **fAT Is fuE!**

---

### **WILL POWER**

---

Being lean takes a certain degree of willpower. However, diets based on willpower alone will almost always fail. The body and mind are powerfully wired to eat. Depriving yourself of this basic need over long periods of time—otherwise known as “dieting”—is a tremendous mistake for the vast majority of people. Dieting improperly can set your body up to store even more body fat than before, especially once you resume your normal eating patterns.

Deprivation diets burn a lot of muscle along with the fat; less so if you are obese than if you are lean, but burning muscle is not our goal. Since muscle is active tissue and requires calories to survive, the less muscle you have, the less you can eat without getting fat. Take away a few pounds of muscle and the same diet that worked a year ago will make you gain fat today.

---

***Diets based on willpower alone will almost always fail.***

***The body and mind are powerfully wired to eat.***

---

We need to acknowledge willpower as a part of a lifestyle approach to being lean and fit, but certainly not the cornerstone. In fact, we need strategies that remove willpower from the equation most of the time. That is what EWYW is all about. Eating foods you enjoy most of the time is hardly a call for excessive willpower.

## **g E n ETI cs**

---

Genetics are a blessing and a curse. Some people are genetically lucky and stay lean naturally without paying too much attention to what they eat. (Note: The clinical term for these people is “evil”, from the Latin word meaning, “We don’t like you very much.” And, while it is true that some people are born with metabolic issues that predispose them to store fat in larger quantities, there are many ways to circumvent many, if not all, of these conditions.

## FAT Is fuE!

---

Just a few examples include low thyroid output, which can be treated by supplements like MACA or supplemental thyroid hormone under a doctor's supervision. Lowering insulin output through decreased carbohydrates and eating smaller but more frequent meals can solve the problem of easy weight gain. Abnormal cravings for sugary foods can be helped through the use of chromium, L-Glutamine, sufficient protein, magnesium and many other nutritional tricks.

Even without the greatest genes, just about anyone can radically improve his or her physique. I have seen clients and friends drop one hundred pounds or more and become super-fit using nothing more than good nutrition strategies and exercise. You can do it, too.

With all the controversy over fat, both dietary and otherwise, we are amazed at how infrequently we hear the literal truth—*fat is fuel*. This goes for both dietary fat and the fat that you store on your body.

You store between 200 and 800 grams of sugar in the form of *glycogen or glucose* in your body at any one time. Glycogen storage is largely based on muscle mass. Bodybuilders, for example, can store hundreds of grams more glycogen than the average person.

Both glycogen and glucose are predominantly derived from ingested sugars in the form of carbohydrates. Sugars burn very fast, but even complex carbohydrates are short-lived fuel sources. Think of carbohydrates, especially simple sugars, as *rocket fuel*. We were designed to consume this fuel in limited quantities when inactive, and in moderate quantities while very active.

Now, compare this with body fat. How much fat can your body store? Do you even want to know? It is almost endless. Your body will store fat until the cells virtually explode.

Why did nature play such a nasty trick on us? Is it discipline to prevent us from living on bon-bons and chips? No—in fact, it is the very reason we survived for all these centuries. Without fat, you would not even be around to read books on how to get rid of it. Nature has a sense of irony.

## **fAT Is fuE!**

---

There is a good reason we have the ability to store so much fat—your body prefers it as a long-term source of fuel. Now, if that is true, you may be wondering, then why do so many of us carry far too much body fat? The reason is two-fold. First, our lifestyles do not require the type of activity our bodies need to tap into our fat stores. Second, most of us are consuming far too many carbohydrates for our daily energy needs. The combination is proving to be deadly.

This is why EWYW was created—to address both of these reasons in a system that is not low-carbohydrate or based on starvation. EWYW allows you to tap into your most precious long-term fuel source: your body fat.

---

***There is a good reason we have the ability to store so much fat your body prefers it as a long-term source of fuel.***

---

Now, what about calories?

Your body fat cannot be used for fuel when more calories are consumed than are burned over time. Enter the “low calorie diet”—the diet most of us have tried for years. The problem is that these diets have not worked for us. What gives?

