

Татьяна Рыбакова

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО
ОТ ГУРУ



КАК Я ПОХУДЕЛА НА 55 КГ БЕЗ ДИЕТ

Путь к здоровому, стройному телу
и счастливой жизни!



105 кг

Более
3 000 000
просмотров!

Более
400 000
последователей!

50 кг

Татьяна Рыбакова

Как я похудела на 55 кг без диет

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6449567

Рыбакова, Татьяна Как я похудела на 55 кг без диет. Пошаговое руководство от гуру YouTube:

АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-080909-7

Аннотация

Недовольны своей фигурой, перепробовали кучу диет, но ничего не выходит? Не знаете, что дальше делать? Моя книга представляет собой набор рекомендаций, которые при правильном применении помогут добиться успеха в работе над собой и подтянуть фигуру даже в довольно короткие сроки, например, к лету или к предстоящему отпуску через несколько месяцев. Поверьте, все рекомендации простые и точно помогут стать стройнее, ведь мне удалось похудеть на 55 кг только своими силами без диетологов и тренеров. А затем, получив образование в этой области, я решила поделиться своим опытом.

Содержание

Введение	4
Первые шаги к стройному и здоровому телу	5
Моя история	5
Мотивация	6
Питание	6
Спорт	7
Почему надо действовать по плану	8
Быть толстой, или Как мы докатились до жизни такой	9
Психология толстушки	13
Как настроиться на похудение	15
Разрабатываем план действий	17
Пункт 1	17
Пункт 2	17
Пункт 3	17
Пункт 4	18
Пункт 5	18
Пункт 6	18
Про отговорки	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Татьяна Рыбакова

Как я похудела на 55 кг без диет

Пошаговое руководство

от гуру YouTube

Запомните раз и навсегда, в похудении нет ничего невозможного!

Вы сможете похудеть и изменить свою жизнь!

Татьяна Рыбакова

Введение

Раз вы держите эту книгу в руках, то скорее всего вы недовольны собой и своей фигурой, ну или вас одолело любопытство, так как почти все мы были бы рады найти что-то новое, что помогло бы нам изменить фигуру без особых усилий и желательно как можно скорее.

Не хочется разочаровывать вас, дорогой читатель, но в этой книге нет «суперсекрета похудения», и не потому, что мне не хочется им делиться, а потому, что его и в природе не существует.

Данная книга представляет собой набор рекомендаций, которые при правильном применении помогут вам добиться успеха в работе над собой и подтянуть фигуру в довольно короткие сроки, например к лету или к предстоящему отпуску через несколько месяцев. Поверьте мне, все рекомендации простые и потребуют от вас только желания им следовать. Кстати, они все проверены на себе, так как мне удалось похудеть на 55 кг только своими силами без диетологов и тренеров.

Первые шаги к стройному и здоровому телу

Моя история

Начнем с того, что причиной написания этой книги стало желание систематизировать все знания, которыми я обладаю, а, поверьте, их за годы экспериментов над собой скопилось довольно много.

Экспериментировать над собой и своим весом я начала довольно рано, примерно в 15 лет, когда мой вес перевалил за отметку в 100 кг. Во всех своих интервью или видео я называю цифру 105 кг, которую сама лично видела на весах, но скорее всего вес был даже больше, ведь тогда процедура взвешивания не была для меня приятным занятием, а соответственно, и регулярным.

Моя история преобразования, к сожалению, совсем не идеальная, зато очень жизненная. Кто-то скажет, подумаешь, сбросила 55 кг за 3–4 года, что в этом такого? Да, я согласна, что срок действительно большой, но в это время я перепробовала на себе, как на подопытном животном, все самые популярные диеты и комплексы упражнений, а также закончила школу, поступила на вечернее в университет и днем работала. Теперь я с уверенностью могу сказать всем, что только здоровый образ жизни в сочетании с правильным питанием и спортом дают отличный результат!

* * *

Кефирная, грейпфрутовая, бессолевая, гречневая диеты – это все, чем я забивала себе голову в стремлении похудеть. Вес, конечно, уходил, но были и срывы, так как подобные режимы питания можно назвать действительно голодными, и килограммы возвращались обратно. Со временем я начала себя плохо чувствовать, болела голова, появилась хроническая усталость. Я не знала, где взять силы не только на занятие фитнесом, но и на учебу, так как мне предстояло поступать в университет на вечернее, что предполагало еще и работу днем. Такими истязаниями я добилась снижения веса с начальных 105 кг (14–15 лет) до 85 кг (16 лет) к концу школы.

