

Екатерина  
Мириманова  
**МИНУС**

**60**

**СИСТЕМА  
РЕЦЕПТЫ**  
и  
в одной книге



Новые рецепты  
+  
Новые упражнения  
+  
Новые истории похудения  
+  
Новые вопросы и ответы  
+  
Новые фотографии

**БОНУС**

Список продуктов  
для диеты и ужины,  
которые можно нарезать  
и заморозить  
на холоде!

# **Екатерина Валерьевна Мириманова**

## **Минус 60. Система и рецепты в одной книге**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8958081](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8958081)*  
*Минус 60. Система и рецепты в одной книге: Эксмо; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-699-48920-6*

### **Аннотация**

Эта книга не просто подарочное издание первых двух книг автора самой популярной современной системы похудения «Минус 60» Екатерины Миримановой. В нее вошли новые рецепты и новые упражнения, отобранные самими последовательницами системы во время конкурса, проведенного на форуме [minus60.forum24.ru](http://minus60.forum24.ru). Поскольку чем большее количество людей узнает о системе, тем больше возникает новых вопросов о ней, Екатерина постаралась ответить в этом издании на самые распространенные из них. Добавлены новые, ранее не публиковавшиеся фотографии самой Екатерины на разных этапах похудения. А для того чтобы придерживаться системы вам было проще, в конце книги даны полные списки продуктов, разрешенных к употреблению на обед и ужин, которые можно вырезать и повесить на холодильник. Эта книга поможет новичкам понять, что представляет собой система «Минус 60», а тем, кто уже знаком с ней, – открыть для себя новые нюансы

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Часть I                           | 5  |
| Вступление                        | 5  |
| Глава 1                           | 8  |
| Глава 2                           | 13 |
| Глава 3                           | 29 |
| Глава 4                           | 46 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 47 |

# **Екатерина Мириманова**

## **Минус 60. Система и рецепты в одной книге**

© Мириманова Е. В., 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

\* \* \*

# **Часть I**

## **Система минус 60, или Мое волшебное похудение**

### **Вступление**

#### **Несколько слов о том, зачем я написала эту книгу**

Наверное, первый вопрос, который возникает у тех, кто открыл эту книгу, – откуда взялось такое название? Конечно, я могла бы создать еще одну авторскую систему – например «Миримановскую», – однако мне кажется, что это несколько банально. Сколько подобных существует на свете? Обещать, что вы сбросите вес легко, без усилий, раз и навсегда, мне не хотелось потому, что когда-то я тоже искала книги о похудении, и подобные заявления вызывали у меня не более чем усмешку. Тогда я решила дать системе название, непосредственно связанное с реальностью, какой бы невероятной она ни казалась.

Я похудела достаточно сильно – на 60 кг и сделала это, не применяя никаких противостественных способов. И я верю в то, что вы и любая другая женщина сможете повторить мой успех и сбросить ненавистные килограммы. Поэтому я назвала свою систему похудения «Минус 60». Неважно – нужны ли вам такие серьезные результаты или вы мечтаете сбросить всего лишь 5 кг, ключевое слово здесь именно «минус». И если вы последуете советам, приводимым в книге, вы улучшите свой навык вычитания, поскольку ваш вес начнет снижаться с завидной регулярностью.

Эта система во многом отличается от тех, о которых вы уже читали или слышали. Думаю, ни для кого не секрет, что большинство книг по диетологии и похудению написаны мужчинами. То ли это связано с тем, что среди сильного пола больше маститых докторов наук, то ли с тем, что они чаще добиваются своего и доводят издание книг до конца. Однако факт остается фактом: Поль Брэгг, Монтиньяк, Аткинс, Протасов – а ведь это авторы самых известных именных диет нашего времени. Первое отличие моей книги от других подобных – она написана женщиной.

Однако одно дело – изучать теорию, возможно, даже опробовать на своем – мужском – организме какую-то диету. Совсем другое – самой пройти через это, прочувствовать всю боль, которую испытываешь, когда осознаешь, что выглядишь далеко не так, как раньше. В сущности, не столь сложно правильно питаться, сколько тяжело перестроить себя на нужный лад, отбросить все сомнения и начать последовательно добиваться цели. Итак, второе отличие данной книги от прочих – я сама прошла через все, что описываю и рекомендую. Я знаю, с какими трудностями вы можете столкнуться и что будете чувствовать в определенных моменты.

Когда я только думала о том, чтобы сбросить вес, я начала интересоваться последними достижениями в этой области. Я просмотрела все интернет-ресурсы в поисках нужной информации, но так и не нашла ничего принципиально нового. Мои знакомые постоянно сидели на каких-то очень строгих диетах из разряда «в понедельник огурчик, во вторник помидорчик, в среду кремация». Я в свое время тоже голодала неделями, но, как только начинала вновь полноценно питаться, вес нарастал с невероятной скоростью и в конечном итоге превосходил прежние показатели. Мои знакомые, которые желали похудеть, постоянно находились в поиске оптимальной диеты, потому что любые ограничения быстро утомляют. Даже хваленые «Весонаблюдатели» и «Кремлевки» (в пользу которых, несмотря ни на что, я сомневаюсь) подразумевают ограничения в углеводах, соках и прочем. Я не говорю про подсчеты калорий, с которыми можно стать настоящим неврастеником! Я не имею ничего

против того, чтобы перед покупкой взглянуть на этикетку товара и, возможно, взять другой, с меньшей жирностью/калорийностью. Ведь найти практически идентичный, но менее калорийный продукт довольно легко. Но чтобы укладываться в определенное количество калорий, при этом взвешивая еду!.. Это достаточно сложно уже тем, что нужно постоянно сверяться с таблицей в поисках того, что еще вы бы могли себе позволить сегодня. Я против того, чтобы ввергать организм в дополнительный стресс. Мы и так частенько нервничаем по пустякам. Третье отличие моей книги заключается в том, что я постаралась сократить до минимума те усилия, которые вы будете прилагать, чтобы следовать моей системе.

Существует еще одна категория изданий, относящихся к тематике снижения веса. Начинаются они, как правило, так: «Вы можете есть все, что угодно, и при этом худеть». Однако когда вы открываете книгу, то видите, что на самом деле разрешено далеко не все, более того, вы наверняка найдете рецепты блюд, которые рекомендуется употреблять. И скорее всего, это будет что-то вроде «запеченный хвост лосося с артишоками под соусом бешамель». Давайте посмотрим правде в глаза: у современной женщины, растящей пусть даже одного ребенка, нет времени и желания ежедневно заниматься кулинарными изысками. Да и не всегда рекомендуемые продукты можно найти в супермаркетах России. В этой книге даны рекомендации, которые вы в состоянии выполнить. При этом здесь вы не встретите конкретных рецептов, поскольку имеете полное право питаться теми продуктами, которые предпочитаете, только немного в иной системе, нежели вы привыкли.

Моя система также подразумевает новое отношение не только к себе, но и к жизни в целом. Без этого вы вряд ли до конца осознаете свои ошибки и сумеете удерживать вес в норме. Современные люди настолько разучились прислушиваться к самим себе – вечно спешат, заняты выполнением огромного количества нужных и не очень дел, – что не воспринимают свой внутренний голос. Так, из совершенно естественного утоления голода потребление пищи превращается во вредную привычку, ведущую к необратимым внешним и внутренним изменениям. Женщина ест все больше и становится все толще. Появляются хронические боли и болезни, самочувствие становится все хуже, вы пытаетесь разорвать этот порочный круг, но не можете, пытаетесь снова и опять терпите неудачу. Надежда на то, что что-то можно изменить, тает с каждым днем. В конечном итоге вы просто опускаете руки. Хотя для того, чтобы дело сдвинулось с мертвой точки, нужно просто посмотреть на некоторые проблемы под иным углом и внести небольшие коррективы в каждодневные привычки.

Идея написания этой книги родилась не сразу. Сначала была просто цель – похудеть. Потом, когда я начала видеть заметные улучшения, появилась радость от сделанного. Иногда приходилось тяжело, ведь я училась на своих ошибках, а поддержку в лице окружающих не всегда удавалось найти. Когда было сброшено изрядное количество килограммов, а я устала делиться опытом вербально, появилась моя страничка в Интернете, посвященная этой теме. Через какое-то время я поняла, что тема снижения веса – действительно боль многих женщин, а сайт не сможет ответить на все вопросы. Тогда я начала писать эту книгу, и результат моих усилий перед вами. Я не могла больше скрывать то, что сама осознала на тернистом пути похудения и чем делилась с теми, кто обращался ко мне за советом. Зачастую истина лежит на поверхности, мы все о ней знаем, но не обращаем на нее никакого внимания. Иногда достаточно прислушаться к себе и задаться целью понять: «Почему я там, где я есть, и могу ли я изменить сложившуюся ситуацию?» – и тогда подсказки начнут приходить одна за другой и в конечном итоге проблема обязательно решится – главное, верить и слушать!

Казалось бы еще недавно я весила 120 кг. Хотя, когда я вспоминаю это время, мне самой не верится – будто бы все происходило несколько веков назад. Моя маленькая дочка не узнает меня на фотографиях, где я полная, она говорит: «Мама, смотри, тетя». Когда я начинаю думать об этом, то понимаю, что это действительно была не я, а кто-то другой, словно

моя истинная сущность все время пребывала во сне. Часто женщины не понимают, как они набирают вес, пока в определенный момент не происходит щелчок и они вдруг начинают отождествлять свой вес с собой, а не относиться к нему как к чему-то очень далекому. Но порой, к сожалению, подобный момент наступает слишком поздно, и, возможно, кому-то моя книга поможет очнуться быстрее. В этом заключается еще одно ее отличие от других ей подобных – я не считаю преступлением полноту, а с пониманием отношусь к ней, поскольку знаю, как незаметно набирается вес, ведь я сама была отнюдь не маленьких размеров всего каких-то пару лет назад.

В любом случае, если вы открыли эту книгу – значит, у вас есть шанс измениться. Я свято верю, что в каждом присутствует сила бросить вызов своему весу и победить его. Верьте в это и вы.

## Глава 1

### Незаметное падение

У меня было тяжелое детство. Жуткий нейродермит с восьми месяцев заставил мою маму посадить меня на жесткую диету. Когда другие дети ели мороженое, я ела творожок и радовалась, что мне разрешили хотя бы его. Вы думаете, что эти ограничения привели к тому, что я была стройной? Ничего подобного! Как я уже говорила и буду еще говорить, жесткие ограничения неспособны позитивно влиять на фигуру. Я все равно находила возможность отыскать запрещенные продукты и делала это с маниакальной страстью. В гостях я ела шоколадные конфеты, запихивая по три в рот и пряча фантики, чтобы этого не видели родители. Их тоже можно было понять: ребенок, тем более девочка, покрытая коростой, безусловно, не слишком приятное зрелище.

Хотя я и до этого не была худышкой, годам к 10 стала довольно пухлым ребенком. Тогда мама начала меня ограничивать. Но это тоже не давало никакого эффекта. После ужина, если я не насыщалась, я шла к бабушке, которая жила этажом выше и повторяла прием пищи, а потом, если вдруг приходили родители, просила не говорить им, что я что-то ела, чтобы вечером выпросить у них что-нибудь еще.

На физкультуре я всегда стояла последней в шеренге, хотя по росту была чуть ли не самой высокой. Просто я не могла бегать – появлялась одышка. Моя мама пыталась что-то с этим делать, даже записала меня в секцию бадминтона, чтобы я больше двигалась, и исправно меня туда водила. Но спустя какое-то время она выяснила, что большую часть тренировки я сидела на лавочке, то завязывая шнурки, то якобы мучаясь «от боли в подвернутой ноге». В итоге меня забрали из секции, поняв, что проводить со мной разъяснительную работу бесполезно. Я вообще ненавидела двигаться, так тяжело это было. Мой папа любил гулять по 10 км. Мы выходили на какой-нибудь станции «А» и шли до станции «Б» пешком иногда целый день. Но это случалось только по выходным, что мало компенсировало недостаток движения.

В 13 лет произошел переворот моего подросткового сознания. Я влюбилась в своего начальника, который был на 9 лет меня старше (в тот момент я работала в области рекламы), и подумала, что он обратит на меня внимание, если я похудею. Решив попросить совета у мамы, я получила ответ, который не стал для меня неожиданностью: нужно голодать (она в юности потеряла 20 кг именно таким способом и свято верила, что это единственная возможность сбросить вес).

И я начала воздерживаться от всякого употребления пищи, периодически срываясь и опять возобновляя свои мучения. Я сильно постройнела, стала даже подрабатывать моделью, но голодовки приходилось повторять снова и снова, потому что, как только они заканчивались, я набрасывалась на еду, как в детстве, – на те же шоколадные конфеты. На начальника мое похудение, кстати, так и не произвело впечатления. Но к тому времени мне было уже все равно.

Мне удавалось поддерживать себя в достаточно хорошей форме. Я даже начала делать гимнастику пару раз в неделю. В 16 лет я научилась плавать, что было значительным шагом в моей жизни, поскольку до сих пор плавание остается практически единственным видом спорта, который не вызывает во мне отвращения.

Так и продолжалось мое похудение: «наедания от пуза» сменялись голодовками, и все начиналось заново. Возможно, я бы еще несколько лет смогла поддерживать свою фигуру таким странным образом, если бы в моей жизни не началась черная полоса. До ее наступления я весила 50 кг при росте 175 см.



У меня был очень жесткий график, я вставала в 6 утра, чтобы успеть в один конец Москвы в колледж, где я училась, а потом в противоположную часть города на работу, и там я, как правило, находилась до 7–8 часов вечера. Я очень уставала, но чувствовала, что моя жизнь активная, насыщенная, и мне это очень нравилось.

А потом заболел папа и через полгода умер. Рак – очень страшная болезнь. Ты видишь, как близкий человек медленно угасает, как будто кто-то выгрызает его изнутри. Ты смотришь на него и понимаешь, как ему больно, но ничем не можешь ему помочь. Это была первая смерть, свидетелем которой я стала. Мне очень хотелось поддержать маму, я старалась уделять ей как можно больше внимания, но в конечном итоге сама я оказалась не готова к этой потере.

Возникающие по жизни неприятности и проблемы я, как правило, «заедала». Я часто начинала жевать при возникновении проблемы, даже осознавая, что это не выход. Лишь спустя много лет я поняла, что есть другие способы борьбы с жизненными трудностями, кроме как поглощать килограммами шоколадки и прочие любимые продукты. Я забросила голодовки, поскольку на них не оставалось сил. После работы я готовилась к сессии, а потом часами разговаривала с мамой, пытаюсь взять частичку ее боли на себя.

Еще через несколько месяцев от меня начал отдаляться человек, который был мне очень дорог. В принципе, мы оба понимали, что наши отношения ни к чему не ведут, но на тот момент я оказалась не готова к такому повороту событий. Я очень переживала по этому поводу. Желание поглощать пищу начало пересиливать все остальные инстинкты. И я ела много и без разбору. Иногда у меня случались как бы помутнения рассудка, когда я считала все, что видела, практически не осознавая этого. А потом, по возвращении разума, видела, что значительная часть холодильника уничтожена.

Через год после смерти папы, моя мама переехала жить в Испанию, а я осталась в Москве одна. Спустя пару месяцев после ее отъезда умерла моя любимая морская свинка, которая жила в нашей семье около 7 лет. Во мне все возрастало чувство паники и одиночества, которое я ничем не могла унять. Я продолжала стремительно поправляться, за год набрав более 10 кг. Потом немного привыкла к сложившейся ситуации, и мне стало легче.

Спустя два года после отъезда мамы я встретила своего будущего мужа, и в моей жизни начался достаточно спокойный период. Но вот парадокс: несмотря на то что все тревоги и волнения исчезли, я ела все больше и поправлялась все стремительнее. Стрелка весов неумолимо ползла вверх: 67 кг, 70, почти 75 – к свадьбе (т. е. через полгода, после того как мы с ним начали встречаться). Мы были готовы иметь ребенка, но ничего не получалось. В конечном итоге мне прописали гормональные таблетки, после курса которых я растолстела до 87 кг! Однако это было уже не так важно, так как я наконец-то забеременела.

Здесь меня снова подстерегла масса неприятных сюрпризов. Первые три месяца я практически не двигалась и страдала от сильнейшего токсикоза. Потом эти проблемы ушли, но появились другие. Вес неуклонно рос, и мой живот приобретал катастрофические размеры. Уже на 5-м месяце, несмотря на постоянное ношение бандажа, у меня появились растяжки. Все пророчили мне минимум тройню, и даже врачи, когда смотрели на меня, не верили, что у меня будет всего один ребенок. После 6 месяцев начались сильные боли в спине. Надо сказать, что в пояснице ощущался дискомфорт с тех пор, как я начала поправляться. Сказывалась старая травма – лет в 13 я упала с лестницы и долго мучилась болями, хотя врачи не видели на то серьезных причин. Но это были цветочки по сравнению с тем, что началось во время беременности. Я с трудом могла ходить, каждое утро для меня было настоящей пыткой встать с кровати и начать ходить. Естественно, о физических упражнениях мне было страшно даже подумать. За две недели до родов я весила 112 кг! Обхват живота давно уже перевалил за 100 см.

Встав на весы через три дня после рождения дочки, я с удивлением обнаружила цифру 89 – почти как до беременности. Однако эта мысль нисколько меня не грела, потому как после 50 кг, которые я когда-то обрела постоянными голодовками, данный показатель нельзя было назвать даже удовлетворительным.

Несмотря на то что с ребенком сидела няня, а я почти сразу вернулась к работе, и, казалось бы, у меня есть все, чтобы не поддаваться послеродовой депрессии, она все равно неотступно следовала за мной. Роды были тяжелыми, после них я почти месяц не могла нормально сидеть. Но я старалась ходить, брала коляску и гуляла по 3–4 часа в день. Но когда за летом пришла осень, на меня накатила жуткая беспричинная тоска. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это, вероятнее всего, было следствием гормональной перестройки. Но тогда, вместо того чтобы гнать от себя весь негатив, я занялась глубоким самокопанием. Я почти постоянно пребывала в уныло-тоскливом настроении и ела с каждым днем все больше. Мой муж, человек очень чуткий, никогда не делал мне замечания вроде «Хватит жрать!» или «Посмотри на себя!», хотя иногда я думаю, что, может быть, ему и следовало пару раз так сказать. Конечно, это шутка. Если человек вменяем, он не будет говорить вам каждый день о том, как вы поправились, – вы и так об этом прекрасно знаете. На то всегда найдутся другие «доброжелатели».

