

## تقديم

### كاتي سميث

إنني لمتيقنة بأن المعاناة من البدانة من أكثر المشكلات التي يواجهها مجتمعنا جدية. لقد تعاملت مع عدد كبير جداً من السيدات خلال سنوات عديدة، ورأيت كيف يمكن للبدانة أن تحطم صحة الإنسان وتقلل من احترامه لذاته؛ وتحد كثيراً من تمتعه بالحياة. كنت ومازلت مندهشة حتى بعد ثلاثة عقود في صناعة منتجات اللياقة من الإرباك الذي يعانيه كل من يرغب في تناول أفضل الطعام للصحة وممارسة أفضل التمارين. ومما يزيد هذا الإرباك شدة تلك الأنظمة الغذائية التي تهدف إلى تنزيل الوزن سريعاً، وحقيقة فإن معظم الناس ليس لديهم وقت أو همة كافية ليخرجوا من الوهم إلى الحقيقة.

وإنني لأعتبر كتاب ماكي شلستون «المرجع في التخلص من الشحوم» من أكثر البرامج الغذائية والرياضية التي صادفتها فهماً. وإنني لمتأكدة من أنه أداة فاعلة جداً في يد كل من يرغب في خسارة الشحوم الزائدة في جسمه، وفي تحصيل معرفة أفضل فيما يتعلق بهذا الموضوع.

يعد ماكي شلستون بكونه خبيراً في مركز أوكسنر الطبي في اكتساب المهارات، متمكناً في علم التغذية واللياقة والطب الرياضي. كما أن وصفات ماكي في الاستقلاب المقدمة في هذا الكتاب أتت بعد ما يقارب الثلاثين عاماً من التجربة والعمل مع أكثر من ثلاثة آلاف رياضي وآلاف من النساء والرجال العاديين.

إن ماكي لا يمزح عندما سمى كتابه «إنجيلاً» (The Fat Burning Bible) فإن هدفه وعنايته بأدق التفاصيل رائعان.

في الوقت الذي سمع جميعنا فيه عن بعض نتائج البدانة مثل مقاومة عمل الأنسولين وارتفاع الكولسترول، فإن كتاب ماكي يكشف لنا العلم الأساسي بغية معرفة أعمق للقصة. ابتداء من كيفية تفسير نتائج تحاليل الشحوم بدمك وما يتعلق بها من أمراض، ونتائج تحاليلك لهرمونات النمو وبروتينات المصل وقائمة طويلة من معطيات مختلفة - وكثير من الأمور التي تعرفت عليها وناقشتها مع طبيبي الخاص، ولكن لم أرها موضحة بمثل هذا الوضوح وسهولة المنال كما هي معروضة في هذا الكتاب. إن لشرح ماكي - الذي يميل إلى معالجة المسائل بدقة ونظام - قدرة هائلة على تزويدك بتفاصيل أكثر وفهم مبسط في الوقت نفسه.

إذا كنت مثلي، تساعدك معرفة السبب وراء كل خطوة تخطيها لنجاح مشروعك في تنزيل وزنك وفي الحفاظ على حماسك والتزامك بالحمية - إذ إن الالتزام والمثابرة هما مفتاح النجاح - فإن هذا الكتاب «المرجع في حرق الشحوم» سيأخذ بيدك بعيداً مادمت ترغب في فهم فيزيولوجية جسم الإنسان وعلاقتها بخسارة الوزن، وسوف يريك كيف تستخدم هذه المعرفة للحصول على النتائج المرغوبة.

لقد أمضيت حياتي المهنية وأنا أدعو لتغيير أسلوب الحياة من أجل حياة صحية. وإنه لمن دواعي سروري أن ينضم إلى ندائي صوت مستتير آخر خاصة وأنه صوت إنسان بحث كثيراً وتسلح بحلول عملية.