## BIAmE fRED fInTsTOnE

---

Let's pretend we are making some humans—cavemen, to be precise. We are basically making Fred Flintstone...without the Jackie Gleason accent.

We know that fat—a dense, slow-burning fuel—will be required during long periods of famine, pseudo-hibernation periods, and long walks scavenging for food. This means Fred will need a lot of fat cells. We also know that for thousands of years, Fred's food will be chasing him as much as he is chasing it, so he will need a bit of rocket fuel as well. That means occasional access to carbohydrate-rich foods like berries and nuts.

Just like battery cells, Fred's fat cells will store and provide energy on demand. Since that demand for energy will be accompanied by more food some months and practically none in others, Fred's fat cells will really come in handy. Fred's body fat will be tapped for fuel on a regular basis. Since Krispy Kreme is a long way from the savannah, Fred's fat will have to do.

Now, let's zip back to the 21st century. Krispy Kreme is now only a few blocks away, but we no longer have to walk to get there. Automobiles and airplanes take us virtually everywhere we go. We are expending very little energy, yet we still have those fat cells around as a gift from our great-great-great-etc. grandfather Fred.

*Thanks Fred!*

On top of that, we now have a surplus of calories all the time. Our hips and waistlines reveal this fact to everyone at the beach club. So, we come to the conclusion that our Fred Flintstone-donated fat cells are sitting around a bit too idle. The body fat has to go. Besides, Fred wore a Muumuu—which is hardly fashionable beach attire.

---

***We will tap into our most precious and long-lasting source of fuel—our own fat stores.***

---

We begin to cut our calories in an effort to reduce that extra fuel we call body fat. Unfortunately

---

## BIAmE fRED fInTsTOnE

---

for us, that triggers another genetic gift passed down from Fred—*survival*. Our bodies believe we are about to enter yet another famine, another long move on foot, or another winter. Perhaps we are getting older and can no longer hunt down that mammoth for dinner.

In order to protect us, our body holds on to our fat like a miner holds on to gold.

We know we must eat fewer calories, but that will end up encouraging our bodies to actually *store* body fat in the long run!

What is the answer?

## THE ANSWERS FOUND IN THE PRINCIPLES OF EWYW

---

The EWYW principles are designed to work *with* your biochemistry and genetic tendencies instead of working against it. You will decrease calories while still encouraging fat loss by *tricking* the body into believing it is not undergoing famine or a long winter. You also overeat on *specific* days so that our metabolism stays nice and high. You workout to encourage your body to use the fuel you give it in the correct way—the way it was designed to use fuel—rather than storing it for future use.

In so doing, you tap into our most precious and long-lasting source of fuel—your own fat stores. This is the fuel you absolutely need to burn in our modern times, as you are not faced with famine or being chased by tigers for days on end.

(Note: If a tiger *is* chasing you, please put this book down and forget about dieting. Thank you.)

## WANT TO BURN MORE BODY FAT? TRAIN YOUR BODY TO STOP BURNING SO MUCH SUGAR!

---

Remember, there are two primary sources of fuel: fat and glucose (sugar.) One is rocket fuel; the other is slow burning unleaded mega-fuel. We will be using both, but focusing on burning fat for fuel to achieve the body and health we all want.

To do this requires a shift in the way we look at food. We have to consume enough calories to keep our metabolic rate elevated. At the same time we must decrease our *overall* caloric intake enough to burn body fat. And, we must exercise in a way that demands more of our fat and less of our stored sugar for fuel.

Finally, we must do all of the above in a way that negates stress, brings us pleasure, and keeps us dedicated to the Plan without requiring superhuman willpower in the process.

*Whew!*

## IS THIS DIFFICULT?

---

The truth is weight loss is never easy—but this is by far the easiest system I know of to get the job done, and certainly one of the most pleasurable.

You are about to discover a new way to look at food—literally. It's called The SNAPP System. You will use this method to gauge the amount of food you require as well as to determine what and when you should eat. No more counting calories. By using this system, you can also enjoy your favorite foods every other day.

It's enough to make even a caveman happy.

Let's get started by exposing some of the myths behind diets and fat loss...and the lies we unintentionally tell ourselves every day that keep us from the results we deserve.