* * *

А затем жизнь стала очень оживленной, ведь мне приходилось с работы бежать на учебу, поесть было негде и некогда, иногда я вообще за день съедала только завтрак, так ушли еще 10 кило (17 лет). Я была рада, потому что не понимала, как плохо я делаю для самой себя. Последней точкой в подобном образе жизни стала довольно популярная среди худеющих луковая диета, на третий день после которой я находилась в обморочном состоянии. После этого я решила, что хватит мучать себя, надо поменять свое отношение к здоровью и питанию. Я посвятила много времени чтению различной литературы, форумов и статей, теперь я живу по-другому.

Я считаю, что нет единой правильной формулы похудения для всех, ведь каждый организм индивидуален, надо научиться сочетать продукты и дополнять все это правильным комплексом упражнений.

* * *

В 18 лет я весила уже 65 кг, что было хорошим результатом, так как мне не удавалось всегда соблюдать режим, я позволяла себе маленькие слабости, училась, работала, периодически занималась на кардиотренажерах – в общем, жила обычной жизнью. Многие окружающие уже не могли узнать во мне ту толстушку Таню, которую видели раньше, они говорили, что мне пора остановиться, ведь минус 40 кг – это отличный результат. С одной стороны, я понимала их, но с другой – я думала, что хочу стать еще стройнее, иметь красивую фигуру и одежду еще на пару размеров меньше!

Я подседа, да, именно так, это затянуло меня с головой, я говорила об этом со всеми, надоедая им своими рассуждениями о похудении. Я пошла получать образование в этой сфере, и теперь я сертифицированный диетолог и также закончила курсы тренера по фитнесу. Я продолжала учиться, работать и самосовершенствоваться. Правильным решением тогда стало приобретение абонемента в хороший фитнес-клуб, где было много интересных групповых занятий, отличный тренажерный зал, хороший бассейн.

Целеустремленность помогла мне добиться результата, а моя замотивированность помогает удерживать вес почти три года после похудения, а как многие знают – это иногда гораздо сложнее, чем сбросить лишние килограммы.

Теперь моя жизнь совсем другая, я люблю правильные продукты, подхожу к занятиям спортом с умом, а мое отражение в зеркале повысило самооценку, которая раньше была на нуле, ведь все мы знаем, какие унижения испытывают люди с избыточным весом, в особенности во время учебы в школе и университете.

На сегодняшний день я уверена в себе как никогда. Я продолжаю работать над своим телом и помогаю в социальных сетях многим желающим похудеть, а также снимаю видео для своего канала на YouTube: <https://www.youtube.com/tanyarybakova>, где я регулярно подбадриваю подписчиков советами, еще я занимаюсь написанием статей и заметок для своего сайта tanyarybakova.ru и веду авторский подкаст «Худеем легко!» на площадке podster.ru.

Своим примером я стараюсь вселять в людей уверенность, потому что все действительно возможно, просто надо идти к своей цели пусть небольшими, но правильными шагами, не обращая внимания на то, что говорят о тебе вокруг.

* * *

У меня часто спрашивают, в чем секрет моего похудения?

Сейчас я вам расскажу, какие для меня главные аспекты этого нелегкого процесса:

Мотивация

Ну, без нее ничего не получится, так как все попытки сидеть на диетах, правильно питаться и заниматься спортом так и останутся попытками.

Питание

Этот аспект можно назвать основным, так как правильный рацион – это залог успеха. Правильное питание предполагает не только отказ от вредных продуктов, жареного, газировки и фастфуда, но и соблюдение баланса белков, жиров и углеводов. Это не диета, от которой вы можете пострадать, получив какое-нибудь желудочное заболевание, правильное питание – это стиль жизни! Как бы ни казалось трудным ограничивать себя в некоторых

вкусных, но не очень полезных продуктах, но со временем к этому привыкаешь и начинаешь чувствовать перемены. Изменения будут видны не только на весах, но и на общем физическом уровне, а также на цвете лица, состоянии волос и ногтей.

Спорт

Конечно, физическая нагрузка просто необходима, если вы хотите похудеть. Можно скинуть лишние кг, сидя на диете, но со спортом это у вас получится гораздо быстрее. Не обязательно проводить много времени на тренажерах в спортзале, можно просто побегать вдоль парка в хорошую погоду, покататься на роликах, сходить в бассейн или устроить себе длительную прогулку быстрым шагом. Не надо равняться на других, вы сами решаете, какой спорт для вас самый подходящий.

Вот, наверно, самое главное, что нужно понять для себя перед тем, как начать худеть. Главное – это просто очень сильно захотеть, тогда все получится, поверьте моему опыту!