Зимой гулять с ребенком стало некомфортно из-за холода. Да и зачем, когда можно положить ее спать на балконе и посидеть пару часов за компьютером, нажимая на клавиши и размышляя о том, какая я несчастная. Моя жизнь превращалась в пресловутое колесо для белки – ребенок-дом-работа, и все это я делала на автомате. Я чувствовала, что деградировала, совсем перестала читать и вообще чем-либо интересоваться, величина тарелок росла вместе с размерами моей одежды. И вот к марту я весила уже 120 кг и носила 56-й размер одежды. Как это случилось? Не знаю, честно! Все выглядело приблизительно так.

Я просыпаюсь утром, прохожу мимо зеркала, как обычно, торопливо умываюсь, достаю Кэт из кровати и отправляюсь на кухню кормить ее. Она не спеша жует кашу, а я мучительно пытаюсь стряхнуть остатки сна при помощи чашки кофе. 7 утра!!! Раньше в это время я видела десятый сон. А сейчас было огромным счастьем то, что она хотя бы не плакала ночью, а проспала 10 часов подряд. Внезапно мне показалось, что моя прошлая жизнь находится где-то очень далеко, на расстоянии сотен тысяч лет. Как будто все, что происходило раньше, было вовсе не со мной. Прошлая жизнь... А на самом деле это просто время до рождения ребенка. Я ведь была уверена, что у меня все сложится иначе и депрессия обойдет меня стороной. Я начала работать пару часов в день, когда дочке не исполнилось еще даже двух месяцев. Но сидеть дома безвылазно – даже мысль об этом мне казалась просто невыносимой. Кэт привыкла, что мы часто ездим с ней куда-нибудь, и, в принципе, относилась к этому стоически. Но что-то все равно давило. Конечно, отсутствие сна не могло не сказаться отрицательно на моем настроении, но было время, когда я спала еще меньше, но меня не охватывало такое глубокое отчаяние.

Кэт доела всю тарелку, я помыла посуду и затем передела ее. Через полчаса нам уже нужно выходить гулять. Что бы мне надеть?.. На улице так холодно и промозгло. Хотя было бы странно, если бы в конце февраля было как-то по-другому. Вот и мой пуховик, Кэт одета в комбинезон и упакована в коляску. Спускаемся вниз, выходим из дома и направляемся в сторону сквера. Кажется, никто из знакомых не гуляет, а это значит, что мы будем нарезать круги в гордом одиночестве, потом я, как обычно, зайду в магазин, по возвращении домой приготовлю обед для Кэт, а для себя и мужа, естественно, отдельно, а вечером работа...

**И вдруг меня осенило – в прожитом мною дне нет места для меня самой!** Я делаю что-то, разговариваю, но все это будто в тяжелом сне, все сопровождается ощущением беспросветной грусти и бесцельности всего происходящего. Я, конечно, радуюсь чему-то, но

такие моменты коротки, а подавляющее количество времени моя душа буквально воет от тоски. Так странно! Мне казалось, что с рождением ребенка мой мир преобразится, наполнится смыслом, наши отношения с мужем претерпят разительные перемены. Так и есть, только совсем не в том ключе, в котором я себе это представляла. Мы не ездили отдыхать уже несколько лет, сначала трудная беременность, ну а потом: «Как можно ехать куда-то с таким маленьким ребенком!» Наверное, надо было никого не слушать...

Поднялись по лестнице. Открываю дверь, захожу в коридор. Все как в уже набившем оскомину фильме. Я знаю наперед, что будет через минуту, через час, через день и даже через месяц. Все будет так же, как сейчас, ничего не изменится. Раздеваю Кэт, сажаю ее в манеж к игрушкам. Иду на кухню, и вдруг мой взгляд останавливается на зеркале... Кто эта женщина??? Ведь это не я! Как такое могло со мной случиться? Ведь я всегда старалась следить за собой. Но в последнее время словно что-то преломилось внутри меня. Зачем вся эта суета вокруг самой себя. Встаю на весы, стрелка никак не хочет останавливаться, она движется вправо все дальше и дальше, и я наблюдаю это как бы со стороны, словно та цифра, которую она сейчас покажет – это не мой вес. Чей угодно, только не мой. 120 кг... Не могу сказать, что я в ужасе. Скорее я почти безразлична к этой цифре. Если бы весы сейчас показали 200 кг, я, наверное, не удивилась бы.

Я подхожу к платяному шкафу и начинаю доставать одежду из него. Какие-то совершенно невероятных размеров брюки и кофты... Чье это? Мое? Странно... Вот они – мои вещи... Я открываю левую створку шкафа. Там висят давно заброшенные вещи, оставшиеся еще с тех времен, когда я весила 50 кг. Потом я начала поправляться, мне все казалось, что я похудею и опять буду их носить. Мое любимое зеленое платье! Синий костюм 44-го размера... интересно, а я в него влезу? Юбка от костюма жалобно трещит по швам при попытках натянуть ее выше середины бедра... А вот более поздняя вещь – свадебное платье. Тогда я весила уже под 70 кг, даже почти 75. А на годовщину свадьбы я уже еле влезла в него. Начинаю натягивать платье на себя, но снова слышу злополучный треск. Что же это такое? Ну да, я видела, что стрелка весов показала 120 кг, но если я не влезаю даже в него, а ведь уже на свадьбе я не была тростинкой, как же я выгляжу сейчас?!

Снова подхожу к зеркалу и снова вижу все ту же женщину. Ей на вид лет 30, одутловатое лицо, бесформенный свитер. Пристально вглядываюсь – в ней есть что-то неуловимо знакомое. Пожалуй, несмотря на полноту, ее даже можно назвать милой.

Я почему-то вспоминаю, как с еще относительной регулярностью пыталась контролировать себя, но видела лишь упорно растущие цифры. Какое-то время я предпринимала попытки похудеть, но после рождения Кэт я вставала на весы скорее «для галочки», нежели для того, чтобы действительно посмотреть, сколько я вешу. Это был своеобразный ритуал, в котором все происходило словно не со мной. Я незаметно начала покупать вещи размером больше. Сначала я мучительно втискивалась в 44-й, но когда молнии катастрофически отказались выдерживать такое насилие над ними, я сразу перешла на 48-й. Потом как-то незаметно мне стал в самый раз 50-й, 52-й, а потом вдруг я начала носить 56-й. Я заходила в магазин и никак не могла понять, почему на меня не налезает та или иная вещь. Когда я смотрела на свои вещи 56-го размера, я не ассоциировала внушительность, например, брюк, с размером своей талии или ягодиц.

И вот я оказалась у той черты, когда надо либо что-то решать, либо навсегда поставить на себе крест и больше не вспоминать о том, что когда-то я была на высоте. Забыть о том, что существуют мини-юбки и платья в обтяжку. Смириться с тем, что моим верным спутником станет гипертония, боли в спине и прочее. Но если я брошу вызов самой себе, будет ли это иметь смысл, или лучше даже не пытаться? Я словно стою на перекрестке и чувствую, что не готова пока дать себе ответ на поставленный вопрос. Я теряюсь в мыслях, вариантах, не знаю, с чего начать. И вдруг меня осеняет, что нужно сделать первый шаг, хотя бы

попытаться приблизиться к желаемому. Мне хочется, чтобы моя дочь, когда она вырастет, могла гордиться своей мамой. Я вдруг осознаю, что ужасно хочу вернуться к самой себе, перестать быть пародией на прежнюю Катю. Я решаю бороться, хотя в данный момент очень расплывчато представляю себе своего врага.

Сейчас, возвращаясь мысленно в тот момент, я очень жалею, что тогда так мало знала о том, что могло бы мне помочь. Таким образом, приходилось учиться на своих же ошибках, действовать на ощупь и экспериментировать, придумывать аргументы и находить причины того, почему я не могла, не имела права сдаваться. Я пробивалась сквозь стену собственного неверия, ведь когда перед глазами нет доказательств, сложно поверить, что похудеть на 60 кг самостоятельно – возможно.

Однако вы, держа в руках эту книгу, находитесь в более выигрышном положении. По крайней мере, вы знаете, что где-то есть человек, захотевший и сумевший изменить свою жизнь. И в глубине души вы верите, что способны сделать нечто похожее. Сейчас самое главное – верить. Я же в свою очередь постараюсь ответить на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в процессе похудения, ведь я через это прошла. И провела за собой множество людей, повторивших мой успех.

В заключении этой и следующих глав я постараюсь ответить на наиболее распространенные вопросы, возникающие у людей, только собирающихся следовать системе, а также тех, кто уже не первый день с успехом ее использует.

**ВОПРОС:** Мне сейчас 12 лет, но я уже озабочена проблемой лишнего веса, равно как и мои родители. Можно ли применять систему в столь раннем возрасте?

**ОТВЕТ:** Поскольку система не запрещает и не исключает какие-либо продукты, ее можно использовать в любом возрасте. Разумные физические нагрузки и питание с тенденцией к более здоровому еще никому не вредило. Единственная оговорка – наличие серьезных острых или хронических заболеваний. Если они у вас есть, необходимо проконсультироваться с врачом перед тем, как начать следовать системе.

**ВОПРОС:** Скажите, пожалуйста, за какой промежуток вы набрали те 60 кг, от которых потом избавились? Как долго вы находились в «большом весе»?

**ОТВЕТ:** Как я уже писала выше, я с детства была отнюдь не худышкой. Хотя особенно сильно начала поправляться с 16 лет. То есть основную массу я набрала за 6 лет. В максимальном весе 120 кг – я находилась около полугода, а до этого – в чуть меньшем, порядка 100 кг, на протяжении приблизительно полутора лет (если считать и период беременности).

**ВОПРОС:** Я так понимаю, вы сами придумали свою систему похудения. А может, она подходит именно вам, а другим – совершенно не поможет?

**ОТВЕТ:** К настоящему моменту система в сформированном виде существует уже не первый год. За это время многие женщины, общающиеся на моем форуме, буквально преобразились. Не так давно у нас обсуждалась тема «На сколько килограммов мир стал легче», где худеющие девушки и женщины приблизительно подсчитали, что в общей сложности было сброшено порядка 1500 кг (!). И это только среди зарегистрированных участниц! А сколько еще тех, кто не имеет доступа в Интернет, но успешно применяет систему на практике!

## Глава 2

### Психология похудения

Это одна из самых больших глав в книге. С моей точки зрения, здесь самым важным является психологический аспект. Зачастую в процессе похудения нам не хватает моральных сил, мы ломаемся на первом этапе из-за того, что устаем, расстраиваемся, не находим поддержки или просто пугаемся чего-то.

Первое, что вам придется сделать, – поставить цель похудеть. Возможно, вы возразите: «Я уже давно настроилась, я ведь читаю эту книгу». Это не совсем верно. Скорее всего, вы просто поняли, что так больше продолжаться не может, но никакого конкретного плана у вас нет. Да и твердая уверенность, что вы дойдете до конца, тоже отсутствует. Насколько это критично? Есть хорошая английская фраза: **«Whenever is a will, where is always a way»**. По-русски она звучит приблизительно так: «Когда у вас есть желание, обязательно найдется и способ его исполнения». Верьте в это, и вам откроются пути, о которых вы даже не подозревали.

Что может подтолкнуть к похудению лично вас? Иногда к какому-то действию нас может подвигнуть что-то совсем незначительное, а в других случаях – даже яркий наглядный пример неспособен заставить нас измениться (он вызывает желание работать над собой, но ненадолго). Часто, единожды поддавшись порыву души, мы очень скоро находим сотню причин, почему нам не стоит этого делать. Так, например, когда мы начинаем худеть, в голову начинают приходить разные мысли типа:

- зачем мне это, я и так «ничего», в моей жизни все нормально (при этом вы будете жутко раскаиваться на следующий день в том, что доели тот кремный торт вечером, и «умрете несчастной от угрызений совести»);

- мой муж/друг любит меня такой, какая я есть (не спорю и надеюсь, что вы его воспринимаете так же. Но согласитесь – приятнее видеть рядом с собой человека, который стремится стать лучше! И речь здесь идет не только об идеале красоты, но и об элементарном оздоровлении, продлении жизни и прочее. Ведь ни для кого не секрет, что излишний вес негативно сказывается на этих моментах);

- от того, что я один раз расслаблюсь, ничего, по сути, не случится (подробно о срывах, которые я предпочитаю называть спадами, смотрите в соответствующей главе);

- мне все равно никогда не обрести ту фигуру, о которой я мечтаю (не спорю, поскольку не знаю лично ни вас, ни ваши мечтания, но, как правило, те вещи, которые мы говорим себе подобным тоном, едва ли верны);

- я слишком слабая и все равно не дойду до цели.

**Мое похудение – это вопрос последовательности, а не силы воли!!!**

Если бы я ничего не ела два года и похудела на 60 кг – это была бы сила воли. Но я употребляла абсолютно все! Просто соблюдала те правила, которые сама для себя создала. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Постепенно вы втянетесь и привыкнете.

Помните:

**Желающий человек находит 1000 возможностей, нежелающий человек находит 1000 причин.**

Как-то раз, в процессе общения с одной девушкой, мы заговорили о полноте и ее влиянии на личное счастье. Это, кстати, вообще волнующая тема для всех полных и худеющих людей. Я постоянно слышу от тех, кто смирился, что полнота их нисколько не напрягает,

что, несмотря на вес, они счастливы, имеют двух дочек/сыночков, любимого мужа, работу и далее по списку. И что худеть они не собираются! Что самое смешное – массу таких женщин я встречала в Интернете в топиках про диеты и упражнения!!! Парадокс, не правда ли?! Их все устраивает, но что тогда они там делают? Правда заключается в том, что, как бы женщина ни бравировала тем, что ей абсолютно комфортно в своем теле, если это тело не соответствует стандартам времени, она время от времени будет переживать, расстраиваться и пытаться что-то изменить. Это нормально. Однако спустя некоторое время большинство, как правило, сдается и опускает руки.

Многие мне возразят: «Я независима от общественного мнения!» Я не верю таким заявлениям, если только вы не живете на необитаемом острове. Когда вы находитесь в социуме, вас окружает реклама, вы ходите по магазинам, встречаетесь со знакомыми и незнакомыми людьми – для вас имеет значение, что о вас думают. Когда вы заходите в магазин и там вам говорят, что таких больших размеров нет, или предлагают модели одежды а-ля «прощай молодость» – вы волей-неволей задумаетесь, что все-таки что-то не так. Когда те, что видят вас впервые, дают вам на вид лет на 10 больше, чем есть на самом деле, вам становится обидно. Когда в рекламе показывают идеальных женщин с идеальными фигурами и потом вы натываетесь на свое отражение в зеркале, вам рано или поздно, захочется выглядеть лучше. Когда окружающие мужчины воспринимают вас только как друга, а не как женщину, и вы не видите огня ни в чьих глазах – это неприятно. Когда вы перестаете влезать в свадебное платье, хотя после торжественного события прошло не так уж и много времени, вас это расстраивает. Когда появляются проблемы со здоровьем, типа гипертонии и болей в спине, а также одышки при быстрой ходьбе, и вы с этим приходите к врачу, а вам говорят, что у вас ожирение энной степени, являющееся непосредственной угрозой для здоровья, после всего этого неужели вы будете утверждать, что вам все равно?! Думаю, что не будете, иначе вы не стали бы читать эту книгу.

Я часто слышу: «Внешность абсолютно неважна, главное, что в душе». Категорически не согласна. Возможно, для вашего любимого (мужа, молодого человека) сейчас ведущее значение имеют ваши духовные качества, однако, даже если вашего партнера «все устраивает» (а я часто слышу подобное оправдание полноты), не забывайте, что вы общаетесь не только с ним. К сожалению, наше общество все еще относится к людям превратно. По статистике, люди стройные производят более благоприятное впечатление при устройстве на работу (поскольку полноту на уровне подсознания связывают с множеством разных болезней) и знакомстве с новыми людьми. Помимо этого, найти красивую одежду среднестатистического размера значительно проще, чем размера от 50-го и выше (я побывала во всех весовых категориях и знаю, о чем говорю). Если раньше я могла выбирать из одного-двух стенов, то сейчас, после похудения до 44-го размера, выбор значительно расширился. Наконец, стройные люди, как правило, смотрятся моложе своих сверстников. Когда я была полной, люди давали мне на 10 лет больше, чем мне было на самом деле. И еще один немаловажный момент – вы снова ощутите себя привлекательной в глазах окружающих мужчин, а это очень приятно, и я уверена, что ни одну женщину это не оставит равнодушной.

Я уже слышу хор скептиков и «отрицателей», которые ответят возражением на каждый пункт. Так, можно сказать, что, если вы придете устраиваться на работу, там прежде всего будут смотреть на ваши профессиональные качества. Не спорю, но давайте поставим себя на место потенциального руководителя, к которому приходит несколько соискательниц на должность с более-менее одинаковым опытом работы, но кто-то будет менее привлекателен, а кто-то более. Угадайте, в чью пользу будет сделан выбор? Это нормальное человеческое желание – быть окруженным приятными людьми.

Следующие возможные возражения – я и сейчас очень даже нравлюсь мужчинам, у меня есть муж и, допустим, три любовника – это ли не показатель?! Абсолютно нет! Гипоте-

тически любитель найдет на человека с любой внешностью, но я сейчас говорю не о таком внимании. Когда на нас обращают внимание – нам это нравится! Даже если мы говорим обратное, давайте будем откровенны – мы лукавим. Это заложено в подсознании людей – нам приятно, когда нас одобряют. Когда вами восхищаются окружающие, ваша самооценка растет, а вместе с тем открываются новые возможности, горизонты и перспективы, о которых вы даже не подозревали. И это одно из главных преимуществ приобретенной стройности. Когда вы успешно худеете, то гордитесь тем, как выглядите, даже если пока далеки от идеала. Вы уже знаете, что работаете в правильном направлении и очень скоро будете выглядеть еще лучше.

Недавно в Интернете я наткнулась на пост девушки, рассуждавшей на тему: «Почему современное общество создало другие стандарты, ведь наши мамы были 52-го размера и считались очень даже красивыми!» С таким же успехом можно вспоминать картины Рубенса и говорить о том, как он восхищался такими полными рыхлыми женщинами! Поймите меня правильно:

**Я не хочу походить на человека, фанатично следующего тенденциям, просто я хочу жить здесь и сейчас, настоящим моментом, а не воспоминаниями о том, что было когда-то!**

Пещерные люди не мылись и не пользовались дезодорантами, так будем же следовать их примеру! Некоторые люди любят рассуждать о том, что неподвластны моде, однако при этом они почему-то не ходят на работу в юбках наших бабушек, а предпочитают более современные модели, а то и вовсе внимательно отслеживают новинки сезона. Если им все равно – тогда зачем они это делают?!