لقد أصبحت البدانة في مقدمة الأمراض في أمريكا الشمالية. و يعد ما يحتويه هذا الكتاب من تمارين فاعلة وخطط في الغذاء والتحكم بالضغط النفسي أول خطوة نحو الشفاء.

## المقدمة

لقد حاولت دائماً أن أكون مبدعاً بدلاً من تقليد الآخرين. ولقد عملت جاهداً في عملي في الصحة واللياقة أن أكون خلاقاً إذ تعلمت عندما حصلت على شهادة في إدارة الأعمال أنه إذا أردت النجاح عليك أن تعمل لتكون نموذجاً يقتدى به. وهذا ما فعلته في هذا الكتاب وفي كتابي الآخريين «Lose Your Maximum Energy for Life, Love Handles» إذ زودت القارئ بنموذج واضح وسهل التطبيق وبرنامج حياة من أجل صحة جيدة. وضعت في هذا الكتاب خططاً مفهومة ومجربة وحقيقية للمحافظة على الرشاقة وخسارة الوزن الضار من الشحوم. وهكذا أكون قد سلحتك لتقي نفسك من تلك الأمراض التي تهدد الملايين من الأمريكيين.

كان عملي خلال سنوات عديدة هو معرفة واستخدام التقنيات الصحية لكي ينجح زبائني، سواء أكانوا من عالم الرياضة أو رجالاً ونساء عاديين من كل الطبقات الاجتماعية. في عام 1985 تدخلت في صناعة التاريخ عندما ساعدت ميشل سبنكس بطل الأوزان الخفيفة ليصبح بطل الأوزان الثقيلة؛ ويأخذ جائزة لاري هولمز. وفي آذار 2003، استخدمت التقنيات نفسها لمساعدة روي جونس جي آر، بطل الأوزان الخفيفة، ليهزم جون روز، بطل المصارعة في جمعية الأوزان الثقيلة العالمية. وهكذا حققنا المستحيل مرة أخرى. كما يمكنني أن أضيف أنه خلال عشرين سنة ما استطاع أحد صنع ما صنعنا.

إن التمارين والنماذج الغذائية المعروضة في هذا الكتاب قد ساعدت الرياضيين في تحقيق نجاحات تجاوزت المعدلات، كما ساعدت رجالاً ونساء كانوا يعانون من بدانة مرضية وحياة مهددة بالأمراض في إطالة أعمارهم. لقد منح هذا البرنامج آلافاً من الناس حياة صحية وأداءً تجاوز ما كانوا يتوقعونه بكثير.

## الموجة التالية في التحكم بالمرض:

لابد أنك قرأت لأعوام عن الأمراض الثلاثة الأكثر إعاقة في الولايات المتحدة: الأمراض القلبية، والسكري من النوع الثاني والسرطان. ولقد كتبت خلال سبع وعشرين سنة عن هذه الأمراض المميتة وعلاجها. عند التخطيط لهذا الكتاب سألت نفسي: ماهو الرابط المشترك بين هذه الأمراض؟ لقد كان الجواب سهلاً: إنها جميعاً غالباً ما تظهر مع زيادة تراكم الشحوم وتقدم العمر.

في كتاب «Maximum Energy for Life» أكد اختصاصي القلبية شيب لافي أن 95 بالمئة من الأمراض القلبية يمكن الوقاية منها وتجنبها. ونحن نزودك بالحقائق والبرنامج الذي سيقمك منها. في هذا الكتاب سأذهب إلى أبعد من هذا بخطوة، فأنا مؤمن بأنه لابد من اعتبار البدانة في هذا البلد المرض الأول الذي يفترض الوقاية منه لأن معظم الاضطرابات الصحية سببها زيادة في الوزن أو بدانة. إن البدانة مسؤولة عن كوكبة من الاضطرابات معروفة بعوامل الخطر القلبية: ارتفاع الكولسترول، وارتفاع الضغط، والاحتشاء والسكتة الدماغية. والبدانة هي السبب الأول وراء الإصابة بالسكري من النوع الثاني. كما أظهرت دراسة حديثة شملت 90000 متطوع غير مصاب بالسرطان جرى اختيارهم لدراسة العلاقة بين السرطان والشحوم أن نسبة احتمال الإصابة بكل أنواع السرطانات ازدادت مع زيادة الشحوم أو البدانة.