Ведь все мы знаем, самая тяжелая работа – это работа над собой, но я с ней справилась, и мне удалось похудеть на 55 кг, поэтому я решила написать эту книгу. Я сидела на диетах, голодала, пробовала разные методики похудения и упражнения, программы тренировок, в этой книге соберу все необходимое, а главное – только полезное для человека, который не знает, с чего начинать.

Почему надо действовать по плану

Одна из самых главных составляющих успеха – это последовательность действий. Это, кстати, относится не только к похудению, хотя в рамках нашей темы это и правда очень важно.

* * *

Давайте подумаем, почему надо действовать по плану?

Если вы будете последовательно изучать эту книгу, то необходимая информация будет укладываться в вашей голове также постепенно, как по полочкам, точно такая же ситуация и с похудением, ведь нельзя получить все и сразу. Хороший результат – это следствие продолжительной работы над собой, которая при грамотном подходе позволит сократить период от начала и до конечной цели. Если вы решите беспорядочно следовать советам то одного человека, то другого – вы просто запутаетесь и потратите большую часть времени впустую. Не хочу, конечно, заставлять вас слушать только мои советы и не считаю себя самым лучшим экспертом, но в сфере похудения я точно знаю достаточно. Результаты моей работы могут подтвердить многие люди, которым я помогла избавиться от лишнего веса. Поверьте, жизнь человека может кардинально измениться даже с потерей всего десятка килограммов, но только если он будет поэтапно следовать моим советам, а не беспорядочно пробовать то одно, то другое.

В этой книге предлагаю вам поэтапно составлять свой индивидуальный план действий.

* * *

Я уверена, что те шаги, которые я предлагаю вам сделать, помогут вам разобраться не только с тем, как похудеть, но и помогут осознать, что возвращаться к прежнему образу жизни – просто глупо. Но, на мой взгляд, только осознание, почему вы оказались в такой ситуации, откуда у вас лишний вес, заедаете ли вы свои проблемы, что для вас является мотивацией, поможет сформулировать правильную цель и достичь хорошего результата.

В своей книге я предлагаю, как мне кажется, довольно очевидный и простой путь избавиться от лишнего веса – разобраться со своей головой и мыслями, поставить цель, стать чуточку активнее и пересмотреть отношение к продуктам питания. Все это взаимосвязано между собой и в совокупности дает отличный результат. Поэтому давайте приступим!

Быть толстой, или Как мы докатились до жизни такой

Униженными и оскорбленными – именно такими большинство полных людей ощущают себя практически каждый день, именно такими словами я бы охарактеризовала «толстый» период своей жизни.

Недавно я прочитала, что британские ученые провели исследования, согласно которым в мире насчитывается полмиллиарда людей с ожирением. Согласитесь, ведь звучит ужасающе. Причем скорее всего каждый второй из этих людей хотя бы раз в жизни чувствовал себя униженным от какой-нибудь фразы, специально или случайно сказанной окружающими.

К сожалению, это совсем не удивительно. Много в мире меняется очень быстро, и прогресс идет огромными шагами, дети растут, узнают что-то новое, получают образование, строят карьеры, заводят семьи, но проблемы, с которыми они сталкиваются, чаще всего так и остаются примитивными. Те, кто носит очки, слышит «очкарик» каждый день, у кого акне – прыщавый, а все страдающие лишним весом – жирный.

Обычно с возрастом это проходит, но, к моему огорчению, очень часто в социальных сетях можно прочитать унижительные комментарии от взрослых людей, которые совсем неэтично отзываются о полных. То есть мы прекрасно понимаем, что сказанное слово может кого-то ранить, но от этого не становимся терпимее. Ну об этом мы еще вспомним немного позднее, когда я конкретно буду рассматривать варианты мотивации для разных людей.

А в этой главе хочется уделить внимание не только тому, как нелегко иметь лишний вес в современном мире, который навязывает нам идеалы красоты, как у моделей, но и причинам появления того самого лишнего веса, потому что у меня постоянно спрашивают, как я похудела на такое большое количество килограммов, но также часто людей интересует еще и КАК я набрала столько!

* * *

Если не вдаваться в подробности, то лишний вес образуется в результате нарушения равновесия между поступающей и расходуемой организмом в течение дня энергией. Проще говоря, если вы тратите энергии меньше, чем получаете, то она откладывается в виде внутреннего и подкожного жира на вашем теле. Но я думаю, что это и так понятно. Скорее всего люди просто удивляются тому, что я не задумалась о похудении раньше, например, при весе в 70 кг или 80 кг, а довела это все до тучности.

