

ЕКАТЕРИНА МИРИМАНОВА

СИСТЕМА МИНУС 60

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРЬТЬСЯ
С ЛИШНИМ ВЕСОМ
И НАКОНЕЦ-ТО
ПОХУДЕТЬ

САМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ
ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ
В РОССИИ

5

МИЛЛИОНОВ
ПОХУДЕВШИХ

БОНУС:
ГОТОВАЯ
ПРОГРАММА
ПОХУДЕНИЯ
НА 21 ДЕНЬ

- ✓ Правила питания: теперь им гораздо проще следовать
- ✓ Меню на 21 день: еще вкуснее и разнообразнее
- ✓ Интерактивный дневник: следить за результатами стало удобнее
- ✓ Зависимость от еды: забыть навсегда и наслаждаться жизнью

Екатерина Валерьевна Мириманова
Система минус 60. Как перестать бороться
с лишним весом и наконец-то похудеть

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17871514

Система минус 60. Как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть: Э; Москва;
2016

ISBN 978-5-699-67523-4

Аннотация

Забудьте о диетах, о подсчете калорий, белков, жиров и углеводов – вообще отложите калькулятор в сторону: он вам не понадобится. Екатерина Мириманова, автор знаменитой системы «Минус 60», предлагает вам другой путь к красивой фигуре – интуитивно понятный, нескучный и очень приятный, в котором правильное питание сочетается с легкой гимнастикой, психологическим практикумом и необременительным уходом за кожей лица и тела. Да, путь этот довольно долгий. Да, вам все равно предстоит проделать серьезную работу над собой, изменить свои привычки и пересмотреть свое отношение к себе. Но благодаря этой книге то, что обычно кажется нам тяжким трудом, превратится в захватывающий квест!

Просто откройте книгу – не завтра, не в понедельник, а прямо сейчас, – после чего шаг за шагом двигайтесь по маршруту, проложенному для вас автором, и вы сами не заметите, как окажетесь на финишной прямой!

Содержание

Предисловие	5
Часть I. Теория «Минус 60»	6
Глава 1. Незаметное падение	6
Вопросы и ответы	10
Глава 2. Психология похудения	11
Ставим перед собой цель	11
Учимся верить в себя	15
Начинаем себя любить	16
Тест «Любите ли вы себя?»	17
Путь к себе	20
Я прощаю себя за набранный вес	20
Расставляем приоритеты, рассчитываем усилия	20
Семь сосудов любви	22
Упражнение «Наполняем сосуды любви»	25
Скажем депрессии «нет»	26
Когда и как приступать к похудению	27
Вопросы и ответы	34
Глава 3. Худеем шаг за шагом	37
Что мешает нам худеть	37
Опросник «Ваши пищевые привычки»	37
Обед	40
Ужин[5]	40
Способы приготовления пищи	40
Этап 1 «Входим в режим правильного питания»	41
Этап 2 «Привыкаем к новому режиму питания»	41
Этап 3 «Работа над ошибками»	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Екатерина Мириманова

Система минус 60. Как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть

© Мириманова Е. В., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Я хотела бы посвятить эту книгу миллионам похудевших на системе «Минус 60». Спасибо вам огромное, без вас ничего бы этого не было.

Ваша Екатерина Мириманова

Предисловие

К десятилетнему юбилею системы «Минус 60» я решила выпустить книгу, идею которой давно вынашивала в голове. Ни для кого не секрет, что вот уже не первый год я провожу интернет-тренинги (<http://mirimanova.ru/webinar>), которые помогли похудеть огромному числу людей. Они включают практические и теоретические онлайн-занятия, а также ежедневные проверки меню. За 21 день худеющие узнают о системе «Минус 60» и едоголизме практически все, после чего могут придерживаться системы самостоятельно, без моей помощи.

Конечно, в этой книге невозможно ни ответить на все ваши вопросы, которые могут возникнуть при похудении, ни проверить ваше меню. Но, учитывая, сколько лет я веду тренинги, я могу заранее предположить, с какими проблемами вы столкнетесь на том или ином этапе.

Я разделила книгу на две части. Первая скорее теоретическая: в ней я подробно рассказываю о питании, об упражнениях, об уходе за кожей и о психологии. В этой части я объединила информацию из разных книг, чтобы вы получили самое полное представление о том, что такое система «Минус 60» и как можно приступить к ее соблюдению прямо с сегодняшнего дня.