إن الوقاية من الأمراض أسهل بكثير من علاجها والتحكم بها. فإذا أصابك مرض السكري - لا قدر الله - فإنه سيلازمك دائماً، وكل ما بإمكانك فعله هو تعلم كيفية التحكم به. وإذا سمحت لصحة قلبك وأوعيتك الدموية أن تتردى لدرجة أنك أصبحت تعاني من احتشاء عضلة القلب فإنك دائماً معرض لاحتشاءات أخرى، وليس بإمكانك إلا أن تتبنى أسلوب حياة جديد لتقلل من احتمال تكرارها.

## ماذا بإمكان هذا الكتاب أن يقدمه لك؟

لا يزودك هذا الكتاب فقط بأدوات تساعدك في معرفة زيادة الشحوم التي تعاني منها والأمراض التي يمكن أن تصاب بها، وإنما يزودك أيضاً بخطة لتتخلص من الشحوم الزائدة دون أن تسترجعها. وإليك بعض المعلومات المهمة للتخلص من الشحوم التي ستجدها في هذا الكتاب.

1. إن تغيير العلاقة بالطعام ليس كتغيير العلاقة بالإدمان على دواء. إذ ليس بإمكانني أن أخبر شخصاً يعاني من بدانة مرضية: «ليس بإمكانك أن تأكل ثانية لبقية حياتك» فهذا مستحيل. ولكن في هذا الكتاب بإمكانني أن أعلمك كيف تحول الطعام من عدو إلى حليف، وذلك بشرح كيفية عمله في الجسم. إن برنامج الغذاء في «المرجع لحرق الشحوم» لذيذ، إضافة إلى أنه لن يدعك تشعر بالجوع أبداً.

2. كثيراً ما يسألني الناس: هل كل الدسم سيئ؟ لا، ليس كله. إننا بحاجة إلى كمية معينة من الشحوم في أجسامنا لنبقى أحياء. ولكن هناك نسب طبيعية للشحوم. والأهم من ذلك هو توضع الشحوم في الجسم في مكانها الطبيعي أو في غير أماكنها الطبيعية. الرجل العادي يحمل شحومه في المنطقة التي تملأ خصره، والمرأة العادية تحملها في منطقة الوركين والإليتين. وعندما تتجاوز الشحوم في جسمك الخطوط الحمراء ويبدأ جسمك بتخزين الشحوم كما عند الجنس الآخر، عندها تكون قد طورت شكلاً من الممكن أن يكون خطراً على صحتك، ويعرف بتوضع الشحوم المعكوس. يريك هذا الكتاب كيف تميز هذا التوضع وكيف تأكل بحيث يصبح بإمكانك حرق الشحوم وتجعل توضعها في جسمك صحياً.

3. أبدت الدراسات أن النساء يحرقن شحوماً أكثر عند ممارسة رياضة منخفضة إلى معتدلة الشدة، في حين يحرق الرجال شحوماً أكثر عند ممارسة رياضة من المستوى المعتدل إلى مرتفع الشدة. إن برنامج الرياضة المعروف في هذا الكتاب يركز على هذه النتائج ليساعدك في تنشيط استقلابك وفي التخلص من أكبر كمية من الشحوم في الوقت المستثمر. أثناء الأسابيع الأربعة