Но если посмотреть с другой стороны, причин лишнего веса много:

- неправильный рацион питания;
- малоподвижный образ жизни;
- недосыпание;
- предрасположенность к стрессам;
- наследственность;
- болезни;

Если вы не уверены, что хотя бы один из вышеперечисленных пунктов вас не касается, то скорее всего вы либо уже имеете лишний вес, либо находитесь в группе риска.

* * *

Так было и со мной, я просто не понимала, что ем неправильно, делаю что-то не так и что надо менять свою жизнь, не запускать фигуру. Хочется подробнее описать, как мне

удалось превысить свой нормальный вес больше чем в два раза. В общем, вот моя краткая история потолстения.

* * *

Долго думала, с чего же мне начать, и поэтому решила начать с самого начала! При рождении моим родителям сообщили, что мне поставлен ужасный диагноз – ДЦП (детский церебральный паралич). Им предоставили два варианта: оставить меня в больнице или написать расписку и забрать под свою ответственность. Представляю, как тяжело было маме, она, конечно, выбрала второй вариант, написала заявление и начала искать помощи среди знакомых врачей. После осмотра в другой клинике родителям сказали, что диагноз ошибочный и я должна вырасти здоровым ребенком. К сожалению, все ошибаются, и это счастье, что меня не начали пичкать медикаментами с первого же дня жизни.

Папа ушел с хорошей работы, они с мамой бросили все, чтобы увезти меня за город, где накупили живности и сами выращивали овощи. Пытаясь вложить в меня как можно больше здоровья, кормили натуральными продуктами, парным молочком, свежей сметанкой, в общем, тем, чем обычно наши бабушки любят угостить. Я росла здоровой, с румянцем на пухлых щечках. Тогда никто не задумывался о моем весе – родители были счастливы видеть меня активной, бегающей по округе.

В садике я выделялась среди детей, потому что была немного покрупнее остальных, то же самое было и в начальной школе. Помню, как с друзьями мы стояли в школьной столовой в очереди за вкуснейшими пирожками и шоколадками и хочу отметить, что я не ела намного больше других.

Вес прибавлялся с годами, я слышала много обидных слов в свой адрес, но я же всегда была пухлой, точно помню, что тогда думала, это моя судьба, просто я такая. Тяжелее было на уроках физкультуры, где я не могла выполнить все упражнения и пробежать несколько кругов вокруг стадиона, но я еще раз повторю, в то время я не задумывалась о лишнем весе, мне было гораздо интереснее гулять с друзьями и читать книжки, это сейчас многие девочки получили возможность сидеть в Интернете в поисках чудодейственных диет, тогда этого не было.

* * *

Да, сейчас я понимаю, что питалась неправильно. В моей семье не было какой-то культуры питания, мама готовила обычные блюда: на завтрак чаще были сосиски или бутерброды, да была и, как все мы знаем, полезная каша, но не на обезжиренном молоке, а к тому же с маслом и сахаром. Котлеты, макароны, картошка, все это с хлебом! А разве большинство из вас выросли не в такой семье? Многие дети кушали то же, что и я, но не набирали вес! Скорее всего предрасположенность к лишнему весу зародилась во мне с детства!

Пока мой вес не дошел до максимума, я не испытывала проблем со здоровьем. Прекрасно помню тот день, когда я с одноклассниками поехала на занятия в другую школу и мне пришлось идти от автобусной остановки примерно пару километров. Я почувствовала, что задыхаюсь, мне было жарко, хотя это было зимой и я была в пуховике. Конечно, с таким весом было тяжело идти на одной скорости со стройными подружками, но мне стало стыдно попросить их идти медленнее.

* * *

Пожалуй, самым эмоционально тяжелым днем в моей прошлой жизни стал выпускной в 9-м классе, и не потому, что я расставалась с кем-то из друзей, уходивших из школы, а потому, что я была самой одинокой в тот день. Тогда все знали толстушку Таню, но никто из параллели не хотел с ней общаться. Практически весь вечер и всю ночь я провела на пару с классным руководителем, наблюдая, как ребята танцуют, смеются и фотографируются вместе. Мои школьные подруги не посчитали нужным быть рядом, каждый раз, когда я шла в их сторону, они направлялись в другую. Я сдерживала слезы до прихода домой, а потом расплакалась прямо на глазах у мамы. Говорила, что не хочу там больше учиться и не знаю, как найти силы пойти в школу в следующем году, ведь из трех девятых делают 2 десятых класса. Помимо обидевших меня одноклассников, мне предстояло учиться вместе с новыми детьми, которых я не знала лично, но которые позволяли себе унижать меня раньше, ведь меня обзывала вся школа. Перспектива казалась мне просто ужасной.