Зачастую формулировка «я толстая и счастливая», конечно, является непробиваемым щитом для внешних раздражителей. Но не для себя самой. Я тоже говорила так, и это, с моей точки зрения, более естественно и правильно, чем причитания: «Я жирная, как корова, и не хочу жить». Если вы любите себя, то любите такой, какая вы есть. Представьте вашего любимого человека, ребенка, собаку. Разве вы стали бы любить его/ее меньше, если бы он набрал лишние 5–10 кг, думаю, что нет. Но в то же время нам ведь так часто хочется, чтобы муж складывал носки в корзину для грязного белья, а не раскидывал их по всей квартире, а ребенок сам убирал за собой игрушки? Это ведь не значит, что вы не любите их такими, какие они есть, вы просто хотите внести позитивные изменения.

**Нельзя относиться к своему телу с ненавистью. Но можно хотеть стать лучше!** Ведь всегда есть возможности для саморазвития. Так давайте их использовать. Не теряйте драгоценное время. С каждым днем худеть становится все сложнее, привычки закрепляются, придумывается все больше отговорок.

Часто женщины считают, что если они похудеют, то все вокруг изменится. Это не так. Изменитесь вы, и это заметят окружающие. Вы станете абсолютно новым человеком, более энергичным, целеустремленным. Уже это одно всегда притягивает окружающих.

Вы отмахнетесь и скажете: а зачем тогда худели вы? Что именно после похудения изменится в моей жизни? Вначале я серьезно задумывалась над этими вопросами и даже находила ответы типа: прошла гипертония, больше не болит спина, влезаю почти в любую вещь, которая мне нравится, и прочее. Но каждый раз в глубине души я понимала, что это все второстепенно, а главное остается в стороне. И вот, когда мне недавно пришлось давать интервью относительно моего похудения и я в очередной раз задумалась, что же меняет фигура в нашей жизни, меня осенило, что само по себе красивое тело, в сущности, ничего не дает. Если вас любят по-настоящему, вас любят такой, какая вы есть. Все ждут, что после резкого похудения жизнь в корне изменится, но такого не бывает. Жизнь преобра-

жается по мановению волшебной палочки только в сказке, в действительности все по-другому! Однако похудение может стать и, скорее всего, станет началом нового этапа вашей жизни. Почему? Потому что меняетесь вы! Причем основные преобразования происходят не снаружи, а внутри, точнее, первые перемены влекут за собой последующие. Меняется самооценка, растет уверенность в себе, в целом многое трансформируется. За счет этого вы начинаете хотеть больше событий в жизни и становитесь более активной. Подробнее о переменах, произошедших со мной и другими похудевшими по моей системе, я расскажу в последней главе. Здесь я хотела выделить лишь самое главное:

**Я осознала после похудения – чудеса случаются!** В этом мире возможно абсолютно все! Главное – поверить в себя и свои возможности, исключить приставку «не» из своей речи (не получится, не могу) и разрешить новому потоку войти в свою жизнь. Тогда вы сможете ежеминутно наблюдать потрясающие изменения, корень которых будет находиться в вас, в вашем сознании.

Я худела не для того, чтобы кто-то полюбил меня сильнее. Изначально я сбрасывала вес просто потому, что мне нравилось это делать, я испытывала воодушевление, видя, как совершенствуюсь с каждым днем. Уже позже я прониклась теми возможностями, которые открыло мне похудение и новый имидж. Да-да. Именно имидж, ведь согласитесь, достаточно сложно, например, найти сексуальную одежду 60-го размера. Нет, я не противоречу себе, здесь дело не в том, что нельзя чувствовать себя привлекательной, будучи полной. Просто когда вы стройная, вам значительно проще быть стильной, модной. После похудения ваше обаяние никуда не денется, напротив – оно многократно возрастет! Вы почувствуете себя более гармонично, раскованно. Вы будете нравиться себе, а окружающие будут получать удовольствие от общения с вами.

**Вы просто приведете в соответствие свою внутреннюю красоту с внешней.**

Когда меня спрашивают, в какой момент я решила похудеть, я не могу ответить. Как уже говорилось: в жизни ничего не происходит по мановению волшебной палочки. Иногда нам кажется, что подобное утверждение ошибочно и какое-то одно событие изменило все. Но согласитесь, невозможно сказать наверняка, как бы сложилась ваша жизнь, если бы вы что-либо не сделали или не сказали в тот момент. Поэтому, с моей точки зрения, готовность худеть приходит постепенно. Часто бывает последняя капля, которая переполняет чашу терпения, но тем не менее задолго до нее мы получаем целые потоки сигналов – пора!

Сейчас, оглядываясь назад, я вспоминаю массу неприятных моментов, которые происходили со мной до похудения, вроде случайных фраз, брошенных старыми знакомыми, которые давно меня не видели, или «неузнаваний» на улице. Ведь в тот момент мне казалось, точнее, я себе внушала, что не придаю этому особого значения, хотя на самом деле, если я помню о них до сих пор, спустя годы, после того как эти инциденты произошли, значит, они записываются где-то в глубинах подсознания. И такие моменты имеют очень неприятную особенность – всплывать, когда нам и без того плохо. Это как инфекция, которой мы подвержены при ослабленном иммунитете. Микробы обступают нас со всех сторон, но мы не заболеваем, а потом достигается какая-то критическая точка, и – бац! – мы начинаем чихать и кашлять.

Я не могу сказать, что очень страдала от лишнего веса. Недавно в одной передаче, где я давала интервью, было сказано, что я прямо-таки чуть не умерла от излишнего веса, но это не так. Безусловно, в молодости лишний вес не может доставлять столько серьезных проблем, как в старости. Хотя даже в моем далеко не преклонном возрасте он давал о себе знать. Меня постоянно мучили боли в спине. Когда я приехала в центр, где занимались проблемами поясницы, врачи мне сказали: «Милочка, да у вас же ожирение!» Я, помню, тогда



возмутилась и обиделась, ведь я полагала, что у меня есть излишки веса, но не более того. Я никогда не ассоциировала свою полноту со словом «ожирение». И только когда похудела, я поняла, что они были правы.

Помимо этого, существовали серьезные проблемы с давлением. Иногда верхний показатель доходил до 170, а нижний – до 110. И это в 20 с небольшим лет! Однако, повторюсь, за несколько лет я к этому привыкла и не обращала должного внимания.

Гораздо больше меня волновало то, что я не понимала саму себя. Как бы это объяснить? У любого человека есть определенная система представлений о себе и мире. Если вы услышали название предмета или явления, в вашем сознании рождается картинка. Так же и в случае с личным образом.

**Мы не воспринимаем себя абсолютно объективно, ведь у нас отсутствует возможность посмотреть на себя со стороны.**

Именно это я имею в виду под непониманием самой себя. Мой мозг ассоциировал меня со стройностью, хотя с детства я была пухлой. Мой образ, созданный воображением, и внешний вид не соответствовали друг другу. Сейчас, когда я привела свою фигуру в соответствие с собственным представлением об идеале, я чувствую себя значительно комфортней.

Я часто слышу фразу: «Вы замечательно похудели, но я так не смогу!» Такой подход к делу меня, по меньшей мере, удивляет. По такому случаю позволю себе пересказать одну притчу, которую приводит в своей книге Паоло Коэльо:

«Духовный учитель много лет передавал свои знания ученику. И когда было сказано почти все, он поведал юноше, что в конце своих исканий тот увидит дверь с надписью: «Это невозможно». Так и случилось. Юноша нашел эту дверь запертой. И тогда учитель попросил его открыть ее. Когда дверь была полностью распахнута, ученик больше не видел начертанную на ней фразу и смог войти...»

Великолепная история, не правда ли? Мы часто ограничиваем сами себя, говорим, что не сможем, даже не осмеливаясь попробовать, или пытаемся один раз и останавливаемся. Секрет того, как добиться желаемого – дерзать, причем раз за разом, несмотря на то что иногда хочется все бросить и кажется, что все бесполезно.

Мое похудение не было идеальным. Безупречного в этой жизни вообще ничего нет. У меня случались спады, иногда хотелось прекратить, мне казалось, что я не справлюсь. **Но в такие моменты я просто «открывала дверь с надписью: «Невозможно»!»** Потому что в этой жизни достижимо все, главное – действительно этого хотеть и верить в успех.

Очень часто вера и надежда на благополучный исход какого-то начинания покидают вас на полпути, а иногда и в начале странствия. В такие моменты очень сложно рассчитывать на то, что все обойдется. Хочется просто перестать делать что-либо. Часто масла в огонь подливают наши близкие, которые либо не верят в нас, либо делают вид, что не верят. В такие моменты главное – понимать, что черная полоса быстро закончится. Чем сильнее мы верим во что-то, тем быстрее оно произойдет. А окружающим останется только недоумевать – как же вам это удалось?!

**Перестаньте говорить себе: «Я не смогу!»**

Вы сумеете, пусть вы похудеете не на 60 кг, а на 5 – в любом случае вы будете выглядеть лучше. От фразы «не могу» ваш вес не изменится! Он уходит оттого, что вы предпринимаете какие-то действия.

Еще раньше, когда я пыталась худеть лет в 15, мне часто говорили: «Ах, зачем себя мучить, ты не выдержишь, ты не сможешь». На самом деле в человеке зачастую говорит страх собственных пережитых неудач. Близкие люди не всегда верят в себя, они частенько пытаются сделать что-то, что у них не получается, и они переживают. По сути, они не хотят,

чтобы мы расстраивались. Женщины сталкиваются с проблемой лишнего веса на разных этапах своей жизни, но практически все они к определенному возрасту имеют печальный опыт долгих диет и последующих срывов. Это тоже не добавляет окружающим оптимизма.

Когда я заявила своему мужу, что начинаю худеть, а себе в глубине души сказала, что хочу снова носить 44-й размер, он отреагировал без особого восторга. И меня долго не покидало ощущение, что он не верит в это. Его пессимизм можно было понять. Я весила много – 120 кг, ела даже не тарелками, а почти блюдами, и на его редкие замечания о том, что надо бы есть поменьше, всегда реагировала очень нервно. Мои друзья тоже отнеслись скептически к этой затее. Нет, они вполне справедливо считали, что мне не идет полнота, но в меня не верили. В принципе, достаточно трудно представить себе человека на 6 размеров меньше, чем он есть (хотя сейчас, глядя на меня, никто не верит, что я носила 56-й размер). Даже моя мама с усмешкой слушала о том, что я худею. В принципе, это даже к лучшему.

**Наши желания должны существовать независимо от того, верят в их реализуемость другие или нет.** На то они и *наши* желания. Воплотим мы их в жизнь или нет – это зависит только от нас. Когда вы делаете что-то, оглядываясь на других, велик шанс «сорваться». Например, вы решили похудеть ради того, чтобы ваш муж гордился вами. Это, конечно, замечательный порыв, но, во-первых, ваш муж и так вами восхищается, а во-вторых, вы можете поругаться с ним, развестись, и тогда велика вероятность все бросить. Когда вы делаете что-то для кого-то и вдруг ссоритесь с ним, вы начинаете говорить:

– Ах он со мной так! Хорошо, тогда я ему назло съем целый торт, и пусть мне будет хуже, но он не заслуживает таких жертв с моей стороны.

Согласитесь, подход неправильный. Но к сожалению, очень распространенный. Ваша фигура останется всегда при вас, такая, какой вы ее сделали. А вот люди вокруг могут появляться и исчезать.

Нельзя не признать, что для того чтобы начать худеть, нам необходимо общественное мнение и поддержка. Однако, если вы будете руководствоваться в процессе похудения только ими, вы, скорее всего, потерпите фиаско. Иногда очень хочется, чтобы все объединились и сказали: «Ты можешь, это очень важно для нас». Но взгляните правде в глаза:

**Похудение нужно прежде всего вам. Это ваше тело и здоровье, и именно вам с этим жить, а не кому-то другому.**

И здесь я должна сказать несколько слов о таком простом и одновременно сложном понятии, как любовь к себе. Когда-то я прочитала много книг на данную тему, и мне потребовалось время, чтобы до конца осознать прочитанное. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь начала меняться практически сразу же, как только я усвоила несколько очень простых вещей. Первая и одна из самых главных:

**Вы – тот человек, который будет с вами с первого вздоха и до последнего выдоха!**

Поэтому именно вы должны стать своим самым любимым человеком. Я ни в коем случае не говорю об эгоизме!!! НЕТ! Если вы любите себя, вы можете продолжать обожать своего ребенка, мужа, маму и всех остальных родственников. Но не забывайте ни на секунду о том, что окружающие люди нам не принадлежат, они приходят и уходят, и только вы навсегда останетесь с собой. К чему я это говорю? К тому, что, если вы себя любите, у вас в принципе не должно возникать проблем с глобальной мотивацией. Вы тот человек, который заслуживает того, чтобы быть красивой, уверенной в себе женщиной! Я в этом не сомневаюсь! Ведь раз вы взяли в руки эту книгу, значит, вы действительно хотите что-то изменить в этой жизни, вы не боитесь преобразований, вы бросаете вызов, в том числе и самой себе. Это прекрасные качества, и они заслуживают уважения.

Когда вы не принимаете что-то в себе – вы не любите себя такой, какая вы есть. А пока вы не полюбите себя, вам не удастся добиться устойчивых позитивных изменений. В голове должна глубоко засесть мысль, что все, что не ведет к вашему внутреннему и внешнему духовному и материальному благополучию, – деструктивно для вас, а следовательно, должно отходить на второй план.

Дела будут всегда – готовка, стирка, работа и прочее. Если мы увлекаемся ими – они нас поглощают и не остается времени ни на что. Если вы начнете пылесосить каждый день, это создаст идеальный порядок в доме? Нет! Вам все равно будет казаться, что еще есть грязь и все пачкается даже быстрее. Так же происходит со всеми хозяйственными делами. Чем больше времени вы на них тратите, тем больше их появляется. Я ни в коем случае не призываю вообще все забросить. Просто почаще вспоминайте о том, что существуют вещи, которые важнее всего остального.

### **Оставьте время для себя!**

Если в распорядке вашего дня нет места для вас самой, то ваша самооценка неизбежно начинает падать, а когда она занижена, то и худеть не хочется. Зачем сбрасывать вес, если я такая некрасивая, неумная, у меня ничего не получается, все валится из рук, и подобный перечень можно продолжать до бесконечности.

Если вы не научитесь расставлять приоритеты, вы не похудеете. Иногда можно не приготовить обед-ужин или же обойтись полуфабрикатами, но зато сделать гимнастику, сходить в бассейн, да просто погулять с ребенком.

У вас должно быть личное время, когда вы можете быть предоставлены только самой себе или хотя бы какому-то одному делу. Ведь, как правило, женщинам порой приходится делать сотню дел одновременно, из-за этого не получая удовольствия ни от одного из них.

Нужно стараться, чтобы занятия были разными. Вам необходимо иметь возможность переключать внимание. Часто вы не осознаете как засасывает рутина. Даже если ваш разум подает слабые сигналы тревоги, вы либо не находите в себе силы с этим бороться и принимаете все домашние обязанности с фатальным смирением, либо отговариваетесь. Работать вы не можете, так как частичную занятость не предлагают, а на «полный день» выйти из-за ребенка женщина не в состоянии. Общаться не с кем, ведь подруги без детей вас не понимают, а подруги с малышами надоедают разговорами об одном и том же. Муж целыми днями трудится в офисе и вечером он, скорее всего, не очень расположен выслушивать ваши στεдания по поводу того, как вы устали и как вам все надоело. Одним словом – замкнутый круг, который будто желает свести вас с ума. СТОП! Разорвать его можно и даже нужно!

### **Если вы будете продолжать «бег дрессированной белки в колесе», то рискуете впасть в глубокую послеродовую депрессию.**

К сожалению, в нашей стране этому явлению уделяется недостаточно внимания. Положа руку на сердце, о нем практически не говорится. Вы можете себе представить посещение обычного терапевта, который, выслушав вас, поставит диагноз: «послеродовая депрессия»? В России это до сих пор непризнанная клиническая единица, которая рассматривается в специальной литературе вместе с психическими расстройствами послеродового периода. Для меня сей факт остается загадкой, ведь во всем мире это совершенно естественное общепризнанное явление, которым страдает высокий процент родивших женщин, зачастую даже не подозревая об этом. Точные цифры назвать сложно, поскольку «послеродовая депрессия» – трудно диагностируемое заболевание. Я испытала настоящий шок, когда, находясь на отдыхе, просмотрела целую передачу, посвященную данному недугу. Я даже не подозревала, сколько женщин сталкивается с такими же проблемами, что и я.

Я помню, как после родов часто была подвержена спонтанным изменениям настроения, страдала от тоски и, хотя я слышала про существование послеродовой депрессии, была уверена, что меня она обойдет стороной. Я почти не кормила дочь грудью, уже через два месяца после родов вышла работать на несколько часов, то есть я вела активную социальную жизнь и не чувствовала себя ущемленной. Но тем не менее – это я поняла спустя время – женщина после родов надламывается, трансформируется, меняются ее приоритеты. Я много переживала, особенно в первые месяцы, мало спала, и список можно продолжать и продолжать. Это, безусловно, не может не отразиться на весе.