الأساسية من تمارين اللياقة لحرق الشحوم ورفع الاستقلاب، ستؤدي تمارين خاصة لمدة 300 دقيقة في الأسبوع موزعة على ستة أيام. وإذا كنت ترغب في زيادة فاعلية استقلابك وقدرتك على حرق الشحوم وتزليل وزنك، أعرض عليك برنامجاً مدته ثمانية أسابيع مما يقلل الزمن المستثمر ويزيد كثافته. في الشهر التالي ستصبح بحاجة فقط إلى 260 دقيقة في الأسبوع موزعة على خمسة أيام، وفي الشهر الثالث ستحتاج إلى 200 دقيقة فقط موزعة على أربعة أيام. وأخيراً سيساعدك برنامجي النهائي - 200 دقيقة في الأسبوع من التمارين المعتدلة - فيما بعد على المحافظة على وزنك ولياقتك.

4. إذا اتبعت بإخلاص ودقة خطتنا في اللياقة وتنشيط الاستقلاب ستلاحظ تحسناً كبيراً في مظهرك، وستفقد ما يعادل 14 إلى 16 باونداً من وزنك شهرياً. وفي كل مرة تفقد فيها باونداً وزناً فإنك تفقد ما يعادل ثلاثة أرباع الإنش من إجمالي مقاساتك. وبهذا تكون قد قضيت على 75% من الشحوم في جسمك أسبوعياً. (إذا تابعت حتى الشهر الثالث، ستقضي على 105 بالمئة من الشحوم في جسمك أسبوعياً). وإذا كنت امرأة، سينزل مقاسك مقاسين إلى ثلاثة في الشهر. أما إذا كنت رجلاً، ستري اختفاء إنشيين إلى أربعة إنشات من مقاس خصرك.

5. إذا رغبت في الذهاب إلى طبيبك لإجراء تحاليل للشحوم في دمك ستلاحظ على الأغلب تحسناً في نسبة الكلسترول الكلية وفي الكلسترول الجيد (HDL)، والشحوم الثلاثية والغلوكوز. مع أن للوراثة دوراً في ارتفاع الشحوم في الدم - فعلى سبيل المثال، هناك عائلات تعاني من ارتفاع الكلسترول وراثياً - فقد أظهرت الدراسات أنه بإمكاننا أن نتحكم بسبعين بالمئة من العوامل الوراثية؛ وذلك عن طريق تغيير أسلوبنا في الحياة.

6. وإذا كنت تعاني من عدم التوازن في مستويات هرمون النمو والغدة الدرقية والتستوسترون والإستروجين، ستلاحظ تحسناً كبيراً في نتائج تحليل هرموناتك في غضون أربعة أسابيع.

7. يعاني خمسون بالمئة من أطفالنا من البدانة أو زيادة الوزن، وقد أصبح عدد كبير منهم يعاني من اضطرابات صحية مثل: ارتفاع الضغط ومن النوع الثاني لمرض السكري وآلام في الركب والربو والبلوغ المبكر وزيادة في الشحوم الثلاثية وارتفاع الكوليسترول وانخفاض في نسبة الكوليسترول الجيد. يُطلب عادة من ركاب الطائرة عندما تكون في مأزق أن يساعد الأهل أطفالهم في وضع أقنعة الأكسجين، والطريقة الوحيدة التي بإمكاننا فيها أن ننقذ أطفالنا هي أن نضع لهم هذه الأقنعة؛ وذلك بتذكير الأهل بمسؤوليتهم في تعليم أطفالهم عادات غذائية صحية وجعل الرياضة جزءاً من حياتهم.

سيروك هذا الكتاب باستراتيجيات فاعلة في التعامل مع الدهون المتراكمة مع تقدمك في العمر. ولما كانت الاضطرابات الصحية المتعلقة بالدهون لا يمكن السيطرة عليها في مجتمعنا ، فإن المعلومة التي سأقدمها لك هنا ستقذ حياتك حقيقة، كما أن هذه المعلومة ستحميك من الوقوع باكراً في خطر الأمراض وأنت مازلت في الثلاثينيات أو الأربعينيات من عمرك إذا ما أخذت الدهون تتراكم في جسدك.

