

Какое это имеет значение? «От величины мышечной массы нашего тела напрямую зависит скорость обмена веществ, — говорит Нелсон. — Если мы сохраним неизменной мышечную массу в процессе потери веса, скорость обмена веществ останется на высоком уровне. А это поможет поддерживать вес в течение долгого времени».

Насколько важна роль мышечной массы для поддержания веса? «Каждые 450 граммов мышц ежедневно сжигают 14 калорий», — пишет Хебер в книге «Диета для решительных».

За длительный промежуток времени может накопиться порядочно.

Как видите, исследования доказывают, что для того, чтобы сбросить вес, необязательно подвергать себя мукам голода, исключать из своего рациона большие группы продуктов или становиться настоящим спортсменом. Достаточно сосредоточить свои усилия на незначительных, но целесообразных изменениях, и вы заметите существенные перемены гораздо скорее, чем ожидаете. А

Результаты теста со с. 15

Подсчет очков

1. А=2, Б=3, В=1, Г=4

5. А=2, Б=1, В=3

9. А=1, Б=4, В=3, Г=2

2. А=4, Б=1, В=2, Г=2

6. А=1, Б=3, В=4, Г=2

10. А=1, Б=4, В=3, Г=4, Д=2

3. А=4, Б=3, В=2, Г=1

7. А=4, Б=3, В=1

11. А=4, Б=2, В=1, Г=3

4. А=3, Б=3, В=1

8. А=2, Б=3, В=1

12. А=3, Б=2, В=1

Средний балл для домашних собак 24–27. Одна хорошо обученная полицейская собака на основе более полного варианта этого опросника получила наивысший оценочный балл и была классифицирована как собака-гений.

Каков результат вашей собаки?

Балл	Категория	Процент собак, более умных, чем ваша
14 и ниже	Счастливые глупцы	99
15–18	Обыкновенные тупицы	92
19–23	С проблеском интеллекта	85
24–27	Золотая середина	50
28–31	Выше среднего	33
32–37	Очень умные	15
38–41	Исключительно умные	5
42 и выше	Собаки-гении	2 или меньше