Вообще беременность и роды – это огромный стресс для организма. Взять даже тот факт, что уровень некоторых гормонов увеличивается во время беременности в 1000 (!) раз! И соответственно после родов уровень возвращается к прежним показателям. Добавьте сюда тот факт, что, к сожалению, не все женщины могут вести во время беременности активный образ жизни (в моем случае почти всю первую половину беременности у меня был сильнейший токсикоз, потом угроза выкидыша, а потом живот стал настолько огромным, что я с трудом передвигалась). Мужчинам тоже нужно время, чтобы привыкнуть к появлению малыша в доме, и часто они добавляют нам переживаний, когда ведут себя не так, как мы того хотим. Так что же делать? В минуты, когда вы чувствуете, что подступает волна тоски:

### **Создайте вокруг себя движение и двигайтесь сами!**

В нормальном расположении духа вы можете себе позволить расслабиться. Но если вы понимаете, что находитесь на грани депрессии, просто оставьте себе как можно меньше свободного времени. Вы, наверное, сейчас усмехнулись – какое свободное время с ребенком на руках! Но я имею в виду сферу деятельности сознания. Когда вашему мозгу нечем себя занять, начинается самокопание, от которого психологическое состояние, и так ослабленное гормональными всплесками, начинает ухудшаться еще стремительнее. Как часто я слышу от недавно родивших женщин (да и от давно родивших тоже): у меня постоянно плохое настроение, я не могу работать, мне ничего не приходит на ум, к работе отвращение. Поэтому я уже боюсь садиться и начинать что-либо. СТОП! Как я уже говорила, главное – вообще начать. Если вы журналистка, пусть вы напишите две строчки, но выполните хоть что-то. Главное – вы попытались. Если вы швея-мотористка, пусть вы сделаете два стежка, но вы старались пересилить себя. Если вы не пытаетесь, то только усугубляете ситуацию. Как правило, ход мысли выглядит примерно так:

«Попробую поработать, пока ребенок спит. Ох, как же не хочется, а ведь еще так много нужно успеть по дому, помыть голову. Надо себя заставить». Дальше идет процесс работы длительностью 5 минут, а потом начинаются отговорки: «Скоро все равно уже дитяtko проснется и не даст мне ничего сделать, а еще надо приготовить еду, пропылесосить хорошо бы».

И список можно продолжать. В итоге вы бросаете начатое. К вечеру вас начинает одолевать чувство вины: «Я так ничего и не сделала за сегодня!» Вы переживаете, начинаете накручивать себя, в итоге рука тянется к холодильнику с мыслями: все равно день потерян и испорчен, так что хуже уже некуда! А вот и есть куда! Даже после цифры 100 весы зачастую не останавливаются. Вот почему я завела этот разговор – в жизни нет мелочей. Важно все! И работа, конечно же, влияет и на наше общее моральное состояние, и на взаимоотношения с мужем, и даже на количество часов, которые мы спим. Например, я часто замечала, что, когда у моей дочери по ночам бывают приступы бессонницы, я недосыпаю и мне хочется больше есть.

Если вы не работаете, все равно ищите, чем загрузить свой ум, чтобы он не портил вам настроение. Читайте на детской площадке (я почти всегда беру с собой книгу и хотя бы пару страниц успеваю просмотреть), вяжите – все что угодно, только не позволяйте под-

кашивать себе настроение. Пойдите учиться, хотя бы по выходным, не столь важно чему – языку, вождению, вышиванию.

Как только вы почувствуете, что период беспричинной тоски закончен, вы с новыми силами вернетесь к самосозерцанию и опять начнете прислушиваться к внутреннему голосу. Более подробно я расскажу об этом в главе о спадах. То есть если начинается кризис, все средства для борьбы с ним хороши. Спокойствие и общение с самой собой идет на пользу только тогда, когда вы готовы вести диалог. Если вы чувствуете себя раздраженной, напряженной – вам сложно будет адекватно воспринимать собственные желания. Поэтому прежде всего:

**Успокойтесь и расставьте приоритеты. Только после этого можно думать о похудении.**

Предположим, что вы с успехом справились с вышеупомянутым. Если вы рассчитываете, что я скажу, когда начинать худеть, то ошибаетесь. Вы сами должны быть готовы к этому.

**Определите тот момент в сражении, когда вы сможете победить, и просто начните действовать.**

Мое похудение стартовало, когда дочке было уже 8 месяцев, а через полтора года я уже носила 44-й размер, хотя начинала с 56-го. То есть не бывает слишком поздно или чересчур рано. Существует данный момент, и если вы решили, что он подходящий, значит, так оно и есть. Единственная оговорка, которую я сделаю, – я солидарна с большинством врачей и не рекомендую начинать активные физические упражнения в течение первых нескольких месяцев после родов. Исходите из своего самочувствия и того, что вам скажет доктор. Некоторые способны начать заниматься шейпингом уже через 2 недели после родов. Лично я смогла нормально сидеть только через месяц. Так что здесь все очень индивидуально. У вас должен накопиться достаточный потенциал желания похудеть, потому как это дело не одного дня и даже не месяца.

Поэтому, с моей точки зрения, бессмысленно сразу после родов начинать сбрасывать вес. Во-первых, как правило, женщина кормит ребенка грудью минимум первые несколько месяцев, на это ей нужна дополнительная энергия. Во-вторых, большинство женщин имеют проблемы типа швов или разрывов (кесарево, эпизиотомия и прочее). Даже если их нет, все равно организму нужно дать время восстановиться. Сказанное вас не убеждает? Подумайте о коже на животе. Ей и так будет сложно возвращаться на прежнее место, а если вы начнете резко терять вес, то она подвергнется дополнительному стрессу. Однако я считаю, что начать нужно до конца первого года жизни ребенка, потому что затем сделать это будет сложнее, ведь организм привыкнет к побрякам.

Нельзя давать себе слово похудеть, допустим, к свадьбе. Вообще не надо загонять себя в четкие временные рамки. Когда вы говорите «я сделаю то-то к тогда-то», вы ограничиваете свои возможности. Возможно, процесс снижения веса пойдет быстрее или медленнее, главное, верить, что похудение вообще возможно. Меня всегда расстраивает, когда я получаю письма и записки такого рода: «Как вы думаете, Екатерина, смогу ли я похудеть?» Ну как же я могу сказать наверняка, не зная вас! Вам это известно гораздо лучше, чем мне. И вы прекрасно понимаете, что ничто не сможет помешать вам, кроме собственного нежелания, лени и неуверенности в себе. Если вы твердо верите в себя, то в состоянии сделать все.

Нельзя обещать себе, что начнете худеть с завтрашнего дня или, например, с понедельника. Думаю, это не будет сенсацией, если я скажу, что завтра никогда не наступает. Поэтому начинать худеть надо именно сегодня, а разговоры на тему «начну с понедельника» – бесполезное занятие.

**Возможность существует здесь и сейчас, и ее надо использовать.**

Итак, я надеюсь, что ясно изложила свое мнение о том, когда начинать. Следующий вопрос – как?

Представьте себе, что вы плывете на лодке по горной реке, и вдруг перед вами крутой порог. Наверное, наивно будет пытаться избежать его и грести против течения. Скорее всего, вы попытаетесь приложить все усилия, чтобы не перевернуться. То есть из любой ситуации нужно научиться извлекать выгоду, видеть позитивные стороны. Вы не можете изменить то, что перед вами возник порог, ведь вы не Господь Бог. Бесполезно кого-то винить в этом, потому что ситуация от ваших сетований не изменится. Если грести против течения – вы просто выбьетесь из сил, но если вы научитесь умело лавировать в водовороте, то вполне сможете причалить к берегу.

**Следовательно, первая ваша задача – примириться со сложившимся положением и научиться извлекать из него выгоду.**

Заметьте – «примириться» не одно и то же со словом «смириться», ведь последнее обозначает бездействие. Под словом «примириться» я имею в виду осознание ситуации. Нужно сказать себе: «Да, я поправилась по различным причинам. Из-за недостатка необходимых знаний я оказалась там, где я есть сейчас, но все можно исправить, переиграть. Если я плохо выгляжу, это не повод выглядеть еще хуже или отчаиваться, это всего лишь повод заняться собой! Теперь, когда я осознаю сложившуюся картину, я понимаю, что мне нужно искать способы решения проблемы, причем начать не завтра, а прямо сейчас. Я уверена, что у меня все получится и я уже на правильном пути». Эти слова необходимо перечитывать как можно чаще, поскольку они несут мощный позитивный заряд.

Нельзя винить себя за то, что вы стали такой, какая вы есть в данный момент. Этим вы только усугубите проблему. Просто примите то, что случилось, как данность. В жизни ничего не происходит случайно и ничто не остается без последствий. Какие они будут – решать вам. Если вы будете лишь корить себя и говорить о том, как все ужасно, а будет еще хуже, то так оно, безусловно, и получится. Но если вы отбросите пустые переживания «о потерянных годах» из-за набранного веса и «загубленной молодости» – а ведь именно так большинство женщин воспринимают избыточные килограммы, – то вы сможете научиться любить себя и в таком состоянии. Только тогда вы начнете худеть. Если же вы будете заниматься самобичеванием, то возвращенный комплекс вины лишь подстегнет ваш аппетит и в итоге вместо потери веса вы, наоборот, наберете его. Вы поправились? Это не значит, что жизнь несправедлива. Из данного факта следует лишь то, что вам надо что-то изменить внутри и вокруг себя.

**Простите себя за тот вес, который вы набрали. Это случилось, и изменить прошлое уже невозможно, но почему бы не изменить сегодняшний день и то, как вы выглядите сейчас?! Это в ваших силах.**

В любом случае это скорее переломит ситуацию, нежели просто сидеть на диване и мечтать о лучшей жизни. Раз уж вы здесь и с вами это все произошло, значит, так должно было случиться. Но это ни в коем случае не подразумевает, что вы должны оставаться в таком состоянии. Вы всегда можете если не изменить ситуацию кардинально, то хотя бы внести нужные коррективы.

Посмотрим на мой случай. Да, я очень сильно поправилась по многим причинам. Заниматься самокопанием и рассуждать о том, почему так случилось, – по сути, бесполезно. Важно, что я здесь и сейчас хочу это изменить. Благодаря тому, что я поправилась, я пишу эту книгу. Если бы я не потолстела, мне, в сущности, нечего было бы писать. И сам процесс похудения очень многому меня научил.

Никогда не ругайте себя за то, что было, есть или могло бы быть. То, что вы имеете в данный момент – лишь отправная точка, и только от вас зависит, что будет дальше. Другое дело – похвала. Здесь ситуация противоположная.

**Хвалите себя за то, что вы сделали и делаете, и не ругайте за упущения.**

**Любая проблема решаема!** Не думайте о том, что после похудения у вас появятся морщины, растяжки или обвиснет кожа. Лучше представьте себе, как изменится ваша жизнь и насколько легче вам станет передвигаться без лишнего веса. Если вы будете следить за кожей, то она не потеряет своей упругости и эластичности.

Следующий шаг:

**Найдите группу поддержки.**

Всем известны истории, когда женщины, которые ненавидели друг друга, способны сплотиться, чтобы отомстить третьему лицу. Женщины зачастую заговаривают даже с неприятными и неинтересными им людьми, ради хоть какого-то общения. Вначале мы все пропускаем через эмоции, а уже потом думаем о логике. Чтобы пережить неприятности, нам нужно выговориться, выплакаться, а лучше и то и другое разом. И в этом опять-таки помогают другие женщины. То есть наша зависимость друг от друга намного больше, чем может показаться на первый взгляд.

Помимо всего прочего, неважно, о ком мы говорим: о мужчине или женщине, в любом человеке остро развито чувство соперничества. И как бы мы ни пытались от этого отнекиваться, желание похвастаться нашими успехами в той или иной мере присуще всем.

К чему я все это говорю? Да к тому, что, для того чтобы процесс похудения протекал быстрее и легче, вам необходимо стараться создать вокруг себя группу поддержки.

Кто ею станет – не так важно. Вы можете найти себе соратников в Интернете, ведь существует масса сайтов и форумов, где общаются люди, желающие похудеть и с успехом воплощающие свои идеи в жизнь. В Сети есть странички, где вы можете вести он-лайн дневник своих достижений и неудач. Если у вас нет постоянного доступа в Интернет, можно предложить своим друзьям или родственникам присоединиться к вашей программе похудения.

Среди тех, кто уже следует системе, это очень распространенный способ общения. Многие родители, мужья и дочери последовали за ними и не только оказали дополнительную поддержку, но и сами сбросили вес.

Вы также наверняка найдете массу сочувствующих на детской площадке, поскольку недостатки фигуры – проблема номер один для большинства молодых мам. Достаточно просто обмолвиться, что вы нашли новую систему похудения, и, я практически на сто процентов в этом уверена, найдутся несколько человек, готовых слушать вас и опробовать ее на себе.

Одним словом – общайтесь как можно больше, не бойтесь говорить о своей полноте с теми, кто этим интересуется, и о том, что вы следуете определенной системе похудения. Это нормально, естественно. Этого не нужно стесняться, этим нужно гордиться. Ведь далеко не все женщины собираются с силами и решают во что бы то ни стало вернуть прежние формы.

Что касается меня, то вначале я нашла поддержку в Интернете, причем совершенно случайно. Я просто зашла в новый раздел женского форума, на котором я обычно бывала, и поняла, что моя проблема весьма актуальна. Осознание этого факта оказало мне неоценимую поддержку на старте. Когда появились первые заметные результаты, меня начали все чаще спрашивать о том, как я их достигла, и таким образом группа единомышленников становилась все шире.

Позже я поняла, что если задаться целью, то соратников можно найти везде, не только в виртуальном пространстве.

**Главное, захотеть говорить о своей проблеме и найти людей, готовых слушать.**

Если вы будете достаточно обсуждать свое похудение, то, во-первых, вам будет уже сложно свернуть с избранного пути, а во-вторых, вам будет приятнее сам процесс, поскольку он позволит говорить с окружающими женщинами о чем-то, кроме пеленок и насморка ребенка.

Часто вы совершаете ошибку, пытаясь найти универсального человека, который поддержит вас во всем. Ведь многие люди неспособны понять вас в силу тех или иных причин. Так, моей подруге, которая всю жизнь носила 42-й размер, а после родов даже немного похудела, достаточно трудно понять всю сложность диеты. Если вы ни дня не придерживались ни одной системы питания, никогда ни от чего из продуктов не отказывались, вы не сможете до конца понять собеседника, гордо рассказывающего, как он уже три недели не ест по ночам тортики и похудел на 3 кг. Также наивно полагать, что ваш муж будет вас активно поддерживать. Он, скорее всего, не будет уверен, что у вас получится похудеть, ведь наверняка вы уже не первый раз пытаетесь «взяться за ум», и если после этого вы читаете эту книгу, значит, желаемый эффект так и не был достигнут. Ну а уж про родственников и говорить нечего. Бабушкам и дедушкам, скорее всего, кажется, что у вас и так отличная фигура, ну а всем остальным, вероятно, хватает и других тем для обсуждения.

**Поэтому я настаиваю на поиске специфического круга общения. Ведь он позволит вам говорить о наболевшем тогда, когда вам это нужно.**

Итак, группа поддержки найдена, и процесс похудения идет более-менее равномерно. Как вдруг, в какой-то момент, вес словно застывает на одном месте.

**Очень важно разрешить себе быть худее.**

Часто случается, что люди, желающие похудеть, застопориваются на определенной цифре, проще говоря – на «рубеже». Они хотят весить меньше, но не могут, поскольку последующие килограммы изменят не только вес, но и восприятие. Подобное явление вы ежедневно наблюдаете в магазинах, ведь когда объявлена цена «99,9», она психологически воспринимается не как 100, а как нечто меньшее, хотя по сути своей – это одно и то же. Обратный эффект подобной цифровой неразберихи вы можете наблюдать на примере собственного веса. Не только я одна сталкивалась с тем, что на определенных цифрах вес застыл, а потом резко возростал, учащались спады. Одна моя знакомая, много лет пытавшаяся похудеть, рассказывала о том, как ее вес никак не хотел падать ниже 100 кг, и в конечном итоге вырос до 105. А ей так хотелось весить хотя бы 99, ведь это была бы уже не трехзначная цифра. Возможно, кому-то такой подход покажется абсурдным: «Какая разница, какую цифру ты показываешь – главное, как при этом выглядишь!» С моей точки зрения, такой подход не совсем верен. **Когда вы худеете, любой стимул хорош, лишь бы он работал.** И я абсолютно уверена, что переход в «другую весовую категорию» всегда приятен.

Моя последняя остановка веса случилась на заключительной стадии похудения, когда я весила 62–63 кг. Сначала цифры на весах как будто «замерзли» и не двигались вообще. Через несколько месяцев (!) они наконец-то тронулись в сторону увеличения, что меня несколько расстроило. Затем – резкое похудение до 61 кг, и опять рост. Будучи привычной ко всему за полтора года борьбы с лишним весом, я не особо нервничала, зная, что все с течением времени придет в желаемую норму. Однако после того, как ситуация повторилась несколько раз, я задумалась, что я делаю не так? Кстати, это очень полезно делать в процессе похудения.



**Иногда нужно остановиться, сесть и подумать: «Я делаю все, что в моих силах, но вес стоит уже очень давно! Почему так происходит? Что не позволяет ему продолжать падать?»**

Когда я задала себе этот вопрос, меня внезапно осенило. Последний раз я весила 60 кг очень давно, даже цифры 61 казались мне чем-то из области фантастики. Поэтому каждый раз, когда я видела их на весах, в глубине души я пугалась. Я не осмеливалась весить так мало! Нужно просто приучить себя к мысли, что это нормально, и тогда мозг даст «отмашку» телу, «разрешение на перестройку» – мне нравится называть это так.

С тех пор каждый мой день начинался с того, что, встав на весы, я говорила себе: «62–63 кг – уже очень неплохо, но это не твой вес. Ты можешь и должна весить меньше. В цифре 59 нет ничего страшного. Я заслужила этот вес, пройдя через тернистый путь похудения». Через две недели весы показали заветную цифру 59.

Поэтому еще раз заострю ваше внимание на том, что:

**Нужно быть внимательнее к себе и потребностям своего организма! Научитесь слушать себя.**

**Не бойтесь фотографироваться в нынешнем облике.** Я очень жалею, что у меня нет фотографий моего живота сразу после родов или, например, в купальнике того периода. Первый раз я решила посмотреть на себя в более-менее раздетом виде, только когда изрядно похудела, где-то в весе 80 кг. Сейчас, глядя на эти карточки, я не верю, что была такой. И уж конечно, не могу себе представить фотографии в бикини более раннего периода. Но вместе с тем в глубине души живет гордость за то, что я действительно смогла измениться. Если положить два своих изображения в разном весе рядом с разницей даже 5–10 кг, – изменения всегда заметны невооруженным глазом, причем даже постороннему человеку. Мне бы, я думаю, пришлось в голову взяться за себя гораздо раньше, если бы у меня перед глазами была моя фотография в купальнике в весе 120 кг. Но я боялась. Я опасалась посмотреть на себя со стороны и признать, что я выгляжу не так, как мне хочется.