Вторая часть практическая. Она состоит из дневника, в котором вы сможете отчитываться перед собой за все съеденное и выполненное, а также следить за своим прогрессом в похудении. Кроме того, вы найдете рецепты блюд, подходящих для завтрака, обеда и ужина, которые я предлагаю вам на протяжении 21 дня. Вам не нужно будет ни о чем думать – достаточно открыть книгу, вырезать список продуктов на неделю и пойти с ним в магазин, а затем просто приготовить блюда. Количество всех ингредиентов, как правило, рассчитано на одну порцию. И конечно же, каждый день вам предстоит выполнить то или иное задание, которое поможет перестроить не только ваше питание, но и всю вашу жизнь.

Надеюсь, эта книга поможет вам понять, что представляет собой система «Минус 60», а если вы уже знакомы с ней – открыть для себя новые нюансы. Я уверена, что вы успешно сбросите вес, ведь с моей системой делать это не только легко, но и приятно!

Искренне ваша, Екатерина Мириманова

Часть I. Теория «Минус 60»

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 лакомились мороженым, я ела творожок и радовалась, что мне разрешили хотя бы его. Вы думаете, эти ограничения привели к тому, что я была стройной? Ничего подобного! Как я уже говорила и еще буду 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), покрытый коростой, безусловно, не слишком приятное зрелище.

Годам к десяти я стала довольно пухлым ребенком, хотя и до того не была худышкой. Тогда мама начала меня ограничивать. Но это тоже не дало никакого эффекта. После ужина, если я не наедалась, я шла к бабушке, которая жила этажом выше, и ужинала еще раз, 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. 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 это занимало целый день. Но такое случалось лишь по выходным, что мало компенсировало недостаток движения.

В 13 лет произошел переворот в моем подростковом сознании. Я влюбилась в своего начальника, который был на девять лет старше (в тот период я подрабатывала 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, едва они заканчивались, я набрасывалась на еду, как в детстве, – на те же шоколадные конфеты. Начальника мое похудение, кстати, так и не впечатлило. 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 стало 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 еще несколько лет смогла бы поддерживать 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 чрезвычайно жесткий график. Приходилось вставать в 6 утра, чтобы успеть в один конец Москвы в колледж, где я училась, а потом надо было ехать в противоположную часть города на работу, и там я, как правило, находилась до 7–8 часов вечера. Я сильно уставала, но чувствовала, что живу активно, насыщенно, и мне это очень нравилось.

А потом заболел папа и через полгода умер. Рак – очень страшная болезнь. Ты видишь, как близкий человек медленно угасает, словно кто-то выгрызает его изнутри. Ты смотришь на него и понимаешь, как ему больно, но ничем не можешь 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.

Любые возникающие в моей жизни неприятности и проблемы я, как правило, заедала. При появлении очередной проблемы я часто начинала жевать, 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. 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, приходя в себя, я обнаруживала, что значительная часть содержимого холодильника уничтожена.

Через год после смерти папы моя мама переехала 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 семи лет. Во мне все нарастало и нарастало чувство паники и одиночества, которое я ничем не могла унять. Я продолжала стремительно поправляться, за год набрав более 10 кг. Потом я немного привыкла к сложившейся ситуации, и мне стало полегче.

Через два года после маминого отъезда я встретила своего будущего мужа, и в моей жизни начался достаточно спокойный период. Но вот парадокс: несмотря на то что тревоги и волнения исчезли, я ела все больше и поправлялась все стремительнее. Стрелка весов неумолимо ползла вверх: 67 кг, 70, почти 75 – к свадьбе (то есть через полгода, после того как мы начали встречаться). Мы подумывали о ребенке, 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, ведь я наконец-то забеременела.

