

Эрик Брозер (Eric Broser)

СЕКРЕТ УСПЕХА

Я точно знаю, что существует нечто такое, что отделяет великолепное от удовлетворительного не только в бодибилдинге, но и во всех видах спорта и других областях деятельности. Тот же самый компонент является причиной большого успеха в мире бизнеса, академической области, различных профессиях и в жизни вообще!

Что это? Это удивительное качество на самом деле довольно простое, и сводится лишь к одному единственному слову: вера.

Нет, я не имею в виду религиозную веру, я имею в виду абсолютную, нерушимую веру в себя и свои действия, направленные на реализацию целей. Если вы посмотрите на большинство успешных людей, от Майкла Джордана и Донольда Трампа до Мухамме-

да Али и Ронни Коулмэна, вы поймете, что они обладали непоколебимой верой в самих себя и свою способность стать лучшим из лучших. Успешные люди верят в то, что смогут покорить вершину, и поэтому навсегда исключают слово «сомнение» из своего лексикона. В действительности, вера в себя - это настолько мощная сила, что она может перекрыть недостатки, имеющиеся в вашем плане действий или даже в генетике.

Таким образом, неважно, какой из подходов является лучшим с научной точки зрения: высокий объем/низкая интенсивность или низкий объем/высокая интенсивность, поскольку, главным образом, результаты диктует именно вера в используемую систему! Поверьте мне! **IM**

Боб Голдмэн (Bob Goldman)

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ДЕПРЕССИЮ

Многие ранее проведенные исследования связывают витамин D с различными заболеваниями - от сердечнососудистых до неврологических. Между тем, Шервуд Браун (Sherwood Brown) вместе с коллегами из Института Купера в Техасе изучил результаты анализа 12 594 мужчин и женщин, которые наблюдались в Клинике Купера с конца 2006 года до конца 2010. В итоге ученые обнаружили связь высокого уровня витамина D с существенно сниженным риском развития депрессии, особенно среди людей, у которых она возникала и раньше.

«Мы обнаружили, что низкий уровень витамина D связан с развитием симптомов депрессии, и особенно у людей с историей депрессии, - заявляют ученые. - Таким образом, эти результаты говорят о том, что первая помощь пациентам со склонностью к депрессии может быть нацелена на анализ уровня витамина D в организме».

Noang, M.T., et al. (2011). Association between low serum 25-hydroxyvitamin D and depression in a large sample of healthy adults: The Cooper Center Longitudinal Study. *Mayo Clin Proc.* 86(11):1050-1055.

Умеренное потребление красного вина может снизить риск развития рака груди

Потребление красного вина в умеренных дозах может ослабить один из факторов риска развития рака груди, таким образом, предоставляя натуральное ору-

жие в борьбе с главной причиной смерти женщин. Крисандра Шуфелт (Chrisandra Shufelt) вместе с коллегами из Института Сердца Медицинского центра Седарс-Синай в Калифорнии изучила 36 женщин, которые в течение месяца пили либо Каберне Совиньон, либо Шардоне Дейли, а затем переходили на другой тип вина. В ходе эксперимента два раза в месяц проводился забор крови для анализа гормонального профиля. Ученые хотели узнать, имитирует ли красное вино эффекты ингибиторов ароматазы, которые играют ключевую роль в управлении эстрогеном и в настоящее время используются для лечения рака груди. В итоге исследователи обнаружили, что химикалии, содержащиеся в кожуре и семенах красного винограда, слегка понижали уровень эстрогена и увеличивали уровень тестостерона у женщин предклимактерического возраста, если они каждый вечер выпивали 240 миллилитров красного вина в течение примерно месяца. «Полученные результаты дают основание предположить, что красное вино - это диетарный ингибитор ароматазы, и это может объяснить, почему потребление красного вина не увеличило риск рака груди», - заключили авторы исследования. Эти результаты опровергают широко распространенное мнение о том, что потребление любого алкоголя повышает риск развития рака груди. **IM**

Shufelt, C., et al. (2011). Red versus white wine as a nutritional aromatase inhibitor in premenopausal women. *Journal of Women's Health.* Декабрь.