Помните: тело – это всего лишь оболочка, которую мы можем и должны менять по своему усмотрению, тем более если это происходит естественными методами. Я знаю, что вам эти фотографии будут внушать ужас, но вам и не надо на них сейчас постоянно смотреть, а уж тем более кому-то показывать. Иначе опять начнутся падения, мотивируемые фразами вроде: «Я и так толстая, что мне терять?» Пусть это будет дополнительной мотивацией. Вам захочется увидеть, как что-то изменилось. И главное, когда будут сдвиги, самые первые, у вас появится желание идти вперед, а не возвращаться к исходному состоянию. Победите страх увидеть себя такой, какой вас видят незнакомые люди со стороны. Посмотрите своей фигуре «в глаза».

**Воспринимайте похудение легко, не относитесь к этому как к смыслу жизни.**

Ваша жизнь меняется от ваших мыслей, а не наоборот. Однажды я услышала замечательную фразу: «Любое действие рождает противодействие». Если стремиться к чему-то со слепым фанатизмом, вы будете наткаться на постоянные препятствия. Это не значит, что нужно опустить руки и плюнуть на все. Просто не нужно делать из похудения самоцель! Учитесь наслаждаться процессом. Очень надеюсь, что вам больше никогда не придется переживать подобное. Вы худеете, скорее всего, в последний раз. А значит, постарайтесь запомнить эти ощущения на всю оставшуюся жизнь. С удовольствием принимайте те благоприятные изменения, которые происходят с вами каждую минуту. Воспоминания о них еще не раз будут придавать вам силы в моменты, не только связанные с похудением, но и просто в критические минуты жизни. Получайте удовольствие от того, что с каждым днем ваша фигура

становится все лучше, пусть первоначально этих изменений не заметит даже фотокамера, а тем более – невооруженный глаз. Но однажды вам обязательно начнут делать комплименты. И ничего, что пока вы носите 54-й! Но вы влезаете в него. Вы уже прошли долгий путь, а значит – способны шагнуть дальше. Сдаваться нельзя, считайте, что обратной дороги нет. Скоро вы сможете покупать тот размер, который хотите иметь. Вы будете выбирать те вещи, которые вам действительно нравятся, а не те, которые приходится выискивать из того, что есть в наличии на такие большие размеры. И вам, безусловно, найдется что рассказать внукам, и они станут вами восхищаться. Просто начните. Это ваш шанс доказать окружающим, что невозможное возможно. Пусть на земле станет одним чудом больше. Нельзя оставлять надежду достигнуть своей цели.

У меня был период, когда, похудев уже на 50 кг, я начала впадать в депрессию по поводу и без оно. Растяжки, безусловно, очень сократились, и кожа втянулась, но все равно вид живота повергал меня в депрессию. И тогда я сказала себе: «Остановись! От того, что ты пребываешь в плохом настроении, ничего не меняется, и животу от плохого настроения не горячо и не холодно. Главное – делать все, что в моих силах на данный момент. И при этом не поддаваться слепому фанатизму».

Вообще люди худеющие, вне зависимости от того, часто они срываются или нет, имеют обыкновение впадать в крайности. Посмотрим правде в глаза, человеческая психика очень сложный и тонкий механизм. Чтобы похудеть и сохранить при этом трезвость ума, то есть не поддаваться желанию «сбросить 20 кг за два дня», нужно приложить немало усилий.

Не ставьте перед собой сверхцелей и не загоняйте себя в жесткие временные рамки. Организм сам знает, сколько он в состоянии потерять веса на данном этапе жизни. И возможно, ваши представления о количестве разнятся.

Не ожидайте молниеносных результатов. Вы набирали этот вес не за один день, так что будьте готовы сбрасывать его постепенно.

**Любое действие рождает противодействие. Поэтому не впадайте в фанатизм.** Делайте только то, что вы способны выдержать, ешьте столько, сколько необходимо. Уже-сточив систему слишком сильно, вы, возможно, начнете худеть быстрее, но вес, сброшенный организмом в стрессовом состоянии, вернется очень быстро.

Каждый раз, когда вам захочется похудеть на 10 кг за неделю, просто осаживайте сами себя. Нельзя ставить нереальных целей, это всегда создает стрессовую ситуацию. Как я уже говорила, когда вы нервничаете, вы больше едите.

**Учитесь правильно расставлять приоритеты.** Нельзя добиться идеала сразу во всем, нужно концентрировать энергию на самых больших проблемах. Например, если вы интенсивно сбрасываете вес, вам вряд ли при этом удастся еще и эффективно убирать растяжки. К тому же нельзя худеть во всех местах равномерно. Даже упражнения на все части тела сразу выполнять в больших количествах очень сложно. Начинайте с того, что вы реально можете сделать. От сложного часто опускаются руки. Один мой знакомый говорил: «Some roads become clear, as we start the journey». Это можно перевести как: «Некоторые дороги кажутся очень трудными, пока мы не ступим на них». Помните о том, что здоровый образ жизни подобен маятнику. Если вы начали придерживаться какой-то системы, впоследствии она все больше будет вас «засасывать». Вам будут нравиться перемены, происходящие в вас, и вы будете стремиться к большему совершенству. Часто мы начинаем что-то делать нехотя и слабо верим, что перемены возможны, но ведь другим удастся, тогда почему не должно получиться у вас?! Все те причины, которые вы приведете, являются лишь отговорками. Акцентируйте внимание только на том, что вы реально можете достигнуть результата.

И наконец, последний приведенный в этой главе, но один из первостепенных по значению шаг:

**Найдите в себе стержень.**

В любой из вас есть сила и тяга к борьбе. Со временем и с возрастом они ослабевают, так как вам постоянно внушают, что добиться своей цели можно не всегда, а ваши мечты несбыточны и ребячливы. Вы постепенно начинаете приучать себя к мысли, что не справитесь с поставленной задачей. Этот механизм включается еще до того, как вы поставите перед собой оформленную цель. Даже если вы будете окружены пониманием и поддержкой близких людей, вы не сможете добиться желаемого, не обрета веру в себя. Вы уже знаете, что вес не уходит как по мановению волшебной палочки! Похудение, несмотря на то что оно должно быть не в тягость, все равно является ежедневной кропотливой работой. На начальном этапе, когда вы будете делать все с чрезвычайным воодушевлением, килограммы уходят достаточно быстро, но через какое-то время начинаются застопоривания веса, когда он несколько месяцев может пребывать на одном числовом показателе. Вообще чем дальше, тем сложнее становится его сбросить. Иногда очень трудно преодолеть себя и сделать пару взмахов ногой, но это необходимо, чтобы в конце концов увидеть самое настоящее чудо.

**Позвольте себе поверить в себя, и вместе с этим в вашу жизнь войдет сила, которая поможет вам достичь всего, что пожелаете. Просто идите маленькими шагами по выбранному пути. Шаг за шагом. Не сворачивая. Главное, чтобы вы двигались, а раз вы двигаетесь – вы живете.**

**ВОПРОС:** Система подходит при грудном вскармливании? Или надо ее как-то корректировать с учетом кормления грудью?

**ОТВЕТ:** Это одна из немногих систем, которая подходит при грудном вскармливании, и большинство педиатров согласятся со мной. Основная проблема для тех, кто кормит ребенка грудным молоком, в том, что, как правило, вследствие вероятности возникновения аллергии приходится ограничивать употребление некоторых продуктов. Часто, если у ребенка серьезные проблемы с кожей, в группу «отказников» уходит большинство разрешенных диетами пунктов вроде овощей и фруктов. И тогда становится непонятным, что же вообще есть? В подобной ситуации становятся очевидными плюсы системы, поскольку она не подразумевает каких-либо ограничений. Единственной оговоркой будет то, что нужно особенно внимательно и постепенно применять основные принципы, поскольку велик риск возникновения проблем с лактацией из-за резкой смены пищевых привычек и увеличения двигательной активности.

**ВОПРОС:** Хочу начать худеть с сегодняшнего дня. Только вопрос, подойдет ли это для 45+? Я слышала, что в этом возрасте очень трудно прийти к нормальному весу даже достаточно жесткими мерами.

**ОТВЕТ:** Я хотела бы привести реплики с моего сайта:

«У меня мама вашего возраста, и я ей помогаю худеть по системе «Минус 60». Она у меня и обруч крутит, и на тренажере занимается, еще и упражнения делает. Дело не в возрасте, дело в желании! Вам резко худеть нельзя – это вредно, да и на Катиной системе не получится. Здесь все будет происходить медленно, но верно».

«Моей маме 47 лет, и я ее тоже приучаю к Катиной системе, правда, у нее артрит, и она не может полноценно заниматься спортом, но процесс идет, по 1 кг в неделю она сбрасывает, хотя изначальный вес у нее был достаточно большой! Она начала худеть со 125 кг, сейчас – 119 кг».

«Когда я начала диету, то уговорила маму последовать моему примеру, а папа подслушал и тоже стал придерживаться основных принципов: не есть после 6, легкий ужин и так далее. В итоге они даже превзошли меня по результатам. За месяц папа потерял 6,5 кг, при том, что изначальный вес был не критическим – 95 кг. Мама сбросила 7 кг, а начала с 90».

И закончу ответ на вопрос высказыванием о моей маме, которой уже почти 50, и она тоже прислушалась к моим советам по изменению пищевых привычек. Как результат – 5 кг за месяц, при том что изначальный вес был очень небольшой – 55 кг.

Из всего вышесказанного можно заключить, что возраст – это всего лишь цифра. Главное – желание похудеть.

**ВОПРОС:** Позвольте узнать, как относятся к вашей системе врачи? Консультировались ли вы с кем-либо из области медицины? Безопасна ли система для здоровья? Проблем никаких не возникает? Или наоборот, улучшается обмен веществ и прочее?

**ОТВЕТ:** Да, поддерживают. Моя система не противоречит ни одному диетическому канону в принципе. Что может вызывать возражения? Умеренная физическая нагрузка? Отсутствие жирной пищи во второй половине дня или плотного ужина? Никаких искусственных веществ или заменителей еды использовать не разрешается. У меня самой есть дополнительное медицинское образование. Многие мои родственники, кстати, тоже врачи. Ни у кого никаких нареканий не было. Естественно, найдутся люди, которые могут сказать, что система не подходит кому-то по каким-то причинам или даже в корне неправильная. Но у любых нововведений всегда есть сторонники и противники. Люди на моем форуме уже писали, что они даже во время беременности консультировались по поводу приемлемости системы в процессе вынашивания ребенка, и никому еще не запретили ее использование. Более того, самочувствие улучшалось, отеки уменьшались. Гастроэнтерологи также не рекомендуют есть на ночь, правда, они советуют делать чуть меньшую паузу до сна, но мы же не говорим, что вы будете последний раз есть в 5–6 часов вечера всю оставшуюся жизнь. После похудения последний прием пищи можно немного сдвинуть, если это не вызовет у вас дискомфорт в связи с адаптацией организма (подробнее об этом я расскажу в последней главе). Так что, если у вас нет никаких острых проблем со здоровьем, вы можете придерживаться системы. В случае если таковые имеются, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом перед началом перехода на новый режим.

**ВОПРОС:** У меня проблема – курю, бросить не могу, хотя сейчас задумываюсь над этим. Сразу бросить страшно, так как наберу кучу лишних килограммов. Наверное, лучше сначала привыкнуть к системе и добиться заметных результатов? Еще слышала, что курение влияет на процесс похудения, так ли это?

**ОТВЕТ:** Не думаю, что курение как-то влияет на скорость процесса похудения, хотя, безусловно, это нездоровая привычка, с которой лучше расстаться. Касательно набора веса могу сказать следующее. Не так давно мой муж бросил курить и начал стремительно набирать килограммы. Когда вес приблизился к критической, по его мнению, отметке, он решил последовать примеру окружающих и попробовал придерживаться моей системы. Как результат – он уже вернулся к прежним размерам и продолжает процесс похудения. Так что главное – не бояться бросить. Не забывайте, что, следуя системе, вы не добьетесь молниеносных результатов, потребуется некоторое время. Поэтому зачем откладывать достижение результата на неопределенный срок – бросайте курить и начинайте питаться и жить по-новому. Пусть этот год пройдет у вас под знаком здоровья!

## Глава 3

### Этап 1. Есть все и худеть!

У каждого человека свой биоритм. Кому-то достаточно 6 часов сна, чтобы чувствовать себя нормально, а кому-то мало и 12. Кто-то может наесться тарелкой овощей, а кто-то не почувствует насыщения, пока не съест огромный кусок мяса, то есть все относительно. Помимо этого, люди по-разному двигаются, и, даже если вы профессиональная спортсменка, скорее всего, вы сжигаете разное количество калорий, в зависимости от того, насколько интенсивно и с каким настроением занимаетесь, сколько часов спите и так далее. Что уж говорить про обычных людей, над физической активностью которых не установлен жесткий контроль. Поэтому заявлять о том, что кому-то необходимо употреблять 2000 калорий, а кому-то – 3000, я считаю не совсем правильно. Вот почему в моей системе вы не найдете практически никаких рекомендаций по размеру порции и, уж конечно, я не стану заставлять вас заниматься бесконечным подсчетом по таблицам.

Я уже писала, что не люблю диеты. В большинстве своем они не только не полезны, но и зачастую абсурдны.

Недавно я невольно подслушала в магазине разговор двух женщин. Обе достаточно полные:

- Ты знаешь, я тут нашла такую диету!
  - Что-то новенькое? – спросила подруга, и я тут же прислушалась.
  - Похудение на рисе.
  - Что, нужно есть только его?
  - Нет, завариваешь рис на ночь кипятком и ешь его перед каждым приемом пищи.
- Здесь я усиленно сдерживалась, чтобы не засмеяться.

Как-то мы возвращались из Турции, и в аэропорту в очереди на регистрацию с нами стояла довольно пухлая девочка лет 10, которая отдыхала с нами в одном отеле. Мы болтали с ее мамой, когда моя дочка начала капризничать. Я дала ей печенье и предложила угостить старшую девочку. Она упорно отказывалась, и мама сказала нам, что они «уже вошли в зону ограничений». Видя мое недоуменно-удивленное лицо, она разъяснила, что в Москве старается держать дочь в диетических рамках. При этом на отдыхе я видела, что девочка постоянно ела огромными тарелками картошку-фри и по три десерта за раз, абсолютно при этом не двигаясь.

На первый взгляд эти истории смешны, однако многие из нас грешили в своей жизни тем, что использовали бессмысленные диеты и другие методы, будучи уверенными, что это поможет. Таблетки, операции, голодовки, подсчеты калорий, употребление исключительно сырой пищи – чего только не придумают люди, стремясь избавиться от лишних килограммов. Не спорю, возможно, какие-то из этих способов помогают на некоторое время, однако последствия, как правило, разрушают положительный эффект.

В мире существует масса диет, на чем только не основанных! И все они подразумевают ограничения. Даже если вы сделали пластическую операцию, вам предложат меньше есть, чтобы вес не вернулся обратно. И здесь таится корень зла. Очень трудно, окончив диету (и чем строже диета, тем сложнее), не набрать обратно сброшенные килограммы. Запретный плод сладок, и после долгих «самоуговоров» особенно хочется именно того, что все это время было нельзя. Свою систему я постаралась максимально, насколько это возможно, упростить. Я категорически против лишнего ненужного напряжения. Многие не верят, но я по натуре своей достаточно ленивый человек, как и большинство из нас.

Теперь я просто обязана сообщить вам две новости: хорошую и не очень. Начну со второй: моя система станет для вас образом жизни, вам придется более или менее придер-

живаться ее всю жизнь. Хорошая новость заключается в том, что все совершенно не так страшно, как вы себе представили. Забудьте большую часть того, что вы слышали про похудение раньше. Естественно, некоторые моменты классической диетологии присутствуют и в моей книге, но несколько видоизмененно.

Система делает упор на вашу индивидуальность. Я давно заметила, что наш аппетит и наши гастрономические желания закономерны и взаимосвязаны со множеством факторов. В частности, с менструальным циклом. Мне, например, за несколько дней до начала месячных ужасно хочется мяса! Хотя на протяжении всего остального месяца к белковой пище я отношусь достаточно равнодушно, в определенные дни мне необходимо съедать белковую пищу на завтрак, на обед и на ужин. Ну и, наверное, почти всем женщинам во время критических дней хочется шоколада. Если таково желание вашего организма – зачем ему в этом отказывать. Когда вы долго ограничиваете себя в каком-то продукте, это чревато тем, что, во-первых, вы лишаете себя определенной группы витаминов и микроэлементов, а во-вторых, чтобы заглушить желание съесть запрещенный продукт, вы начинаете есть что-то другое взамен в значительно больших количествах, чем следует, и даже, чем вам этого хочется.

**Итак, первое мое правило – нужно научиться слушать свой организм.** Постарайтесь запомнить или даже записать, в какое время месяца вам больше хочется овощей, мяса, сладкого. Отмечайте дни максимально сильных спадов, когда аппетит становится практически неконтролируемым. Внимательно слушайте свое тело и внутренний голос. Все мы в действительности знаем гораздо лучше врачей, что нужно, а что нет для нашего здоровья и удовольствия, достаточно научиться отслеживать собственные нужды. Например, я замечала за своей двухгодовалой дочкой, что даже она в определенные дни отдает предпочтение творогу, в другие – мясу, фруктам и так далее.

Наш организм – очень сложная машина, и в определенные моменты ему может не хватать, допустим, кальция или железа, или чего-то еще. Сейчас у меня часто бывает желание съесть конкретный продукт, и я почти безошибочно могу сказать, чего именно требует мой организм. Многие возразят: «Тогда мой желудок будет все время хотеть кремовых тортиков». Не совсем так. Жирные пирожные необходимы лишь организму, привыкшему к определенному типу пищи. Когда вы научитесь нормально, сбалансированно питаться, желание есть только сладкое днем и ночью само собой отпадает. Иногда в моей жизни случаются недели, когда организму хочется легкости, и я ем преимущественно рис и овощи. Не потому, что мне нужно похудеть, – просто мне не требуется ничего иного. Так вот, если вместо этого я съедаю что-то жирное, мне становится физически плохо.

Другой пример – вино и шоколад. До похудения я не могла даже смотреть на горький шоколад, он мне казался совершенно невкусным. То же самое было с сухим вином, я пила исключительно полусладкое. Теперь оно мне кажется чрезмерно сладким, а молочный шоколад я разлюбила, ведь в нем практически не ощущается вкус какао, только сахар. Более того, моя некогда безумная страсть к продукции, содержащей «коричневый наркотик», угасла. Я ем шоколад очень редко, хотя раньше могла поглощать его практически круглосуточно.