Здесь меня снова подстерегала масса неприятных сюрпризов. Первые три месяца я практически не двигалась, так как страдала от сильнейшего токсикоза. Потом эти проблемы ушли, но возникли другие. Вес неуклонно рос, и мой живот приобрел катастрофические размеры. Уже на пятом месяце, несмотря на постоянное ношение бандажа, у меня появились растяжки. Все пророчили мне минимум тройню, и даже врачи не верили, что у меня будет всего один ребенок. После шести месяцев начались сильные боли в спине. Надо сказать, что в пояснице ощущался дискомфорт с тех пор, как я стала поправляться. Сказывалась старая травма: лет в тринадцать 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. Ходила я с огромным трудом – для меня было настоящей пыткой даже просто встать с кровати утром. Естественно, о физических упражнениях мне было страшно и подумывать. 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 что

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 было все, чтобы не поддаваться послеродовой депрессии, она неотступно следовала за мной. Роды были тяжелыми, после них я почти месяц не могла нормально сидеть. И все же я старалась ходить: брала коляску и гуляла по три-четыре часа в день. Но когда за летом пришла осень, на меня накатилась жуткая беспричинная тоска. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это, вероятнее всего, было следствием гормональной перестройки. Но тогда, вместо того чтобы гнать от себя негатив, я занялась глубоким самокопанием. Я почти постоянно пребывала в уныло-тоскливом настроении и с каждым днем ела все больше. Мой муж, человек очень чуткий, никогда не делал мне замечаний вроде «Хватит жрать!» или «Посмотри на себя!», хотя иногда я думаю, что, может, ему и следовало пару раз так сказать. Конечно, это шутка.

Между прочим

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 стало некомфортно из-за холода. Да и зачем, когда можно положить дочку спать на балконе и посидеть пару часов за компьютером, нажимая на клавиши и размышляя о том, какая я несчастная. Моя жизнь превратилась в пресловутое колесо для белки: ребенок – дом – работа, и все это я делала на автомате. Я чувствовала, что деградирую: совсем перестала читать и вообще чем-либо интересоваться, величина тарелок росла вместе с размерами моей одежды. К марту я весила уже 120 кг и носила одежду 56-го размера. Как это случилось? Не знаю, честно!

Все выглядело приблизительно так.

Я просыпаюсь, прохожу мимо зеркала, по обыкновению 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. Семь утра! Раньше в это время я видела десятый сон. А сейчас было огромным счастьем то, что дочка хотя бы не плакала ночью, а проспала 10 часов подряд. Внезапно мне начинает казаться, что моя прошлая жизнь 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 и двух месяцев. Сидеть дома безвылазно – даже мысль об этом казалась мне невыносимой. Кэт привыкла, что мы с ней часто ездим куда-нибудь, и, в принципе, относилась к этому стоически. Но что-то все равно давило. Конечно, отсутствие сна не могло не отразиться на моем настроении, однако было время, когда я спала еще меньше, но меня не охватывало такое глубокое отчаяние.

Кэт доедает кашу, я мою посуду и затем переодеваю дочку. Через полчаса нам нужно выходить на прогулку. Что бы мне надеть? На улице 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, а вернувшись домой, приготовлю обед для Кэт (для себя и мужа, естественно, отдельно). Вечером работа...

И вдруг меня осеняет – в прожитом мною дне нет места для меня самой! Я делаю что-то, разговариваю, но все это будто в тяжелом сне, все сопровождается ощущением бес-

просветной грусти и бесцельности происходящего. Я, конечно, иногда радуюсь, но такие моменты коротки, а почти все остальное время моя душа буквально воет от тоски. Так странно! Мне казалось, что с рождением ребенка мой мир преобразится, наполнится смыслом, наши отношения с мужем разительно переменятся. Так и случилось, но 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, не надо было никого слушать...

Поднимаюсь по лестнице. Открываю дверь, захожу в коридор. Все как в 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 в манеж к игрушкам. Иду на кухню, и внезапно 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 внутри меня словно что-то переломилось. Зачем вся эта суета вокруг самой себя?

Встаю на весы – стрелка никак не хочет останавливаться, она движется вправо все дальше и дальше. Я наблюдаю за ней как бы со стороны, словно цифра, которую она сейчас покажет, – это не мой вес. Чей угодно, только не мой. 120 кг... Не могу сказать, что я в ужасе. Скорее мне почти безразлична эта цифра. Если бы весы показали 200 кг, я, наверное, не удивилась бы.