### ما هو الفريد في هذا الكتاب:

يعود عليك هذا الكتاب بفائدة فريدة. إذ إن ما كُتب حتى الآن في هذا المجال قد كتب بلغة علمية وجافة وشديدة التعقيد، ولقد تعلمت - بما أنني عضو في فريق ممثلة الحكومة لقسم الصحة والمشافي (كاتلين بلانكو) وفي هيئة جمعية الصحة العقلية القومية - أن من واجبي أن أهتم بصحة الناس بالطريقة التي يمكنهم استيعابها. فلقد عملت طويلاً ويكد أنا ومساعدتي جوي باركر في تناول المفاهيم العلمية الصعبة بغية تنقيتها وصياغتها بلغة يستطيع القارئ فهمها وربطها بحياته اليومية بنجاح. لقد حاولنا أن نجعل هذا الكتاب واضحاً وسهلاً ليساعدك وبيعت فيك الحماس بقدر الإمكان.

يعد هذا الكتاب من الكتب الأولى الموجهة إلى عموم الناس، والتي تشرح بنجاح مفهوم توضع الدهون في الجسم ومدى تأثير هذا التوضع على الصحة وارتباطه بالأمراض الخطيرة. إذ إن من شأن معاناتك من زيادة في الوزن، أو من بدانة متوضعة في المكان غير الصحيح، أن يسبب خللاً في توازن الهرمونات الجنسية مثل التستوسترون والإستروجين وكذلك في هرمون النمو ووظائف الغدة الدرقية وهرمونات كثيرة أخرى لها علاقة في تخزين الدهون واستخدامها. كما يعد هذا الكتاب من أوائل الكتب التي تزودك باستجابات تساعدك في معرفة فيما إذا كانت هرموناتك تعمل ضد مصلحتك. كما أنه يناقش كيف تحصل التغيرات الهرمونية عند بلوغ سن انقطاع الطمث (سن الإياس) وتأثيرها في زيادة وزنك، وكيف بإمكان النشاط البدني والنظام الغذائي مساعدتك في إعادة توازن هذه الهرمونات.

كما يعد هذا الكتاب من أوائل الكتب التي تقر بأن حاجة الرجل والمرأة إلى التمارين الرياضية تختلف من حيث الشدة، إذ سيتبين لك فيما بعد أن لهذا علاقة باختلاف طريقة أجسام الرجال والنساء في استخدام الهرمونات بغية الحصول على الطاقة من الطعام وتخزين الفائض منه على شكل شحوم متراكمة في الجسم.

### ما هي بنية هذا الكتاب؟

يهدف الجزء الأول من هذا الكتاب إلى تعليمك بعض المفاهيم الأساسية:

- أخطار البدانة.
- دور الاستقلاب في استعادة الدهون وخسارتها.
- أخطار توضع الدهون في المكان غير الصحيح والاختلافات الهرمونية بين الرجال والنساء.
- التغيرات التي تحصل مع انقطاع الطمث وكيفية التعايش معها بحيث يمكن تجاوزها بسهولة قدر الإمكان.

ومع الجزء الثاني يذكر هذا الكتاب خطتي في حرق الشحوم ورفع الاستقلاب في مركز ماكي شيلستون للياقة والتحكم في الأسلوب المعيشي في مركز أوكسنر الصحي في نيوأوريانز. كما يعرض عليك عدة استجابات لتجيب عنها بغية مساعدتك في فهم المدلولات الصحية العامة، مثل: مشعر كتلة الجسم وقياس الخصر ونسبة الخصر إلى الورك ومشعر الشحوم والكليسترون الكلي و(LDL) الكليسترون السيئ و (HDL) الكليسترون الجيد والشحوم الثلاثية والغلوكوز ومستويات هرمون النمو ووظائف الغدة الدرقية. كما أضفت فقرة تتحدث عن الشدة النفسية، حيث تجد استجابات وإرشادات وضعتها جمعية الصحة العقلية الوطنية. يشرح الجزء الثاني خطتي في الغذاء، ورفع الاستقلاب لحرق الشحوم، ويعرض عليك وجبات لذيذة منخفضة المشعر السكري وطريقة إعداد أطباق أعدتها الاختصاصية في التغذية مولي كامبل ورئيس الطهاة مارك جليبرتي.