К чему я все это говорю? Когда вы, допустим, едете на машине и фоном играет какая-то музыка, вы вряд ли прислушиваетесь, она работает именно для создания атмосферы. Только если вы сделаете ее погромче и сконцентрируетесь, вы поймете, нравится она вам или нет, о чем в ней поется и прочее. А теперь представьте, что песня на иностранном языке, который вы знаете, но лишь слегка. Задача усложнилась? Безусловно. Так же и с языком вашего тела. Пока вы не обращаете внимания на себя, не умеете с собой договориться, вы едите все подряд, и совсем не то, что полезно. Как только вы научитесь прислушиваться к своим ощущениям, все в корне изменится. Теперь вам ясна важность построения диалога с самой собой?

Однако, только прислушиваясь к нуждам своего организма, вы вряд ли похудеете. Скорее всего, на начальном этапе вы будете осознавать, что не хотите есть молочный шоколад, но ничего не можете с собой поделать. Почему так происходит и как же быть?

Безусловно, мы наследуем обмен веществ более быстрый или медленный, поэтому еда усваивается либо лучше, либо хуже, что не так важно. Главное, мы перенимаем пищевые привычки своих родителей. Если наши родственники имели склонность есть неправильную пищу (жирное, много мучного и сладкого), то у нас, скорее всего, сформируются те же привычки. Но все это не является оправданием для того, чтобы быть толстыми. Посмотрим правде в глаза. Когда вечером мы за чашечкой чая между делом на ходу съедаем коробку конфет, мы делаем это не оттого, что у нас быстрый или медленный обмен веществ. Мы поступаем так чаще всего бессознательно, иногда осознанно, тогда к поеданию шоколада добавляется еще и самобичевание: «Да, я толстая, съем коробочку конфет, все равно хуже уже не будет». Если какая-то привычка укоренилась, свести ее «на нет» очень сложно. Особенно когда она истоками уходит в детство.

Человек, который курит 10–20 лет, с трудом отказывается от сигареты, даже несмотря на все сверхновые системы избавления от никотиновой зависимости. Потому что курение вошло в глубокую привычку. Я общалась со многими заядлыми курильщиками, и все они говорят, что сигареты превратились скорее в ритуал, необходимость, а не в процесс, приносящий удовольствие. А теперь представьте, насколько глубоки привычки, принесенные с собой из детства, типа булочки с маслом к супу и прочее. При этом, возможно, вам в данный момент не хочется есть то, что вы употребляете, вы просто привыкли так делать. Как часто я слышу о вечерних чаепитиях с тортами и прочими сладостями, к которым нас приучали с молодых ногтей!

Тогда как же быть? Слушайте себя, старайтесь шаг за шагом вводить что-то позитивное, здоровое в свой рацион. Например, в понедельник съешьте не коробку конфет за чаем, а полкоробки. Естественно, я утрирую, но зато надеюсь, это сравнение запомнится. Во вторник съешьте те же полкоробки, но уже в обед. В среду – то же самое, только на завтрак.

Если вы решили позволить себе расслабиться, съешьте шоколадку, пусть даже целиком! Но утром, вместо завтрака. Если вам чего-то очень хочется, вы все равно рано или поздно не сможете сдержаться. Организм человека не может быть под контролем 24 часа в сутки, он начинает давать сбои, и если вы неделю, месяц, год не едите какой-то продукт, когда-нибудь вам его все равно захочется. Поэтому, если вечером вас начинает одолевать желание что-то проглотить, просто скажите себе: «Сейчас я это есть не буду, но обязательно съем завтра». Все! Очень просто, но очень действенно. На завтра, если у вас все еще останется желание это съесть, пожалуйста, но только утром. Желательно в такой день провести усиленный сет гимнастики, или плавания, или просто побольше погулять, тогда вас совсем не будут мучить угрызения совести. Вы не почувствуете себя обделенной. Это ужасно, когда, например на дне рождения, все едят торт, а вы сидите в углу и делаете вид, что вам это совсем неинтересно. Вы можете обмануть свой организм раз, другой, но в конечном итоге вы пойдете в магазин и купите пирожных себе одной. Уверяю, так вы получите гораздо больше калорий, нежели, если бы вы съели один кусок торта на том злополучном дне рождения.

Продолжим тему полкоробки конфет. В четверг вместо четверти коробки, съешьте чернослив или другие сухофрукты, а вторую часть постепенно замените на темный шоколад, который содержит меньше сахара и прочих никому на самом деле не нужных добавок. Соответственно в нем меньше калорий и больше полезных веществ. На следующей неделе, следуя тому же принципу «шаг за шагом», вы сначала убираете на выбор: либо масло с булочки к супу, либо вместо белого хлеба мажете маслом ржаной сухарь. Опять-таки заострю ваше внимание на том, что я не говорю: «Вы должны полностью исключить что-то». Вам не нужно этого делать, более того, если вы жить не можете без чего-то, зачем себя ущемлять и лишать

приятного? Просто либо поищите близкую по вкусовым качествам замену, либо ешьте свой любимый вредный продукт, но в первой половине дня и в меньших количествах, нежели обычно (об этом мы поговорим ниже).

Вы спросите: что именно я имею в виду под меньшим количеством? Скорее всего, сейчас вы едите больше, чем это нужно вашему организму, и даже сами того не замечаете. Я помню, что ела практически блюдами, и мне казалось, что это совершенно нормального размера тарелки. Теперь я понимаю, что была не права. Как научиться есть адекватными порциями? Уберите большие тарелки подальше. Возьмите за правило есть из глубоких посуды, только если в меню значится суп (хотя по большому счету его можно есть и из пиалок). В вашей сушке для посуды или в шкафчике, где вы ее храните, должны остаться только небольшие десертные тарелки. Но не забывайте о том, что не стоит вносить подобные перемены резко. Начните с того, что первую неделю, вы будете руководствоваться «принципом коробки конфет», описанным выше. Постепенно уменьшайте порцию, которую вы съедаете, но пусть тарелка в первую неделю останется прежних размеров. Когда количество еды начнет помещаться в десертную тарелку, уберите большие блюда как можно дальше и не доставайте их без крайней надобности. Через месяц вы уже не сможете представить, что когда-то могли столько съесть за один присест. Сейчас, даже находясь на отдыхе, я стараюсь не использовать стандартные тарелки «шведского стола». Они провоцируют съесть больше, чем мы в состоянии. Обычно в отелях посуду подходящего размера всегда можно найти на сладком столе, но подавляющая масса людей не обращает на нее внимания, пока очередь не доходит до десерта.

**Итак, второе правило: постепенно перестраивайте свои пищевые привычки и шаг за шагом продвигайтесь к новому образу жизни.**

Когда я скажу, каким было и остается мое третье правило, многие разочарованно вздохнут и возразят, что оно старо, как мир. Однако, как я и предупреждала, многие вещи, которые вы встретите в этой книге, уже применялись в том или ином виде в различных системах похудения. В моем случае я несколько усложнила «простую истину». Теперь она состоит из двух частей.

**Итак, первая половина третьего правила – есть можно все, но не позже «6 вечера».** Я не случайно поставила «6 вечера» в кавычках. Дело в том, что это достаточно условное понятие. Я часто слышу: «Я ложусь спать в час ночи, могу я есть последний раз позже?» Можете, конечно. Ужинайте хоть в 12, но чем позже вы едите последний раз, тем менее ощутим эффект. Соответственно, если вы едите в 9, результата, скорее всего, не будет вообще. Я предпочитаю питаться последний раз в 5–6 часов вечера. Только не говорите, что для вас нереально продержаться потом весь остаток дня без еды! Это вполне возможно, если в последний прием пищи вы насытитесь. Опять-таки, насытиться – понятие неоднозначное. Я не имею в виду огромную тарелку мяса с картошкой и чай с половиной торта. Вообще есть мясо каждый день – не самая лучшая привычка, причем не только с точки зрения диетологов, но и с точки зрения общего состояния организма. Конечно же, лучше отдавать предпочтение мясу птицы, особенно нежирным грудкам или говядине. Ни для кого не новость, что его лучше тушить или запекать, а не жарить. Но не бросайтесь в отказы с головой. Действуйте постепенно и смотрите на реакцию своего организма. Мы еще поговорим про рацион подробнее, здесь я хотела бы привести лишь основные принципы.

Сначала всегда сложно. Вам будет казаться (именно казаться!), что вы голодны. Почему женщины поправляются чаще всего? Они едят слишком много и абсолютно неправильно питаются, как правило – это основная причина. Я думаю, вы не будете отрицать того, что, когда вы вечером начинаете запивать торт кока-колой после плотного ужина, вы поглоща-



ете все эти вредные продукты не от голода, правильно? Это привычка, так избавьтесь от нее постепенно. Не начинайте не есть «после 6» за один день, перестраивайтесь в течение минимум недели. Если вы ели раньше, допустим, в 9 вечера, с сегодняшнего дня, вы вполне сможете продержаться без еды после 8 часов. Через пару дней сдвиньте последний прием пищи еще на час раньше и так до вышеупомянутых 5–6 часов.

Меня часто спрашивают – почему именно «6» и неужели нельзя обойтись без этих вечерних ограничений? Все обменные процессы в природе замедляются к вечеру. Оглянитесь вокруг: солнце садится, цветы закрываются, птицы ложатся спать. То же самое происходит и с нами, вне зависимости от того, во сколько мы на самом деле отходим ко сну. Как показывает опыт женщин, худевших по моей системе, особенно актуально это становится после 30 лет, когда каждый кусок, съеденный на ночь, откладывается на талии. Обращаю ваше внимание также на то, что «не есть после 6» – означает не употреблять никакой пищи, даже жидкой. Кефир, сок, сладкий чай, фрукты – это тоже еда. Ничего вообще, только воду, травяной или зеленый чай без сахара и молока, кофе (если вы не можете пить вышеперечисленные напитки не подслащенными, то остается только вода). Почему я так строго к этому отношусь?

Человек по сути своей достаточно ленивое существо с устоявшимся сознанием. Поэтому когда он сталкивается с каким-то нововведением, то сначала бросает все усилия на попытки следовать новым принципам, но по истечении некоторого промежутка времени расслабляется и затем вовсе бросает начинание. Только если вы научитесь постоянно держать себя под относительным контролем, вы сможете похудеть. Именно относительным, не полным. Я уже говорила – излишняя жесткость и резкость влекут за собой спады и срывы. Но если есть можно все, как же научиться контролировать себя? Ответ: строго соблюдать временные рамки. Пусть это будет больше условностью, но нарушать единожды установленные правила нельзя.

В течение месяца вы привыкнете к тому, что прекращаете любое потребление пищи после 6 часов вечера. Вам станет тяжело есть по вечерам, возможно, вы даже начнете испытывать дискомфорт или боль в желудке, если попытаетесь забросить систему и начнете плотно ужинать на ночь. Вы полюбите это изначально неприятное ощущение легкости на желудке и во всем теле и будете поражаться тому, что раньше питались по-другому.

К вопросу о том, что не есть вечером «нефизиологично и вредно для здоровья» (как считают некоторые), могу привести пример буддийских монахов, которые не едят после 12 дня. Как вы думаете, у них есть проблемы с пищеварением или со сном? Естественно, нет. Почему среди них так много долгожителей? Безусловно, на их отменное здоровье влияет множество факторов, но, согласитесь, если бы не ужинать было вредно, вряд ли бы они демонстрировали такую потрясающую жизнестойкость. Мы, конечно, не живем в «Шаолине» и не ставим перед собой преимущественно духовные цели, а скорее чисто практические, поэтому до крайности, я думаю, доходить не стоит. Однако связь с 12 часами дня у нас все-таки будет.

Именно с цифрой 12 будет сопряжена вторая половина третьего правила системы, а именно:

**Все вредные продукты – только до 12 часов дня.** Это означает, что до 12 вы можете есть абсолютно все и не думать о количестве и качестве пищи, хоть целый торт, если он в вас влезет. Намажьте булку толстым слоем масла, полейте ее джемом – и вперед к похудению. Но после 12 вы, как по мановению волшебной палочки, забываете о вседозволенности и возвращаетесь к нормальному образу жизни. Это ни в коем случае не значит, что в час дня вы можете есть только вареный рис. Непосредственно о продуктах, которые можно и нельзя

употреблять после часа «Х», я расскажу ниже. Я уже писала, что вначале привожу лишь основные принципы.

**Что и когда лучше есть, чтобы худеть как можно быстрее?** Этим вопросом задаются почти все женщины, посещающие мой сайт.

Изначально я вообще не планировала давать никаких конкретных рекомендаций по употреблению продуктов, но с течением времени поняла, что все равно возникают вопросы. Я постараюсь в этой главе максимально раскрыть принципы питания, поскольку именно они вызывают наибольшие разногласия среди худеющих по моей системе.

Прежде всего, и это самая животрепещущая тема, что именно я отношу к продуктам, разрешенным к употреблению до 12 часов дня?

Во-первых, это любая выпечка, сдобная и не очень, печенья, пирожные и торты с кремом или без него, даже обыкновенный белый хлеб. Забудьте об их существовании после 12. До указанного времени вы можете съесть хоть целый килограмм, если почувствуете, что вам этого хочется. Но затем наступают часы «ужесточения мер», и от некоторых продуктов приходится воздерживаться.

К продуктам этой же категории (до 12) относится пища, приготовленная в большом количестве жира и непосредственно сами насыщенные жиры: сливочное масло, жареная картошка, яичница, сливки, сало, сладкие кремы, сметана, майонез и прочие продукты подобного рода. Кетчуп и любые другие готовые соусы также относятся к «запрещенным после 12». Сырокопченая колбаса и другие копчености, шоколад (неважно, горький или молочный), зефир, мармелад, конфеты, джемы (вне зависимости от того, содержат они сахар, фруктозу или сахарозаменитель) и прочие сладости. Все это должно быть забыто после полудня.

Разрешены только до 12 также бананы (из-за их высокой калорийности и несколько медленной усвояемости), консервированные фрукты и овощи, ягоды, большинство сухофруктов (кроме чернослива), дыни, любые орехи, семечки.

Бобовые и грибы являются достаточно тяжелой и долго усвояемой пищей, поэтому крайний срок их потребления – обед. При этом допускаются они либо в отварном, запеченном, либо в сыром виде.

Вначале, как я уже писала, вам будет казаться достаточно сложным соблюдать пункты системы, но по истечении некоторого времени все изменится. Для облегчения поставленной задачи вы можете использовать любые психологические упражнения. Утром представьте себя Золушкой на балу, которой можно есть абсолютно все, без оглядок на какие-либо правила. Но как только часы пробьют 12 (в нашем случае дня, а не ночи), вы вновь возвращаетесь к обыкновенному укладу жизни, в котором, увы, все-таки нужно следовать некоторой логике.

Еще одна уловка, к которой я прибегаю до сих пор в периоды спадов, повышения аппетита и приступов лени, это «самовнушение», которое я использовала еще будучи беременной. Правда, в те времена в несколько измененном виде. Весь первый триместр я мучилась от ужасного токсикоза и не могла есть практически ничего. Моя врач и хорошая подруга одновременно, сама некогда прошедшая через две беременности, видя мои страдания, как-то сказала мне: «Катя, я знаю, что тебе сейчас очень плохо. Но подумай вот о чем. Токсикоз указывает на то, что уровень определенных гормонов в организме повышен, а значит, ребенок внутри развивается. В следующий раз, когда ты в очередной раз будешь мучиться приступом тошноты, подумай о том, что это свидетельствует о продолжении развития малыша». Конечно, она несколько утрировала, но меня действительно согревала эта мысль. И в скором времени токсикоз исчез так же внезапно, как и начался. К чему я это говорю? Сила внушения очень велика, зачастую мы ее недооцениваем. В следующий раз, когда вам смертельно захо-

чется есть после 6 вечера, вспомните эту историю и скажите себе: «Да, я сейчас испытываю сильное чувство голода, но это свидетельствует о том, что я худею». Вы не представляете, насколько сильное воздействие оказывает данная формулировка на наш мозг, при условии ее регулярного повторения.

Следующий пункт – сахар. Меня часто спрашивают, употреблять обычный сахар можно только до 12 или в течение всего дня? Прежде всего, я не считаю рафинированный сахар продуктом первой необходимости, однако прекрасно понимаю, что жить всю оставшуюся жизнь без него не согласится, пожалуй, никто. Я предлагаю заменить обычный сахар на фруктозу или коричневый сахар после 12 часов дня. В первой половине вы можете есть сладкое вне зависимости от того, какой вид подсластителя входит в состав продукта. Обращаю ваше внимание на то, что любые искусственные заменители сахара считаются вредными, если употреблять их регулярно. И в этом плане я солидарна с большинством врачей, не рекомендующих их использование – я против синтетических продуктов, если можно найти природную замену. С моей точки зрения, лучше сократить потребление сахара до минимума, нежели бросать в чай или еду таблетки непонятного содержания. Лично я раньше пила кофе с двумя-тремя чайными ложками сахара. Сейчас обхожусь половиной ложки.

И, наконец, помните о том, что найти идеальный заменитель сахара практически невозможно, у всех есть недостатки. Не надейтесь снизить потребляемое количество калорий с помощью продуктов, содержащих искусственные подсластители. Не забывайте, что у них имеется энергетическая ценность и, как правило, немалая. Если на упаковке мучного изделия написано «диетический» – это еще не означает, что употреблять его можно в неограниченных количествах.