Не раз за школьные годы я узнавала, что люди, которых я считала если не друзьями, то по крайней мере хорошими знакомыми, обсуждали меня, обзывали за спиной. Сейчас понимаю, что в какой-то степени я заедала все обиды, просто приходила домой и ела, потому что получала от этого удовольствие. Да, признаюсь, я действительно очень любила поесть! Могла без зазрения совести съесть кучу сладостей или несколько бутербродов или и то и другое! Тогда я не была такой сильной, как сейчас, я не понимала, как справиться со стрессом, находила поддержку только в родителях, но в силу разницы в возрасте они не могли полностью меня понять. Иногда мне казалось, что я всегда буду одна. Тогда уверенность в себе была моей мечтой.

* * *

Пару дней назад я ездила в гости к маме и задала ей вопрос: «Почему я растолстела до таких размеров, зачем я столько ела?» И вот этот обожающий меня, мой родной человек отвечает:

– Ты говорила, что очень голодная, как я могла не дать тебе поесть?! Я должна была сказать: не ешь, ты будешь толстой! Ты же знаешь, какое было голодное детство у меня, я не могла позволить такое для своего ребенка!

Это действительно разъяснило многое для меня! Мама выросла в бедной семье в Воркуте, от которой сбежала в раннем возрасте в Санкт-Петербург на заработки. Небывалым счастьем для нее и других детей была банка сгущенки, которая доставалась им так редко. Поэтому, даже понимая, что у ее дочки есть лишний вес, она не могла серьезно отказать мне в еде, причем многие вокруг говорили, что моя полнота – это возрастное и пройдет. Кто-то и сейчас любит списывать мое похудение на гормональную перестройку. К сожалению, это оказалось не так!

* * *

После этого случая в школе я начала задумываться, что надо сбросить вес, ведь я стану не только привлекательнее, но и смогу быть более активной.

А как часто вы задумываетесь о лишнем весе и о том, как вы его приобрели? Ведь, к примеру, можно задать вопрос «Как вы до такого себя довели?» даже человеку, который имеет 5 лишних килограммов.

А почему, спросите вы, ведь это не 55 лишних килограммов, а всего лишь 5?

Да все просто – неважно, сколько у тебя лишних килограммов, а гораздо важнее, что ты будешь с ними делать. Мы все пришли к тому что имеем, разными путями, кто-то просто от распушенности, кто-то от незнания основ правильного питания, кто-то от болезни или после рождения ребенка. Но сейчас все мы равны, так как перед нами одна проблема – лишний вес!

В самый полный период моей жизни мне было всего 14 лет – я была еще ребенком. Я думала, что на этом моя жизнь и закончится, что она никогда не будет веселой и интересной. Я мечтала перевестись в другую школу, потому что надо мной издевались. Я закрывалась в комнате и плакала от обиды. Это было ужасное время. Но в тот темный период моей жизни лучик света все равно был со мной. Эти испытания помогли мне понять, что я должна собраться, что, жалея себя, я никогда не смогу добиться успеха и похудеть. В тот момент я поняла, самое главное, что надо сделать, – это научиться контролировать свои эмоции.

Поэтому в старших классах я начала фокусироваться не на своем лишнем весе и комплексах, а на том, как мне стать лучше. Я много читала книг по психологии, у меня даже получилось найти новых друзей, которым было неважно, что я ношу с собой пять десятков лишних килограммов.

Я не буду скрывать, что в тот день, когда я решила видеть в себе не только отрицательные черты, я осознала, что смогу побороть свой лишний вес и стать такой, какой мечтала.

Можно сказать, что самый худший период в моей жизни, который был наполнен унижениями и слезами, стал чем-то полезным для меня и помог стать такой, какой я являюсь сейчас. Поэтому еще раз повторю – попробуйте найти положительные моменты даже в самых трудных ситуациях.

* * *

Попробуйте увидеть что-то хорошее в вашей жизни в полном теле, даже если это будет нелегко. Вы должны научиться прощать людей, которые вас обижали, потому что если вы не сделаете этого, то этот негатив так и будет с вами на протяжении всей вашей жизни. Возьмите все самое полезное из этого опыта и двигайтесь вперед. Не заикливайтесь на плохом. Не позволяйте этим событиям становиться преградой между вами и вашей заветной целью.

Большим плюсом, как я считаю, да и думаю, вы со мной согласитесь, является то, что я тоже была среди людей, которые имеют лишний вес, я, как никто другой, вас понимаю, и это дает мне возможность представить свои рекомендации в довольно простой форме, поэтому эта книга будет доступна и понятна для всех.