يركز الجزء الثالث على الفوائد التي يمكن جنيها من التمارين، وخطتي في تمارين رفع الاستقلاب لحرق الشحوم. جرى إعداد هذا البرنامج ليشتمل على أربع مراحل مختلفة من التمارين. مدة هذا البرنامج أربعة أسابيع. في اليوم الأول والثالث والخامس تمارين تستغرق عشر دقائق تهدف إلى رفع الاستقلاب، وأخرى تستغرق خمسين دقيقة تهدف إلى زيادة قدرتك في حرق الشحوم. في اليوم الثاني والرابع والسادس تمارين تستغرق عشر دقائق لرفع مستوى استقلابك وزيادة قدرتك على التخلص من الشحوم المركزة في منطقة البطن إلى أعلى حد. ستقوم بهذه التمارين بفاصل ثلاثين دقيقة من التدريب لرفع القدرة الاستقلابية. فيكون المجموع 300 دقيقة في الأسبوع. كما يزودك الجزء الرابع بتقييم ذاتي يومي مدته أربعة أسابيع ليساعدك في متابعة تقدمك.

وإذا كنت ترغب في التركيز على رفع استقلابك وقدرتك على حرق الشحوم يمكنك أن تعزز برنامج الأربعة أسابيع بثمانية أسابيع إضافية تقلل خلالها مدة الوقت المخصص للتمارين وتزيد شدتها. كما أزودك ببرنامج من التمارين

المتوسطة الشدة يستغرق مئة وخمسين دقيقة في الأسبوع لمساعدتك في الحفاظ على رشاقته ووزنك دون زيادة مدى الحياة.

يعد هذا الكتاب حصيلة خبرة سبع وعشرين عاماً في مساعدة الراغبين في تنزيل وزنهم وتحسين وضعهم الصحي. إنه يزودك بكل الأدوات اللازمة لتهتم بنفسك وبصحتك. وإنه لمن دواعي سروري أن تشاركني هذه المعرفة. إنني أتمنى لك كل الخير عند قراءتك واستفادتك من هذه المعرفة. وإنني على يقين أنه عندما تلتزم بهذا البرنامج بصدق ستتحج كما نجح آلاف الآخريين من قبلك.

## شكر

يسرني أن أقدم كل الشكر إلى الأشخاص المذكورين لاحقاً لما قدموه لي من خدمات في إعداد هذا الكتاب:

إلى زوجتي الحبيبة ساندي وابني سكوت وسبنسر لصبرهم وتفهمهم الذي مكنتني من أن أحقق هذا الحلم وأكتب كتابي الرابع.

إلى صديقتي ومساعدتي جوي باركر التي لم تتوقف عن مساندتي ودعمي سنين طويلة، ومنحي رؤيتها الخاصة، وشرح أفكاره وآرائه علي نحو سهل فهمه ويمكن تطبيقه من قبل الناس الذين يرغبون بشدة في جعل حياتهم أفضل، إذ لولا كلماتها ل بقي هذا الكتاب حلاً لم يتحقق.

إلى وكيلة أعماله الأدبية بوني سولو لمساعدتها في إعداد هذا الكتاب ولإيمانها بي وبإنجازاتي.

إلى ميللر، ناشر كتيبي، لما أنفقه من مال، وللمرة الثانية من أجل نجاح أعماله، ولرغبته في نشر كتب تُعنى بالصحة العامة. إذ إنني متيقن بأن كتبنا ستكون مرجعاً مهماً للوقاية من معظم الأمراض التي يعاني منها الناس في الوقت الحاضر.