Следующий немаловажный вопрос – употребление жидкости. «Пить много воды» – этот постулат активно пропагандируют большинство диет. Все наперебой твердят, что это необходимо. Однако я придерживаюсь той точки зрения, если вы помните, что не нужно заставлять себя что-либо делать. Если вам нравится пить много воды – пожалуйста. Но если вы заставляете себя, из этого ничего хорошего не выйдет. Когда что-то не получается, в частности пить много воды, значит, оно вам не нужно. Если вы на протяжении долгого времени принуждаете себя что-то делать, ваш организм рано или поздно взбунтуется, и никто не знает, как это проявится. У многих из нас есть проблемы с внутренними органами, о которых мы до поры до времени даже не подозреваем. Поэтому пить много воды без разрешения специалиста я считаю не только ненужным, но и опасным. Все люди ведут разный образ жизни, пребывают в жарком или холодном климате, посему расход жидкости у всех индивидуальны. «Так как же понять, сколько стаканов в день для меня норма?» – спросите вы. Однозначный ответ дать здесь нельзя, однако вы можете воспользоваться следующими правилами:

- каждый раз, когда вам хочется пить, утоляйте жажду именно обыкновенной водой (или газированной питьевой), а не сладкой газировкой или соком;
- вода необходима нашему организму, но старайтесь не пить слишком много на ночь, чтобы не нагружать почки лишней работой перед сном;
- в течение дня выпивайте хотя бы два-три стакана воды, необязательно залпом, просто ставьте емкость с жидкостью на рабочем месте или где-нибудь в зоне доступности;
- если вы чувствуете, что, используя эти правила, начали употреблять больше воды, чем обычно, и вам хочется пить еще, продолжайте увеличивать количество до тех пор, пока не поймете, что выпиваете достаточно, то есть не испытываете жажду;
- если вы заметили появление отеков – сократите количество потребляемой жидкости.

Многих волнует вопрос, разрешается ли употребление чая и кофе для тех, кто придерживается моей системы. Ответ положительный. Я уже много раз говорила, что в своих принципах постаралась сделать минимум ограничений, чтобы, во-первых, не подвергать

организм дополнительному стрессу, а во-вторых, чтобы этой системы можно было придерживаться долгое время, хоть всю жизнь. Из-за большой занятости мы и так пропускаем в этой жизни массу удовольствий. Давайте же не будем лишать себя оставшихся толик. Итак, кофе. Без него я не могу представить свою жизнь (то же касается и чая, если вы его любите – совершенно необязательно переставать его пить). Часто после бессонной ночи из-за ребенка бывает очень сложно работать, мозг просто выключается. В таких ситуациях кофеиносодержащие напитки являются просто спасением.

Как-то раз врач гомеопат посоветовала мне исключить из рациона кофе, полагая, что у меня на него аллергия. Я стоически следовала этой инструкции месяц, после чего впала в глубочайшую депрессию, у меня хронически болела голова, упало давление. Когда я поняла причину и вернула в рацион кофе, все прошло. Если вы любите какой-то продукт, его нельзя исключать. Этим вы лишь усугубите психологический дискомфорт, который испытывает любой худеющий человек. Поэтому здесь вопрос только в том, что за кофе (чай) мы пьем. Естественно, лучше пить не растворимый кофе, а молотый и по максимуму ограничить потребление сахара. Недавно меня удивил один знакомый, который яростно позиционирует себя последователем известной эзотерической системы. Он не употребляет мясо, алкоголь и тому подобное. Так вот, когда я спросила его, сколько ложек сахара ему положить в чай, он ответил: «Шесть!!!» Я была, мягко говоря, в легком недоумении! Когда я поинтересовалась, зачем ему столько, он гордо ответил: «Я собираюсь прожить до 100 лет, и моему мозгу необходима подпитка!» Положа руку на сердце, он вряд ли доживет до такого преклонного возраста, если будет есть столько сахара. К чему я это говорю? Безусловно, глюкоза необходима для нормального функционирования мозга. Но любое вещество может приносить как пользу, так и вред. Научитесь ограничиваться одной ложкой сахара на самую большую чашку чая или кофе, и вы не причините своему весу и организму вреда. Однако вам придется забыть о бодрящих напитках после полудня, если вам не нравится их вкус без молока. То есть до 12 вы можете добавлять в них все, что угодно, хоть мороженое, но после оговоренного времени – только чай или кофе «без всего» с минимумом сахара.

Теперь несколько слов об алкоголе. Я недоумеваю, почему большинство диетологов накладывают на него такое строгое табу. В современном мире употребление спиртных напитков очень распространено, поэтому каждый раз отговариваться тем, что вы не пьете из-за диеты, с моей точки зрения, по меньшей мере странно.

Некоторые ограничения в связи с тем, что вы придерживаетесь системы, все-таки будут. Начиная с сегодняшнего дня вам придется перейти на красное сухое вино и пить на всех праздниках и вечеринках только его. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Я всегда употребляла только полусладкое вино и не могла понять, как люди пьют сухое. Но когда я начала руководствоваться своей же системой, то пришла к выводу, что в сухом вине лишь меньше сахара, а по вкусовым качествам именно оно считается превосходящим все другие виды. Наша проблема в том, что мы слишком привыкли употреблять большое количество сладкого даже тогда, когда нам это не нужно. Если вы излечитесь от этого бесполезного пристрастия, то станете автоматически получать меньше ненужных калорий. Я еще скажу несколько слов об этом ниже, а пока вернемся к алкоголю. Некоторые возразят, что не на всех вечеринках (праздниках) можно найти сухое вино. На крайний случай вы можете себе позволить несколько коктейлей на основе крепких несладких напитков (джин, виски и так далее) с добавлением напитков без сахара (типа тоника) или, если их тоже не окажется – свежавыжатого цитрусового сока. Но помните о том, что предпочтительнее именно сухое вино, а последний вариант вы можете использовать только в крайних случаях. Я рекомендую красное вино. Ученые доказали, что именно в красном винограде содержатся вещества, помогающие усвоению жиров, и хотя я не верю, что «винная диета» может способствовать похудению, я точно знаю – от сухого красного вина вы не будете набирать

вес. Добавьте сюда рекомендации кардиологов выпивать несколько бокалов этого напитка в неделю – разве не идеальный продукт для празднования чего угодно без ущерба для фигуры и здоровья?

Раз уж речь зашла об алкоголе, впору вспомнить самый распространенный вопрос: «Как быть с праздниками? Ведь, как правило, все застолья начинаются не в час дня, а ближе к вечеру». Сразу скажу: большинство людей склонны драматизировать такие ситуации. Впервые, собираются гости обычно не поздно ночью. Поэтому вы всегда сможете, приехав ко времени приглашения, а не на пару-тройку часов позже, как это обычно бывает, поесть вполне адекватно. Когда я худела, меня часто приглашали на различные праздники, и никто ни разу не спросил: «Ты на диете?!» Люди даже не подозревали, что я худею. Конечно же, я вносила корректировки в меню. Я ела преимущественно салаты без майонеза или просто овощи (огурцы, помидоры, баклажаны) в сыром или обработанном виде, мясо, вареную колбасу и другие не сырокопченые изделия, сыр, запивала все это красным вином, и мой вес «чувствовал себя прекрасно». Естественно, чем позже застолье начинается, тем меньше я стараюсь есть. Так, если обед начинался в три, я не отказывала себе ни в чем в течение первого часа, а затем ела только то, что уже упоминала. Если вы принимаете гостей и они изрядно опаздывают (даже когда приглашаешь к трем, всегда найдутся те, кто подтянется ближе к девяти), просто начните без припозднившихся или поешьте на кухне, не афишируя этого. Когда придут последние приглашенные, вы не будете испытывать излишнего чувства голода, а положив себе что-нибудь в тарелку «для вида», сможете создать «иллюзию», что едите наравне со всеми.

Отдельный момент – сладости и торты на праздниках. Их всегда подают последними, часам этак к 10 вечера. Конечно же, с точки зрения худеющих, это самое неподходящее время. Что же делать? Ответ неутешителен – подумать. И вот о чем. Большинство тортов и пирожных, которые подают в гостях, как правило, не представляют собой ничего выдающегося. Нет, я не говорю, что это невкусно, скорее наоборот – очень аппетитно, иначе нам не было бы так тяжело расстаться с идеей их поедания в невероятных количествах. Однако подобные сладости можно либо купить в магазине, либо заказать в следующий раз в этом же ресторане, либо приготовить самой. Если вы пришли в гости к родственникам, которые в курсе вашего похудения, то можете попросить кусочек их фирменного торта с собой и съесть его следующим утром на завтрак. Поверьте – он доставит вам несоизмеримо большее удовольствие, будучи съеденным натошак, нежели та порция, которую вы запикивали в свой до отказа забитый желудок вечером. И помните – ни одна сладость на Земле не даст вам такой гаммы новых ощущений, какую может подарить похудение. Любую съедобную вещь можно купить, но новую жизнь купить невозможно. Помните об этом в следующий раз, когда перед вами в гостях поставят блюдо с тортом.

Меня часто спрашивают, можно ли употреблять искусственные витаминные препараты людям, придерживающимся моей системы. Однозначный ответ – да. Я отношусь к той категории людей, которая с трудом верит, что из современных фруктов и овощей можно получить достаточное количество микроэлементов и полезных веществ. Так, для погашения дефицита витамина С необходимо съедать в день около 6 апельсинов или лимонов, при условии, что вы не курите и речь идет не о зимних citrusовых, в которых количество полезных веществ значительно снижено. А сколько еще нам нужно всего для правильного функционирования организма! Поэтому я даже рекомендую употреблять мультивитаминные комплексы для поддержания обмена веществ и действия всех систем организма на нужном уровне.

Многие последователи системы просят рассказать меня о моем приблизительном меню. Сделать это очень непросто, поскольку на протяжении недели оно постоянно меняется в зависимости от того, какое у меня настроение, много ли работы, или я нахожусь на

стадии спада (в одной из следующих глав я подробно расскажу, что такое спад и как себя вести во время него). Конечно, я всегда стараюсь придерживаться своих же правил, но все они носят общий характер, а частности в моей системе не так важны. Привожу некоторые основные принципы.

## **Завтрак**

Первый прием пищи обязательно должен быть утром! Когда вы завтракаете, вы «запускаете» обмен веществ, то есть, до того как вы поедите первый раз, ваши внутренние органы будут находиться в полудреме.

Еще раз напоминаю, что вы можете есть абсолютно все, не считая калории и не думая, насколько вреден данный продукт. Но это не означает, что вы всегда обязаны завтракать плотно. Лучше съесть что-то легкое, особенно если сразу после пробуждения у вас нет аппетита (например, ржаной сухарик с кусочком сыра и кофе/чаем), а затем ближе к 12 часам дня устроить второй прием пищи, когда вы съедите все, что захотите.

В принципе, если вы действительно следуете системе, некоторое время проблем с плотным завтраком возникать не должно. Как правило, тяжело тем людям, которые плотно ужинают. Если же вы ели не особенно сытно последний раз в 6 вечера, скорее всего утром вы проснетесь голодной.

Не забывайте закупать «вредные продукты» вроде тортов и шоколада вечером. Тогда утром вам не придется идти в магазин, чтобы полакомиться чем-нибудь. Помимо облегчения жизни, это создает дополнительные условия для развития силы воли («Не буду есть это сейчас, подумаю об этом завтра»).

## **Обед**

Первый раз я обедаю одновременно с дочкой где-то в двенадцать – в час. Второй – в районе 3–4 часов дня. Вечером я либо обхожусь без еды, либо ограничиваюсь легким перекусом. И здесь я не могу не обратить внимания на одну интересную деталь.

Некоторые люди не имеют ни малейшего представления о понятии «легкий». Если мы откроем таблицу калорийности и задумаемся в смысл того, что там написано, то придем к выводу, что почти все продукты достаточно низкокалорийны. Многие «вредные» и «полезные» продукты находятся приблизительно в одном диапазоне, однако все диетологи провозглашают, что картошка вреднее, допустим, риса, гречки или овощей. Почему так происходит? Раньше мне казалось, что большинство людей и так знает простые истины. Первым сигналом, что я, возможно, ошибаюсь, стал мой муж, который несколько раз просил «не готовить ничего тяжелого на ужин» и в целях похудения жарил себе яичницу с колбасой, сыром и хлебом. Все мои слабые попытки объяснить, что это, мягко говоря, не самая диетическая пища, оканчивались провалом. Подобных случаев в моей практике было достаточно много.

Итак, что же можно есть на обед? Любые сырые, вареные, тушеные или запеченные овощи, включая картошку (но ни в коем случае жареные), мясо (включая вареную колбасу и сосиски), рыбу, птицу, приготовленную теми же способами. Хлеб днем можно есть только ржаной, а лучше заменить его на диетические сухарики. В качестве десерта – фрукты, которые относятся к группе «разрешенных после 12». Необязательно запивать все это водой или кофе/чаем, вполне приветствуется стакан свежевыжатого сока. Суши я также отношу к ряду продуктов, разрешенных в обед (выделяю отдельной строкой, поскольку этот вопрос часто поднимается на форуме). Соответственно такие комбинации, как гречка/рис плюс мясное/рыбное блюдо – не возбраняются. Сыр в количестве до 50 г также не запрещается в течение

ние всего дня. Кефир без добавок относится к продуктам «до 6», но лучше используйте его в качестве дополнения к основному приему пищи, а не в промежутках. В качестве десерта вы также можете съесть йогурт нормальной жирности без добавок.

Я не сторонница ежедневного употребления супа, поскольку он насыщает хорошо, но ненадолго. Если вы не можете совсем без него обойтись, советую, во-первых, сократить регулярность включения его в меню до 3–4 раз в неделю, а во-вторых, отдавать предпочтение супам, сделанным не на мясном бульоне.

Еще раз обращаю ваше внимание, что не стоит употреблять в пищу консервированные продукты вроде горошка, баклажанной икры и тому подобное, поскольку лишнее количество соли, консервантов и сахара вам совершенно ни к чему. Что же касается замороженных смесей, здесь я обеими руками «за», ведь они позволяют экономить время и содержат массу полезных веществ, что особенно актуально в зимний и весенний периоды.

Несколько слов по поводу соли. Я не считаю необходимым исключать ее из рациона, напротив, считаю, что в разумных пределах она нужна организму. Да и что бы ни говорили, в меру соленая пища вкуснее. Конечно, можно приучить себя совсем не есть соль, но зачем? В изначальном виде она не столь критично сказывается на фигуре (другое дело, если речь идет об орешках или сухариках с пивом – в таком случае соль действительно неприемлема). Да и потом, если серьезно заниматься вопросом исключения соли из рациона, вам придется готовить самостоятельно абсолютно все, включая хлеб, потому что в современном мире ее добавляют всюду. В последнее время я использую в пищу соевый соус, но лишь в качестве частичной замены соли.

Майонез – нельзя, сметана в обед тоже нежелательна, чем же тогда заправлять салат? Попробуйте лимонный сок с приправами или уксус. Разрешается также небольшое количество растительного масла (неважно, оливкового, подсолнечного или какого-то другого). Уверяю вас, что по истечении какого-то времени вы будете недоумевать – как это вы ежедневно употребляли в пищу другие салаты. Лично я через три года следования системе испытываю дискомфорт вплоть до болей в желудке, употребляя слишком жирную пищу.

## Ужин

Вечер – время расслабления не только внешнего, но и внутреннего. Все органы начинают перестраиваться на щадящий режим, но настает время ужина. Не пообедав толком в течение дня, голодная женщина на бешеной скорости забегает домой, готовит что-нибудь на скорую руку, параллельно перекусывая бутербродиком, чтобы дождаться основного блюда. Затем следует долгий ужин, состоящий, как правило, из гарнира, мясного/рыбного/куриного блюда, салата, сдобренного майонезом, ну и, конечно, чай с печеньями или чем-нибудь вкусненьким.

Знакомая картина? О ней лучше забыть. Теперь вам придется выстраивать свое питание по-другому. Раньше вы могли позволить себе не обедать, потому что рассчитывали на плотный ужин? Отныне дневной прием пищи должен стать для вас такой же обязательной программой, как и завтрак. Это два основных, насыщающих приема пищи. Ужин нужен лишь для того, чтобы поддержать свои силы на нормальном уровне до утра. Поэтому список продуктов становится еще более ограниченным, нежели для обеда. Вспоминаем поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Конечно, совсем отказываться от последнего приема пищи не стоит. Во-первых, вы вряд ли начнете от этого намного быстрее худеть, в то время как риск обретения различных болячек значительно увеличится. Во-вторых, при регулярном полном отказе от ужина вы станете нервной и, возможно, даже начнутся проблемы со сном. В-третьих, обмен веществ необходимо поддерживать на постоянно высоком уровне, а двухразовое питание явно этому не способствует. Поэтому не отка-

зывают себе в том, чтобы поесть часов в 5–6 вечера. Вопрос в том, что именно вы можете употребить без ущерба для фигуры? Ниже я предлагаю несколько вариантов на выбор. Вы можете съесть только один из них за один ужин:

- прежде всего это салаты из сырых овощей с заправками, используемыми в обед (кроме растительного масла);
- вареные или тушеные овощи (кроме бобовых, грибов и картошки);
- рис или гречка;
- любое мясо в отварном или запеченном виде;
- кефир или йогурт без добавок с яблоком или другим «разрешенным до 6» фруктом (к таковым относятся: чернослив, цитрусовые, ананас);
- ржаные сухарики с сыром (не более 50 г);
- обезжиренный творог;
- яйца отварные только в виде самостоятельного блюда.

То есть для последнего приема пищи мы заимствуем некое подобие принципа раздельного питания. Не смешивайте продукты разных типов на ужин, чтобы не затруднять работу пищеварительной системы.

Часто я слышу возражения: «Заканчивая рабочий день в 6 вечера, как я могу успеть поужинать?!» Я уже говорила про 1000 отговорок. Вы же не забываете попить или, извините за грубость, сходить в туалет. Вы поддерживаете свои физиологические нужды, где бы ни находились. Отныне для вас завтрак, обед и ужин станут такой же необходимостью, как сон и прочее. С течением времени вы привыкнете к этому режиму и не сможете жить по-другому. Ваш желудок сам будет напоминать вам о том, что настала пора поесть. Прислушивайтесь к себе в течение дня почаще, и тогда вам не придется бороться с угрызениями совести, откусывая колбасу в 10 часов вечера прямо от батона.

Вот, в общем-то, и все, что вам придется изменить в системе питания. Конечно, это не единственное, что вам придется делать ежедневно, если вы решили стать последователем моей системы. Будет еще несколько важных моментов, но о них мы поговорим в следующих главах.

Закончу главу я ответами на часто возникающие вопросы, вызванные питанием по системе:

**ВОПРОС:** В целом все отлично, худею – здорово. Изменились пищевые пристрастия: мне уже не так сильно хочется сладкого, мяса, прямо-таки тянет к полезной пище. Это, конечно, радует, но, бывает, хочется чего-нибудь вредного, начинаю есть, а меня почему-то начинает тошнить. Мутит от такой еды, как пельмени, свинина, жирная рыба или когда в пищу добавлено слишком много масла. Но иногда и от других продуктов наблюдается подобная реакция, если начинаю переедать. Чуть-чуть переем – и все назад лезет. Желудок-то уменьшился. Начинаю есть – все хорошо, а если больше нормы, то конкретно рвотные позывы. Лежу полчаса на диване, чтобы легче стало. Это разве нормально? Хочу, например, блинчиков поесть, но смотрю на них, и живот скручивает.