Поверьте мне, я не одна смогла похудеть на такое большое количество килограммов после того, как пережила что-то неприятное. В Интернете полно историй похудения, сотни тысяч людей смогли изменить свою жизнь и обрести счастье в стройном теле, и я знаю, что и вы сможете! По крайней мере, я попробую вам в этом помочь.

Психология толстушки

Как девушка, которая когда-то была не просто толстой, а даже тучной, я заявляю, что главной причиной лишнего веса можно назвать не лень и даже не избыточное количество еды, а наше к ней отношение.

* * *

Вы никогда не обращали внимания, что стройные от природы люди едят в основном тогда, когда им захочется. Они могут положить себе в рот все, что посчитают нужным, ну или то, что будет под рукой. Практически во всех случаях они не уделяют еде такого внимания, как делают это полные люди или те, кто хочет избавиться от нескольких лишних кило. Стройный от природы человек не будет есть, если он не ощутит чувство голода, он не станет сидеть и перебирать в голове, что же сегодня можно съесть на ужин – он просто подойдет к холодильнику и достанет оттуда что-нибудь по желанию.

Но так не поступит человек, который имеет лишний вес или борется с ним, потому что он большую часть своего времени и мыслей будет посвящать еде.

* * *

Полные люди довольно часто рассматривают еду не с точки зрения чувства голода, они используют ее для удовлетворения каких-то других своих потребностей, чаще всего эмоциональных. Они очень нуждаются в чем-то и часто замещают свои желания едой! Но суть в том, что нельзя удовлетворить все свои желания при помощи вкусного мороженого или бутерброда с любимым видом сыра.

Вы замечали когда-нибудь, что когда вам нечем заняться, то в голову приходит мысль – пойду посмотрю, что там есть в холодильнике? А когда нет настроения или надо что-то сделать, а особого желания к выполнению этого задания нет, то мы решаем пойти перекусить, а уже потом заниматься делами. На работе одним из вариантов отвлечься от рутины и сделать перерыв – является предложение попить чайку! Для многих людей еда как будто становится возможностью сбежать из всех некомфортных ситуаций, она в какой-то степени психологически привязывает нас к себе.

* * *

Как часто после работы вы присаживаетесь на диван в ожидании долгожданного отдыха и расслабления, прихватывая с собой пачку чипсов, или покупаете попкорн с лимоном перед просмотром фильма в кинотеатре? Если это случается регулярно, то значит, вы тоже частично привязались к любимой еде.

Очень часто бывает, мы начинаем следить за питанием, тренироваться, худеть и, конечно, радоваться переменам, но что же случается потом – мы отправляемся в отпуск, где разрешаем себе расслабиться и опять же даем себе вознаграждение в виде еды! Мы утешаем себя мыслями, что все старания не прошли даром, теперь мое тело стало стройнее, и ничего страшного не случится, если я всю неделю буду есть все, что хочу, ведь всегда можно начать худеть заново. Вот так мы и загоняем себя в этот замкнутый круг.

Мы становимся жертвой зависимости от любимых продуктов, будь то шоколад, мясо, мучные изделия или еще что-то. А ведь на деле – это всего лишь набор белков, жиров и угле-

водов, ну в лучшем случае еще и каких-то витаминов и минералов. Мы должны научиться воспринимать ее как топливо для нашего организма.

Если в этой главе вы узнали себя, то вам обязательно нужно переходить к прочтению следующей главы, в которой я порассуждаю на тему того, как же надо настраиваться на похудение, а затем подскажу, как разработать план действий, чтобы добиться желаемой цели.

Как настроиться на похудение

Я считаю, что необходимо начинать свое похудение с головы и для начала необходимо понять, чем конкретно вы недовольны, правда ли, именно лишний вес тому причина. Ведь очень часто мы скидываем многие проблемы или неудачи в личной жизни именно на свою полноту:

– Не позвали на вечеринку (встречу) – *стесняются меня, потому что у меня лишний вес.*

– Не получилось найти себе парня – *я толстая, и никто на меня не посмотрит, пока я не похудею.*

– Не повысили на работе – *никому не нужен руководитель отдела, который похож на корову!*

* * *

Примеров много, как и людей, которые уверены, ну или по крайней мере действительно надеются на то, что если они похудеют, то тут же смогут наладить жизнь, найти любовь, интересную работу или завести новых друзей.

Но, как я считаю, это что-то из разряда фантазий о том, как прекрасно жить в стройном теле, а в жизни все может быть абсолютно по-другому.

* * *

Многие стройные люди подтвердят, что хорошая фигура далеко не является залогом каких-то успехов в жизни. Иначе не было бы так много стройных одиноких девушек и занятых полненьких. Иначе полные люди не руководили бы крупными фирмами и не строили бы счастливые семьи.