Я подхожу к платяному шкафу и принимаюсь доставать одежду. 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, но мне все казалось, что я похудею и опять буду их носить. Мое любимое зеленое платье! Синий костюм 44-го размера... интересно, я в него влезу? Юбка от костюма жалобно трещит по швам при попытках натянуть ее выше середины бедра. Вот более поздняя вещь – свадебное платье. Тогда я весила почти 75 кг. А на годовщину свадьбы я уже еле влезла в него. Начинаю натягивать платье на себя, но опять слышу злополучный треск. Да 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 тридцать, 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 относительной регулярностью старалась контролировать себя, но видела лишь упорно растущие цифры. Какое-то время я еще пыталась похудеть, но после рождения Кэт 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 на размер больше. Сперва я мучительно втискивалась в 44-й, но, когда молнии наотрез отказались выдерживать такое насилие над ними, сразу перешла на 48-й. Потом мне стал в самый раз 50-й, еще чуть позже – 52-й, а потом я вдруг начала носить 56-й. Я заходила в магазин и никак не могла понять, почему на меня не налезает та или иная вещь. Глядя на свои вещи 56-го размера, я не ассоциировала внушительность, например, брюк, с размером своей талии или ягодиц. И вот я оказалась у 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 моими верными спутниками станут гипертония, боли в спине и т. п. Но если я брошу себе вызов, будет ли это иметь смысл? Или лучше даже не пытаться?

Я словно стою на перекрестке, чувствуя, что не готова пока ответить на поставленный вопрос. Я теряюсь в мыслях, вариантах, не знаю, с чего начать. Но внезапно на меня снисходит озарение: **нужно сделать первый шаг, хотя бы попытаться приблизиться к желаемому**. Мне хочется, чтобы моя дочь, когда 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 врага.

Сейчас, возвращаясь мысленно в тот момент, я очень жалею, что тогда так мало знала о том, что могло бы мне помочь. Приходилось учиться на своих же ошибках, действовать на ощупь и экспериментировать, придумывать аргументы и находить причины, по которым я не могу, не имею 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 собственную жизнь. И в глубине души вы верите, что способны на нечто подобное.

Сейчас самое главное – верить.

Я же в свою очередь постараюсь ответить на все вопросы, которые могут у вас возникнуть в процессе похудения, ведь я через это прошла. И провела за собой множество людей, повторивших мой успех.

В заключение этой и следующих глав я постараюсь ответить на самые распространенные вопросы, возникающие как у людей, только собирающихся следовать системе, так и у тех, кто уже не первый день с успехом ее использует.

Вопросы и ответы

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

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 шесть 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).

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

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 вредили. Единственная оговорка – наличие серьезных острых или хронических заболеваний. Если они у вас есть, необходимо проконсультироваться с врачом, перед тем как начать следовать системе.

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

К настоящему моменту система 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 они сбросили 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. На мой взгляд, психологический аспект наиболее важен для нас с вами. Зачастую в процессе похудения нам не хватает моральных сил, мы ломаемся на первом этапе из-за того, что устаем, расстраиваемся, не находим поддержки или пугаемся чего-то.

Ставим перед собой цель

Первое, что вам придется сделать, – поставить перед собой цель похудеть. Вероятно, 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 в том, что вы дойдете до конца, тоже отсутствует. Насколько это критично? Есть хорошая английская фраза: «Whenever is a will, there is always a way». По-русски она звучит приблизительно так: «Если 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 действиям нас может подвигнуть что-то совсем незначительное, а порой даже яркий наглядный пример неспособен заставить нас измениться (он вызывает желание работать над собой, но ненадолго). Часто, поддавшись порыву души, мы очень скоро находим сотню причин, почему нам не стоит этого делать. Так, например, когда мы начинаем худеть, в голову сразу же лезут разные мысли.

- «Зачем мне это? Я и так ничего, в моей жизни все нормально». (При этом вы будете жутко раскаиваться на следующий день из-за того, что доели кремный торт накануне 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. Ведь ни для кого не секрет, что лишний вес негативно сказывается на здоровье и самочувствии.)

- «От того, что я один раз расслаблюсь, ничего, по сути, не случится». (Подробно о срывах, которые я предпочитаю называть спадами, читайте в главе 6.)

- «Мне все равно никогда не обрести фигуру, о которой я мечтаю». (Не спорю, поскольку не знаю лично ни вас, ни ваши мечтания. Но, как правило, 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 позволяла себе абсолютно все! Просто соблюдала 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, а нежелающий находит 1000 причин.