**ОТВЕТ:** То, что вы описываете, – мечта многих худеющих женщин. А если серьезно – это нормальное явление. Организм перестраивается на новый, более здоровый лад, отвыкает от вредных продуктов. Привычка мозга к определенным вещам несколько сильнее, поэтому возникает своеобразный дисбаланс, когда мысленно мы еще не готовы от чего-то отказаться, но нашему желудку жирная пища, к примеру, уже не требуется. Как только пройдет еще некоторое время и вы достигнете гармонии, неприятные ощущения будут возникать только в период спадов, когда вы иногда будете не выдерживать и съесть больше, чем ваш организм привык.



**ВОПРОС:** Как вы относитесь к разгрузочным дням? Допускает ли их система?

**ОТВЕТ:** Я категорически против разгрузочных дней в любом виде. Я не вижу в них смысла для последователей моей системы. Если вы руководствуетесь ею – не употребляете излишне жирную пищу, не едите на ночь, то не перегружаете свой пищеварительный тракт. Голодание, безусловно, стресс для организма, который вы ограничиваете самым жестким образом. Помимо того, что, скорее всего, вы наберете по окончании разгрузки весь сброшенный вес обратно, а то и вовсе уйдете «в плюс», вы подвергаете риску свой иммунитет, настроение, и ради чего? Чтобы сбросить 1 кг за один день? Поверьте, это не стоит того. Достаточно придерживаться системы, и уйдет значительно больше. Может, не так быстро, зато безвозвратно.

**ВОПРОС:** Как вы относитесь к тому, чтобы сбросить на низкокалорийной сбалансированной диете 3–5 кг за 10 дней, а потом придерживаться вашей системы, чтобы удерживать этот вес, ну и, может, скинуть еще 2–3 кг?

**ОТВЕТ:** Отрицательно. 3–5 кг за 10 дней это слишком много. Чем быстрее уходит вес, тем быстрее он со временем возвращается. Если вы решили следовать системе, то должны придерживаться ее начиная с сегодняшнего дня, а не через неделю или две.

**ВОПРОС:** Я часто езжу в командировки за границу, приходится менять часовые пояса. Как питаться в такой ситуации? Делать ли скидку на местное время?

**ОТВЕТ:** Естественно, если вы находитесь за пределами России, вам нужно ориентироваться на местное время, потому как ложитесь спать и встаете вы исходя из другого часового режима. И если, например, вы пребываете в европейской стране, то, ориентируясь на ужин до 6 часов вечера, вам придется переносить последний прием пищи аж на 4 часа дня, что естественно, слишком рано. Поэтому придерживайтесь системы, но со сноской на местное время.

**ВОПРОС:** Можно ли на первых порах применять различные вспомогательные средства для снижения аппетита вроде коктейлей, капель?

**ОТВЕТ:** Как я уже неоднократно писала, я категорически против применения любых искусственных добавок в целях похудения. Рано или поздно вам все равно придется следовать основным принципам системы без вспомогательных средств, и тогда будет сложнее вдвойне, потому что придется отказаться от уже привычного препарата. Чтобы избежать такой ситуации, просто не привыкайте к нему. У любого искусственного заменителя еды есть противопоказания, даже если инструкция к нему утверждает обратное.

**ВОПРОС:** Как вы относитесь к полуфабрикатам и фаст-фуду? Они категорически возбраняются вашей системой?

**ОТВЕТ:** Отнюдь. Давайте реально смотреть на жизнь. Готовая еда иногда становится для нас единственной альтернативой завтрака, обеда или ужина. Главное, чтобы вы не использовали не самую здоровую пищу постоянно. Один-два раза в неделю перекусить гамбургером или пиццей, супом из пакетика или разогретой котлетой – я не вижу в этом ничего предосудительного. Через какое-то время «вредности» вроде сэндвичей просто не полезут вам в горло, вы с удивлением обнаружите, что они вовсе не такие вкусные, как казались раньше. То есть подобная еда не возбраняется, но и не приветствуется ее регулярное потребление.

**ВОПРОС:** А что мне делать если я встаю только в 12.00, а ложусь в 03.00? Во сколько мне последний раз ужинать?

**ВОПРОС:** Я работаю в ночную смену, два через два, как питаться при таком режиме дня?

**ОТВЕТ:** Ваш организм не делает «скидку» на то, во сколько вы ложитесь спать. Он не воспринимает время, как таковое. У всех живых организмов есть свои биоритмы. Допустим, цветы закрываются в определенное время. Или, например, ночные животные ложатся спать в определенное время, не имея часов. Точно так же и с людьми. Наш организм имеет определенные «привычки». Уже давно доказано, что ночная смена – стресс для организма. Но в ситуациях, когда другого выхода нет, старайтесь по максимуму придерживаться системы. Например, по возвращении с работы лучше позавтракать, причем плотно. Дальше, после того, как проснетесь, вполне можно пообедать. Если совсем не получается, то хотя бы поужинайте, но, по возможности, до шести часов вечера. Старайтесь сдвигать последний прием пищи не позже 7–8 часов, вне зависимости от того, во сколько вы ложитесь спать и просыпаетесь.

**ВОПРОС:** В своей книге вы везде упоминаете бокал красного сухого, а с белым сухим, что? Может ли бокал белого вина тормозить процесс?

**ОТВЕТ:** Бокал белого сухого вина не повредит процессу похудения. Однако многие американские ученые сходятся на мысли о том, что красное вино значительно более полезно и эффективнее расщепляет жиры. Именно поэтому в системе я отдаю предпочтение именно красному. Однако, скорее всего, один бокал белого сухого вина не затормозит процесс похудения.

**ВОПРОС:** В сильную жару на обед практически ничего не хочется есть, надо ли все-таки стараться плотно пообедать и нормально поужинать, чтобы не сбиваться с системы?

**ОТВЕТ:** Во время болезни или когда погода стоит очень жаркая, я все же рекомендую питаться по обычному графику. Отказ от пищи на протяжении нескольких дней способен негативно сказаться на вашем аппетите. Чтобы избежать последующих спадов, лучше стараться обедать и ужинать, пусть по облегченной схеме, но это будет хоть что-то.

**ВОПРОС:** Я вчера столкнулась с проблемой, в течение дня не смогла нормально поесть. День был просто бешеный. В итоге дома была в 8 вечера, голодная как волк. Что делать в такой ситуации, лечь спать голодной или все-таки чем-то поужинать?

**ОТВЕТ:** В подобной ситуации лучше все-таки что-то поесть вечером, пусть даже в 8 часов. Единственное, на что следует обратить внимание: на те продукты, которые вы употребляете. Постарайтесь выбрать что-то из разрешенных продуктов и ограничиться небольшой порцией.

**ВОПРОС:** Сколько приемов пищи рекомендуется, если я придерживаюсь системы «Минус 60»?

**ОТВЕТ:** В идеале я советую ограничиться тремя приемами пищи в день, хотя большинство диетологов оспорит мою точку зрения. Дело в том, что людям с повышенной массой тела очень тяжело остановиться. Если вы завтракаете, то, как правило, как «в последний раз». Второй плотный завтрак, который случается, как правило, в районе 11, перебивает аппетит, и в итоге к обеду есть почти не хочется. Ланч получается неполноценным, и на ужин мы «отрываемся по полной программе». Чтобы этого не происходило, старайтесь ограничиться одним завтраком, если, конечно, вы не просыпаетесь в 5 утра.

**ВОПРОС:** Как избежать вечернего «жора»? Часто после 10 часов просто не могу себя контролировать, ем все подряд! Что делать?

**ОТВЕТ:** Я часто слышу разговоры вроде: «Я работаю и не успеваю пообедать, а заканчиваю в 7 вечера, ужинать – тоже не получается». На самом деле любая проблема решаема. Когда вы не едите до 6 по необходимости, а после 6 – по собственному желанию – это уже голодание, а не система «Минус 60». Вы же успеваете попить или, допустим, покурить? У вас есть свои физиологические потребности. Своевременное питание тоже вопрос привычки. Если вы научитесь есть вовремя, вы найдете способ выделять время. Очень сложно? Ставьте будильник или напоминание в мобильном телефоне, чтобы не пропускать прием пищи. Через пару недель, максимум месяц, ваш желудок сам начнет вам напоминать о том, что время пришло, и вы уже не сможете пропускать обед или ужин.

**ВОПРОС:** Какого размера должна быть порция на один прием пищи в среднем?

**ОТВЕТ:** Я не могу дать конкретных рекомендаций в граммах, поскольку это противоречило бы концепции системы «Минус 60». Однако я могу посоветовать сделать все три приема пищи приблизительно одинаковыми по количеству граммов (не по калориям). То есть, грубо говоря, если на завтрак вы съедаете 300 граммов, то и обед и ужин должны быть такими же. Только набор продуктов меняется. Это позволяет избегать перерастяжения желудка.

**ВОПРОС:** Вы говорите, что ни от каких продуктов отказываться не нужно, но советуете отказаться от белого сахара или от молочного шоколада после 12 часов дня. Почему вы советуете воздержаться от них?

**ОТВЕТ:** Я пишу о том, что нужно постараться перейти на горький шоколад. Так как это спровоцирует общее снижение употребления сладкого, в конечном итоге поможет перестроить пищевые привычки. Я лично сейчас вообще разлюбила шоколад. Хотя раньше жить без него не могла. Также было и с кремовыми тортами. Так случается у большинства. Поэтому шоколад, особенно если вы его очень любите – лучше заменять. Когда привыкаешь, молочный – кажется редкостной гадостью. Точно так же и с сахаром. Чтобы привыкнуть пить, например, чай или кофе с одной ложкой сахара вместо двух или трех, требуется около двух недель. А теперь представьте, что «экономя» даже одну-две ложки (8–10 граммов) сахара на каждую чашку напитка, вы уменьшаете общее количество сахара почти на полкилограмма в месяц!

Тем, кто все еще не верит, что таким образом можно похудеть, я решила привести отклики людей, следующих моей системе уже не первый месяц! Вот что пишут на форуме моего сайта (<http://minus60.forum24.ru/>):

Я придерживаюсь системы ровно месяц. За это время распрощалась более чем с 6 кг (надеюсь, что навсегда). Первая неделя – 2,5 кг, вторая – 1 кг, третья – 700 г, и потом еще – 2,5 кг (где-то за 10 дней). По объемам не могу сказать, что есть большие изменения (наверное, как-то неправильно себя обмерила в первый раз), хотя джинсы стали намного свободнее.

Случайно наткнулась на сайт и спонтанно решила сесть на эту диету, хотя это диетой-то назвать нельзя – все намного легче. Худеть начала с 6 марта, рост 173 см, вес был 91 кг... Сейчас 29 мая, мой вес 76 кг, т. е. за 2 месяца и 3 недели похудела на 14 кг, планирую похудеть еще на 14, до 62 кг. Спасибо за то, что поделились своим опытом!

На системе 3 недели, и такие результаты! Вес уменьшился на 5 кг, талия – на 5 см, бедра – на 2 см и грудь – на 6 см. Осталось еще немного. Продолжаю следовать основным принципам.

На системе 2 месяца и неделя! За весь период – 15 кг, за последний месяц – 5 кг. Половина гардероба больше размера на два – приходится раздавать! Эх! Даже немного жалко! Вчера ходила купаться, не стыдно уже и купальник надеть! И пусть я еще не идеальна, но работаю в этом направлении!

«У меня юбилей – 20 кг позади! Еще осталась третья часть пути. Даже не верится самой в такие результаты! А ведь 8 месяцев назад все было по-другому. Думала сбросить 10–15 кг, чтобы более-менее было. Аппетит «пришел во время еды», когда я стала жить по системе. Решила идти до последнего. Захотелось идеальной цифры. Верю, что дойду до нее! Столько целеустремленности у меня никогда не было. Сейчас я, как никогда, уверена в своих силах. Изменения произошли не только внешние, но внутренние».

«Я на системе чуть более пяти месяцев и похудела на 17 килограммов, без каких-либо мучений и ограничений. Было одно глобальное горе за время моей системы – я потеряла ребенка, но жизнь продолжается, и у меня подрастает замечательный сын, которому 1 год и два месяца – есть для кого жить и менять свою жизнь к лучшему... Муж не хотел моего преобразования, но когда после командировки увидел меня похорошевшую, то просто обалдел и минут на пять потерял дар речи. Он обнял меня и тихонько плакал от радости, наверное. Просто он меня никогда такой не видел. Познакомились мы с ним в моем весе 83 кг, потом была беременность, потом набор веса при ГВ. Простите, что так много написала, просто переполняет гордость за себя и свои достижения. Всем желаю достичь своей цели и похудеть до намеченной цифры».

«У меня тоже юбилей, причем двойной: ушли 15 кг и я достигла экватора!!! Объемы: было 110–91–116, стало 99–75–107».

«На системе уже 5,5 месяца, но совсем этого не ощущаю – худеется легко, ем все, что хочу – красота, одним словом. Стала влезать в свои вещи 5-летней давности и в магазине нет проблем с покупкой того, что нравится. Муж стал смотреть другими глазами и не только смотреть. Полна решимости достигнуть конечной цели!»

«Я наконец одолела половину пути – 15 кг, и теперь я вешу ровно столько, сколько весила сразу после родов в марте прошлого года. Сейчас ближайшая цель 66 кг – в таком весе я вставала на учет!»

«Я на системе всего 2 месяца. Безумно рада, что нашла ее в Интернете – на тот момент я весила 84 кг и стремительно набирала вес. Я сейчас кормлю грудью, правда, дочке уже 10 месяцев, так что кормлю уже не так интенсивно, но вес активно пошел вверх. Сказалась, видимо, привычка много есть в первые месяцы после родов. Сейчас я вешу 74 кг!!! За 2 месяца сбросила 10 кг!!! Причем без особых усилий, а строго по системе. С талии ушло 10 см, с бедер – 12 см. Поскольку я не планировала такое резкое похудение, очень рада, что следовала системе по части ухода за телом, кожей – ничего нигде не обвисло, а баночка с молотым кофе и мумие прочно заняли позиции в ванной».

«Три месяца я провела на Гоа и не вставала на весы. А дома, оказалось, что я постройнела на 9 кг! Когда уезжала, покупала брюки 50–52 размера, а на днях приобрела бриджи 46-го! И это притом, что я еще кормящая (извините за подробности, скоро 5 лет, как нет месячных, в связи с хронической беременностью/кормлением)».

«Я на системе уже около года. Были очень успешные дни, случались и дни полного отчаяния. Но я верила, как говорит Катя, в ЧУДО! И оно произошло!!! Со 117 кг я похудела до 83!!! МИНУС – 34 кг! И теперь я абсолютно уверена, что смогу идти дальше, может, так же как и Катя, до «Минус 60» (ведь именно так и называется система). Я полна сил и энергии. Уже давно забыла про свою «жировую депрессию» (именно так я называла мое состояние, когда я с ненавистью смотрела на свое отражение в зеркале и утешалась очередным поеданием огромного количества пищи) и радуюсь каждому дню! Не только мое тело стало легче, но и моя жизнь. Действительно, произошло ЧУДО!»

Думаю, что отзывы людей окончательно убедили вас в том, что моя система работает. Как вы видите, у всех свои темпы потери веса, кто-то худеет быстрее, кто-то – медленнее, важно то, что при ее соблюдении фигура действительно становится лучше. Система успешно опробована не только на мне, но и на тысячах людей, которые так или иначе внедряют ее в жизнь. Что мешает и вам попробовать?! Вы ничего не теряете, в любом случае, вам не потребуется никаких дополнительных вложений. Просто начните, и я уверена, что уже через несколько недель вы с удивлением обнаружите на весах новую цифру, и с каждой неделей она будет уменьшаться.

## Глава 4

### Этап 2: Физические нагрузки для самой себя

Я не случайно назвала так эту главу. Из уст фитнес-тренеров я часто слышала слова: вы делаете эти упражнения не для меня, а для себя, поэтому поднимайте пресс выше, делайте 5 подходов и тому подобное. На этом нужно сказать себе: «СТОП!» Вдумайтесь в смысл фразы.

Если вам предложить съесть что-нибудь для себя, вряд ли вы выберете, например, что-то полезное, но не вкусное? Да есть масса всего того, что я не люблю и не буду есть только из-за того, что это правильно. Допустим, лично меня просто охватывает дрожь при мысли о морской капусте. Хотя я знаю массу любителей этого продукта. А уж если рассуждать о ее полезных свойствах! Но зачем заставлять себя делать что-то? Неважно, о чем идет речь – о физическом действии или еде.

У всех нас есть принципы, которые до поры до времени мы не готовы нарушать? Это же прекрасно! «Все люди разные!» – вот еще одна популярная фраза, которую мы так часто произносим вслух, не постигая ее истинный смысл. Отличный от других – это не значит неправильный, просто непохожий. Если рядом с красным цветком мы увидим синий, то не всегда сможем сказать, какой из них нам нравится больше.

Почему же мы так критичны к себе? Отчего слепо внимаем рекомендациям профессионалов в спорте?! Да, они постоянно работают с людьми, страдающими похожими проблемами, что и вы. У них, как правило, есть соответствующее образование, но как это относится лично к вам?

Ключевая фраза здесь именно то, что вы делаете упражнения для себя!!! А если вы что-то выполняете для себя, то вам решать – что и когда для вас лучше. Я не говорю сейчас о том, что я или кто-то другой умнее людей, которые занимаются подобными вопросами много лет. Поймите – вы не сможете всю жизнь соответствовать собственным завышенным требованиям. Если вы настраиваете себя на то, что должны сделать 100 отжиманий или 200 приседаний, вы не будете спать спокойно, пока не выполните поставленную задачу. Однако задумайтесь. Заставляя себя делать что-то, находящееся за пределами ваших физических и моральных сил, вы ввергаете себя в стресс. Как следствие – увеличивается риск спадов. В итоге вы получаете тот же результат, от которого ушли, если не худший. Возникает естественный вопрос, тогда зачем все это было нужно? Не проще ли выбрать для себя тот вид нагрузки, который будет вам по силам, пусть результат вы заметите не так скоро, но зато сможете не только удерживать его, но и совершенствоваться! Не это ли является конечной целью любой худеющей?!

## **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.