إلى مساعده التنفيذ، كيلام أيرز، لرده على اتصالاتي الهاتفية الكثيرة بكل لطف.

إلى دفرا ك. نلسون، الناشرة المنتجة، لحماسها وصبرها ومساعدتها الكبيرة.

إلى إيفون روكا وتراسي مور اللتين مثلتا التمارين المعروضة في الكتاب.

إلى كيم كومنز، مساعدتي التنفيذية، لصبرها و صداقتها ومساعدتها في ضبط كتابتي وتنقيتها من الأخطاء.

إلى اختصاصية التغذية مولي كامبل، لعملها الرائع في إعداد الجزء المخصص للتغذية في هذا الكتاب.

إلى مارك جلبرتي، مدير قسم الطعام والشراب في مركز إلموود للياقة، لمساعدته في إعداد وصفات أطباق ميكوي.

إلى كين كاتشتيك، المدير العام لمركز إلموود للياقة، لدعمه المستمر لبرنامجي.

إلى اختصاصي الأمراض القلبية، شيب لافي، والدكتور ريتشارد ميلاني معاون مدير قسم الأمراض القلبية في مركز أوكسنر، لتوجيههما ولتعييني مديراً لقسم الصحة واللياقة.

إلى الدكتورة كامرون إيمرسون، اختصاصية النساء والولادة، لما قدمته من مراجع عن سن انقطاع الطمث.

إلى جمعية الصحة العقلية الوطنية لسماحها لي باستخدام استجواباتها المتعلقة بالشدة النفسية والاكثاب، والحلول التي تقدمها. ولنحي وظيفه في طاقمها الإداري.

إلى الدكتور ماريو مكنالي، اختصاصي الغدد الصم في مستشفى تورو لمساعدته فيما يتعلق بهرمون النمو والتستوسترون.

إلى الدكتورين تشاك ماري وجيمز كارتر لمعلوماتهما القيمة عن الغدة الدرقية وهرمون النمو.

إلى الدكتورة كاثلين ولسون لمساعدتها في بعض الأمور الطبية الدقيقة.

إلى معالج الأمراض العصبية بتقويم العمود الفقري يدويًا، جيرري بروفنس، لمساعدته في إعداد التمارين الأرضية.

إلى الأطباء والمرضات وفريق عمل مركز أوكسنر لدعمهم المستمر.

إلى راشيل ولب وبريان بيكو في إعداد إحصائيات تتعلق بالأشخاص الذين ساعدتهم من خلال برنامجي في تنزيل الوزن في مركز إلموود للياقة.

إلى دوغلاس دانييل وبووكر وميلندا مايبيل وكيم كمنز لالتحاقهم ببرنامجي  
وسماحهم لي باستخدام قصصهم الناجحة في كتابي .

إلى باربارا سيد، التي زودت كتابي بالصور والتي أعدت رسوم قياس الجسم  
في هذا الكتاب .

إلى المعالج الفيزيائي جنيف بورن لتزويدها بتمارين البطن المنزلية .

إلى متابعي قناة الاكتشاف الصحية «Discovery Health channel»  
لإيمانهم بعملي .

إلى سالون، الناشر التنفيذي، وإلى فريق عمل مجلة دعنا نعيش «Let's Live»  
لدعمهم المستمر وعرضهم لبرنامجي .

إلى قسم شرطة نيو أورليانز لتمكيني من إعداد برنامجي والاستفادة من  
خدمات رجاله .

إلى كل المساهمين في برنامجي لتنزيل الوزن في مركز إلوود للياقة .

وشكري الحار إلى صديقي الدكتور باري غولدمان، المدير الطبي لبرنامجنا  
في تنزيل الوزن في مركز أوكسنر لجعل برنامجنا آمناً وطيباً .