Тема влияния лишнего веса на личную жизнь волнует всех полных и худеющих людей. Я постоянно слышу от тех, кто смирился, что полнота несколько их 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! А что самое смешное, множество таких женщин я встречала в Интернете, в темах про диеты и упражнения! Парадокс, не так ли?! Если их все устраивает, то что тогда они там делают? А правда заключается вот в чем: как бы женщина ни бравировала тем, что ей абсолютно комфортно в своем теле, если это тело не соответствует стандартам эпохи, она время от времени будет расстраиваться и пытаться что-то изменить. Это нормально. Однако спустя некоторое время большинство, как правило, сдается и опускает руки.

Мне могут возразить: «Я не завишу от общественного мнения!» Но позвольте мне не поверить такому заявлению, если только вы не живете на необитаемом острове. Современного человека окружает реклама, он ходит по магазинам, встречается со знакомыми и незнакомыми людьми – и в норме для него имеет значение, что о нем думают.

Когда вы заходите в магазин и продавцы говорят, что таких больших размеров у них нет, или предлагают модели одежды а-ля «прощай, молодость», вы волей-неволей задумываетесь: «А может, со мной что-то не так?» Когда те, что видят вас впервые, дают вам лет на десять больше, чем есть на самом деле, вам становится обидно. Когда в рекламе показывают идеальных женщин с точеными фигурами, а 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, вы расстраиваетесь. Когда появляются проблемы со здоровьем типа гипертонии и болей в спине, а также одышка при быстрой ходьбе и вы обращаетесь к врачу, а вам говорят, что у вас ожирение энной степени, непосредственно угрожающее здоровью, – неужели и после этого вы будете утверждать, что вам все равно?! Вряд ли, иначе вы не стали бы читать эту книгу.

Многие говорят: «Внешность абсолютно неважна, главное, что в душе». Категорически не согласна. Возможно, сейчас для вашего любимого (мужа, молодого человека) ведущее значение имеют ваши духовные качества. Однако, даже если его «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 полным людям предвзято. По статистике, стройные люди производят более благоприятное впечатление при устройстве на работу (полнота на уровне подсознания ассоциируется с множеством разных болезней) и новых знакомствах. Помимо этого, найти красивую одежду среднестатистического размера гораздо проще, чем размер от 50-го и выше. Я побывала во всех весовых категориях и знаю, о чем говорю. Если раньше мой выбор был крайне ограничен, то сейчас, после того как я похудела до 44-го размера, он значительно расширился. Наконец, стройные люди обычно выглядят моложе тучных сверстников. Когда я была полной, мне давали лет на десять больше, чем было в действительности. 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 эта перспектива не оставит равнодушной.

Уже слышу хор скептиков, 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. Однако давайте поставим себя на место потенциального руководителя, к которому на собеседование приходит несколько соискательниц с приблизительно одинаковым опытом работы, но кто-то из них менее привлекателен, а кто-то более. Угадайте, в чью пользу будет сделан выбор? Это нормальное человеческое желание – быть окруженным приятными людьми.

Следующее возможное возражение: «Я и сейчас очень даже нравлюсь мужчинам, у меня есть муж и, допустим, три любовника – это ли не показатель?» Абсолютно нет! Гипотетически любитель найдется на человека с любой внешностью, но я говорю не о таком

внимании. Когда на нас обращают внимание – нам это нравится. Даже если мы утверждаем обратное, давайте будем откровенны хотя бы с собой: мы лукавим. Это заложено в подсознании людей: нам приятно, когда нас одобряют.

Между прочим

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 упоминать картины Рубенса и ссылаться на то, что он восхищался 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 последуем же их примеру! Некоторые люди любят рассуждать о том, что неподвластны моде, однако при этом они почему-то не ходят на работу в юбках времен наших бабушек, а предпочитают более современные модели, а то и вовсе внимательно отслеживают новинки сезона. Но зачем, если им все равно?

Нельзя относиться к своему телу с ненавистью. Но можно хотеть стать лучше!