Но все это не значит, что надо закрывать глаза на свою фигуру, перестать бороться с лишним весом и заниматься самоубеждением, что ожирение – это хорошо, не забывайте, сколько болезней оно вызывает! Избавляться от полноты надо, причем обязательно, просто не стоит надеяться, что если вы похудеете, то все проблемы, связанные с любовью, карьерой и друзьями, сразу же решатся.

* * *

Конечно же, очень часто избавление от лишнего веса способствует и избавлению от комплексов, это придает уверенности, и чаще всего девушка, например, расцветает, начинает уделять себе больше внимания, становится более общительной и открытой, и это ведет к появлению большого количества новых знакомств. Да и бывает, что на работе начальник выделяет тех, кто улыбается и с радостью на лице выполняет все дела, но ведь это может и не случиться, а разочаровываться потом будет очень неприятно.

Я согласна, что полнота в какой-то степени создает у человека неправильное представление (очень заниженное) о своей внешности, это может подтвердить большое количество людей. Но не надо забывать, что стройные люди могут быть еще больше закомплексованы, чем вы можете себе представить.

* * *

Прекрасно понимаю, что людям с лишним весом тяжело поверить, что окружающих не волнует их комплекция. И если полный человек недоволен собой и постоянно критикует себя, ему очень сложно поверить в то, что другие люди так не думают. Но в жизни настоящим чувствам и профессиональному росту, если вы действительно хороший специалист, лишний вес не мешает.

Поэтому перед тем, как начать худеть, вы должны научиться любить себя и принимать себя такими, какими вы являетесь, даже если вы чем-то недовольны.

Не нравится что-то – работайте над собой, становитесь лучше, но прекратите ругать себя постоянно, как часто мы это делаем, потому что это сказывается не только на вашем настроении и отношении к себе, но и чаще всего на окружающих.

Также я считаю, что для начала надо простить себя!

Простить за набранные килограммы, нездоровый образ жизни, увлечение всякими вредными продуктами. Надо перестать ругать себя за слабость или распушенность, которая привела вас к лишнему весу.

* * *

Вам просто нужно понять, что гораздо большую роль играет не то, с чего вы начинаете, а то, к чему вы в результате придете. Вне зависимости от того, как вы выглядите сейчас и что уже пытались сделать, вы все равно сможете изменить свою фигуру, если очень постараетесь.

Разрабатываем план действий

Если все-таки вы разумно подходите к вопросу похудения и поняли, что именно полные ноги или неподтянутый живот вас не устраивают, и вы хотите измениться, то выполните задания, которые описаны в пунктах ниже. Они помогут вам понять, что конкретно не так, а также упростят разработку плана действий, который и станет началом новой жизни.

Пункт 1

Напишите на листке бумаги, что вас не устраивает в своей фигуре и что вы в ней любите.

Зачем перечислять положительное?! Этот вопрос может возникнуть у многих, ведь мы тут вроде бы собой недовольны и хотим измениться, НО, как я уже говорила, нельзя видеть в себе одни недостатки, это просто вредно ругать себя каждый день своей жизни. А я уверена, что практически каждая девушка хотя бы раз в жизни стояла и критиковала свое отражение в зеркале, обзывая себя не очень добрыми словами.

Пункт 2

Если вы уже боролись с лишним весом, то перечислите все способы, которые вы использовали.

Это как работа над ошибками! Вы должны понять, что те диеты или так популярные «методики похудения», которые вы нашли в каком-нибудь журнале или Интернете, – это чаще всего рекламный ход, который на деле не работает. Вспомните, как сидели на одном кефире или грече несколько дней, а потом срывались, – пусть этот список не даст вам в очередной раз попасться на удочку рекламщиков или создателей новомодных диет. В этой книге вы найдете основные принципы правильного питания, которые проверены на деле и правда обеспечат реальный эффект.

Пункт 3

Сделайте фотографию в полный рост в купальнике и замерьте объемы.

Это действие поможет нам в двух случаях. Во-первых, глядя на фото, мы сможем понять, соответствует ли действительности то, что мы написали в первом пункте, а во-вторых, поможет в дальнейшем проследить наш прогресс в работе над телом. Я говорю именно о фото и объемах в первую очередь, а не о взвешивании, потому что вес – это не объективный показатель, так как гораздо важнее соотношение жировой и мышечной ткани в вашем организме. Я думаю, что вы видели, и скорее всего не раз, что девушки с одинаковым ростом и весом могут смотреться совершенно иначе. И это совсем не связано с тем, что у кого-то «кости тяжелые», – причина тому разный состав тела.