Конечно, зачастую формулировка «я толстая и счастливая» является непробиваемым щитом для внешних раздражителей. Но не для себя самой. Я тоже так говорила, и это, с моей точки зрения, более естественно и правильно, чем причитания: «Я жирная 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 их меньше, если бы они набрали лишние 5–10 кг? Думаю, что нет. Но в то же время нам ведь так хочется, чтобы муж складывал носки в корзину для грязного белья, вместо того чтобы раскидывать их по всей квартире, а ребенок сам убирал за собой игрушки! И это вовсе не значит, что вы не любите их такими, какие они есть, – вы просто хотите изменить жизнь к лучшему.

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 одно это притягивает людей.

Вы можете отмахнуться и спросить меня: «А зачем тогда худели вы? Что именно после похудения изменится лично в моей жизни?» Вначале я серьезно размышляла над этими вопросами и даже находила ответы: прошла гипертония, больше не болит спина, влезаю почти в любую вещь, которая мне нравится, и т. п. И каждый раз в глубине души я понимала, что это все второстепенное, а главное остается в стороне. Но недавно я давала интервью о своем похудении и в очередной раз задумалась: что же меняет фигура в нашей жизни? Тогда-то меня и осенило, что само по себе красивое тело, в сущности, ничего не дает. Если вас любят по-настоящему, то любят такой, какая вы есть. Все ждут, что после резкого похудения жизнь в корне изменится, но такого не бывает. Жизнь преобразается по мановению волшеб-

ной палочки только в сказке, а в действительности все иначе. 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, перемены во внешности влекут за собой перемены в характере. Меняется самооценка, растет уверенность в себе, да и в целом многое трансформируется. Благодаря этому вы начинаете хотеть от жизни большего и становитесь активнее. Подробнее о переменах, произошедших со мной и другими похudevшими по моей системе, я расскажу в заключении. Здесь же я хотела выделить лишь самое главное:

Похудев, я осознала – чудеса случаются!

В этом мире возможно абсолютно все! Главное – поверить в себя и собственные 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 это нравилось, я испытывала воодушевление, видя, как совершенствуюсь с каждым днем. Уже позже я прониклась возможностями, которые открыл мне новый имидж. Да-да, именно имидж. Ведь, согласитесь, достаточно сложно найти сексуальную одежду 60-го размера. Нет, я не противоречу себе: здесь дело не в том, что нельзя чувствовать себя привлекательной, будучи полной. Но стройной женщине 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 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 данное утверждение ошибочно и какое-то одно событие изменило все. Но согласитесь, невозможно сказать наверняка, как сложилась бы 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, тем не менее задолго до нее мы получаем целые потоки сигналов: пора!

Оглядываясь назад, я вспоминаю массу инцидентов, отравлявших мне жизнь до похудения, вроде случайных фраз, брошенных старыми знакомыми, которые давно меня не видели. А порой меня просто не узнавали на улице. В те минуты мне казалось (точнее, я себе внушала), что я не придаю этому значения, хотя на самом деле, раз я помню об этих случаях до сих пор, спустя годы, стало быть, они отложились где-то в глубинах подсознания. Кстати, 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 достигаем какой-то критической точки и – бац! – начинаем чихать и кашлять.

Не могу сказать, что очень страдала от лишнего веса. Недавно в одной передаче, где я давала интервью, упомянули, что я чуть не умерла от избыточного 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, помнится, 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 похудев, я поняла, что они были правы.

Кроме того, меня беспокоили серьезные проблемы с давлением. Иногда верхний показатель доходил до 170, а нижний – до 110. И это в двадцать с небольшим! Однако, повторяюсь, за несколько лет я к этому привыкла и не обращала должного внимания.

Гораздо сильнее 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, приведя свою фигуру в соответствие с собственным представлением об идеале, я чувствую себя значительно комфортней.

Учимся верить в себя

Я часто слышу фразу: «Вы замечательно похудели, но я так не смогу!» Подобный подход к делу меня, по меньшей мере, удивляет. По такому случаю позволю себе пересказать 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 закрытой. И тогда учитель попросил открыть ее. Когда дверь распахнулась, 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.

Важно

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. В этой жизни вообще нет ничего безупречного. 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 достичь можно всего, главное – действительно этого хотеть и верить в успех.

Часто вера и надежда на благополучный исход того или иного начинания покидают нас на полпути, а иногда и в начале странствия. В такие мгновения очень сложно рассчитывать на то, что все обойдется. Хочется перестать делать что-либо. Нередко масла в огонь подливают наши близкие, которые либо не верят в нас, либо делают вид, что не верят. В подобные моменты главное – понимать, что черная полоса быстро закончится. Чем сильнее мы верим во что-то, тем быстрее оно произойдет. А окружающим останется лишь недоумевать: «Как же это вам 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 уйдет после того, как вы начнете действовать.

Когда я пыталась похудеть еще раньше, лет в 15, мне нередко доводилось слышать: «Ах, зачем себя мучить? Ты не выдержишь, ты не сможешь». Правда в том, что в человеке

нередко говорит страх собственных пережитых неудач. Наши близкие не всегда верят в себя: наверняка они частенько пытались сделать то, что у них не получилось. И отговаривая нас, они, по сути, просто не хотят, чтобы мы расстраивались. Добавлю, что женщины сталкиваются с проблемой лишнего веса на разных этапах жизни, но практически все они к определенному возрасту имеют печальный опыт долгих диет и последующих срывов. Это не добавляет окружающим оптимизма.

Когда я заявила 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 меня. 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. Друзья тоже отнеслись скептически к этой затее. Нет, они справедливо считали, что полнота мне не идет, но в меня не верили. В принципе, довольно трудно представить себе человека на шесть 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 и к лучшему.

Важно

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 – зависит только от нас.

Когда вы делаете что-то, оглядываясь на других, велика вероятность сорваться. Например, вы решили похудеть ради того, чтобы 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 возникает риск того, что вы все бросите.

Если вы делаете что-то ради другого человека и вдруг ссоритесь с ним, то 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 всегда останется при вас – такая, какой вы ее сделали. А вот люди вокруг могут появляться и исчезать.

Нельзя не признать: для того чтобы начать худеть, нам необходима внешняя поддержка.

Однако, если в процессе похудения вы будете руководствоваться только ею, то, скорее всего, потерпите фиаско. Иногда так 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.

Начинаем себя любить

Здесь я должна сказать несколько слов о таком простом и одновременно сложном понятии, как любовь к себе. 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 вдоха и до последнего выдоха!

Поэтому именно вы должны стать своим самым любимым человеком. Я ни в коем случае не имею в виду эгоизм. Нет! Любовь к себе ничуть не мешает обожать своего ребенка,

мужа, маму и остальных родственников. Но ни на секунду не забывайте 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 заслуживаете того, чтобы быть красивой, уверенной в себе женщиной! Я в этом не сомневаюсь.

Раз вы взяли в руки эту книгу, значит, вы действительно хотите что-то изменить в жизни, вы не боитесь преобразований, вы бросаете вызов, в том числе и самой себе. Это прекрасные качества, и они заслуживают уважения.

Если вы не принимаете что-то в себе, значит, вы не любите себя такой, какая вы есть. Но пока вы себя не полюбите, вам не удастся добиться устойчивых позитивных изменений. В голове должна глубоко засесть мысль, что все, не ведущее к вашему внутреннему и внешнему, духовному и материальному благополучию, деструктивно, а следовательно, должно отойти на второй план.

На своих вебинарах и семинарах я часто задаю вопрос: «Любите ли вы себя?» В ответ большинство участниц кивают головой или пишут: «Да!». Однако многие из этих женщин, ответивших положительно, уже через пять минут общения со мной понимают, что глубоко заблуждались.

Различные эзотерические книги слишком долго внушали нам искаженное представление о том, как именно нужно себя любить, и теперь мы считаем, что любить себя – это говорить, глядя в зеркало: «Я самая обаятельная и привлекательная», – или что-то вроде того. Это не совсем соответствует действительности.

Представьте ситуацию: мужчина говорит, что любит вас, но при этом пьет, бьет, изменяет, отнимает деньги и всячески изматывает психически. Так любит ли он вас? Как ни парадоксально, наверняка найдутся женщины, которые настолько глубоко ушли в нелюбовь к себе, что скажут: «Да, но по-своему». Остальные решительно замотают головой. Какая уж тут любовь!

А теперь давайте посмотрим на то, как вы строите отношения с самой собой. Пройдите небольшой тест.

Тест «Любите ли вы себя?»