* * *

Существует несколько способов, которые помогут узнать состав вашего тела, но я опишу 2 самых простых и доступных:

– **Биоимпедансный анализ**, который чаще всего проводят в фитнес-клубах или медицинских центрах. По его результатам можно получить данные не только о количестве жира

и мышечной ткани в килограммах и процентах, но также узнать индекс массы тела и обмен веществ за 24 часа в состоянии покоя (основной обмен).

– **Калиперометрия**, которая основана на замерах толщины кожных складок на теле. Замеры выполняются с помощью механического прибора калипера, который можно приобрести в аптеке.

По итогам измерения кожных складок можно высчитать процент содержания жира в теле.

Пункт 4

Поставьте реальную цель.

Теперь вы знаете свои проблемные зоны и реальное количество лишнего жира, но вы не будете идти к своей цели, если она конкретно не определена. Причем она должна быть реальной! Если вы хотите похудеть к лету, например, а осталось всего 3 месяца, и лишнего веса у вас больше 20 кг, то не надо мечтать о том, что к пляжному сезону ваше тело будет похоже на фигуру фитнес-модели. Вы должны осознать, что все быстрые результаты также быстро теряются. Здоровый образ жизни – это не диета, это новый стиль жизни! На него не садятся, как обычно это говорят про диеты, – это просто другое мышление, которое поможет вам в достижении цели и закреплении результата.

Пункт 5

Попробуйте найти себе компанию для похудения.

Этот пункт, конечно, не у всех получится выполнить, ведь не пойдешь звонить соседкам в двери и предлагать вместе тренироваться по вечерам, но слово «компания» подразумевает поддержку. Я, например, уже долгое время не только помогаю людям худеть, учу их каким-то правилам, но и поддерживаю в социальных сетях. В контакте работает мой паблик, который называется Change Yourself (Мотивация), где можно не только найти какую-то необходимую худеющему человеку информацию, но и других людей, которые сейчас на пути к стройности и с радостью с вами пообщаются. Если дома или на работе не найдется человека, который также решит изменить свою фигуру, то он обязательно найдется в Сети, потому что Интернет – штука сильная.

Пункт 6

Дочитайте эту книгу до конца и начните применять все рекомендации по питанию и тренировкам.

Этот пункт важен, потому что не раз мы начинали читать какую-то умную книгу по похудению или слушать выступление известного диетолога по телевизору, может быть, даже что-то запоминали и кивали головой в знак согласия, но также часто на этом мы и останавливались, потому что находились другие дела, не было времени записать полезную информацию или находились еще какие-то отговорки. Но раз вы ощутили необходимость в изменениях и видите живой тому пример, то есть меня, похудевшую в два раза девушку, то не пора ли задуматься, что, может быть, это и есть то время, та книга, которая должна изменить ваше отношение к своей фигуре.

Про отговорки

Как много раз я слышала отговорки про отсутствие денег на покупку абонемента в тренажерный зал или отговорку «нет времени» на спорт. Все это на самом-то деле даже не столь отговорки, как причины, которые скрывают нежелание что-то делать. Мы считаем их довольно-таки хорошими, наша совесть не мучает нас, когда мы в своей голове приводим кучу доводов, почему мы не делаем что-то.

* * *

Самой часто встречающейся отговоркой стала «нет времени». Думаю, многие со мной согласятся, этих двадцати четырех часов в сутках иногда кажется катастрофически мало на все, что мы хотели бы сделать. Многие девушки меня поймут, так как на нас сваливается куча обязанностей: от семейных хлопот до самореализации, движения вверх по карьерной лестнице. Поэтому, когда в длинный список наших дел кто-то советует впихнуть спорт, – автоматически хочется сказать «НЕТ!».

На мой взгляд, когда мы списываем что-то на отсутствие времени, мы просто мысленно расставляем приоритеты и понимаем, что конкретно на данный момент для нас правильное и важнее сделать. Ну а иногда мы просто так запарены делами, что отказываемся просто потому, что даже думать о чем-то новом не хотим.

В каждый такой момент я бы посоветовала на минутку отвлечься и задуматься, так ли это? Правда ли вы так загружены, что ваш день расписан по минутам, или вы просто устали? Как мне кажется, второй вариант встречается чаще, особенно у молодых мамочек, которым не так давно пришлось столкнуться с новым образом жизни и длинными бессонными ночами. Эти молодые женщины с радостью бы пошли отвлечься даже в спортивный зал, но физическая усталость перебарывает это, и свободную минуту они лучше потратят на сон.

* * *

Теперь давайте задумаемся, как можно изменить эту ситуацию? Что нужно понять перед тем, как расставлять приоритеты?

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.