1. Когда вы в последний раз ходили в салон красоты?
2. Когда вы в последний раз ходили в парикмахерскую?
3. Когда вы в последний раз ходили в свое любимое кафе или ресторан?
4. Когда вы в последний раз отказывали маме/ребенку/мужу/подруге/бабушке в просьбе, чтобы сделать что-то полезное для себя?
5. Когда вы покупали себе дорогую вещь, которая вам понравилась?
6. Когда вы покупали себе дорогой крем?
7. Достаточно ли в вашем гардеробе одежды, с точки зрения нормальной женщины?
8. Нравится ли вам одеваться красиво?
9. Редко ли вы говорите себе гадости, глядя в зеркало?
10. Редко ли вы говорите себе гадости, не относящиеся к внешнему виду (глупая, неспособная, плохая мать и т. п.)?
11. Сколько часов в день вы уделяете только себе?
12. Сколько часов в день вы уделяете другим людям (домашние задания, уборка, работа, готовка, общение по телефону и т. п.)?

Проанализировав ответы на эти 12 вопросов, вы сможете судить о том, насколько запущена ваша нелюбовь к себе. За каждый ответ **«более месяца»** на **вопросы с 1-го по 6-й** вычитите по 1 очку. За каждый ответ **«да»** на **вопросы с 7-го по 10-й** прибавьте по 1 очку. Количество часов в ответе на вопрос 11 идет в плюс, на вопрос 12 – в минус. В идеале вы должны выйти в серьезный плюс. На деле же у большинства женщин получается серьезный минус.

Даже если вы ответили на первые шесть вопросов «меньше месяца» и записали себе 6 очков, а затем на следующие четыре вопроса ответили «да» и записали еще 4 очка, то последний вопрос, как правило, все эти плюсы перекрывает. Тем более что, как показывает опыт, правильные ответы на все предыдущие вопросы маловероятны.

Итак, вы не любите себя? Это непоправимо? Вовсе нет! Мы все попадаем в этот мир в виде клетки, наделенной абсолютной любовью к себе. Однако постепенно – иногда еще находясь в утробе матери – мы начинаем утрачивать это чувство (в этом нам помогают родители, которые хотели мальчика, врачи, говорящие об отклонениях, и т. д.). Чем старше мы становимся, тем сильнее на нас давит гнет событий и обстоятельств, из-за которого мы теряем последние крупинки любви к себе.

Тем не менее все можно изменить, и никогда не поздно начать работать в нужном направлении.

Как только вы победите проблему нелюбви к себе, вам сразу станет проще бороться с едоголизмом, потому что у вас появится подлинная и правильная мотивация для освобождения от этой зависимости.

Не пытайтесь сравнивать себя со знаменитостями. Запретите себе думать о том, что вам хотелось бы иметь такую же фигуру, волосы, глаза, губы, грудь, попу и т. д., как у другой женщины. Прежде всего запомните: нет абсолютно идеальных людей, и это прекрасно. Если бы мы все были похожи друг на друга, мир выглядел бы очень уныло. Наоборот, если вы научитесь ценить свои слабые стороны, то станете настоящей красавицей. Причем не только для самой себя, а общепризнанной.

Вспомните Марию Каллас, Барбру Стрейзанд, Коко Шанель, Сару Джессику Паркер и других знаменитых женщин, которые не родились красавицами, но вовсе не страдали от недостатка поклонников. Они осознали, какие «оплошности» допустила природа в их отношении, и приняли эти свои особенности. Они не скрывали стыдливо свое лицо и фигуру, но, напротив, с гордостью демонстрировали большой нос, или маленькую грудь, или кривые ноги, или лишний вес, и это становилось их визитной карточкой.

Конечно, стремиться к совершенству важно, но при этом совсем не нужно идти на жертвы и ложиться под нож хирурга, не стоит пить всякую гадость, чтобы похудеть или увеличить грудь, нельзя голодать, упорно зарабатывая анорексию. Все это крайности. Впадая в них, вы лишь укрепляете свой едоголизм, из-за которого спустя какое-то время будете снова и снова возвращаться к проблеме лишнего веса. Самое главное: те женщины себя ни с кем не сравнивали.

Сравнивают неудачники, а победители создают новые тренды.

Я помню, как в молодости, когда работала манекенщицей для примерок, обратила внимание, что длина юбок, модная на тот момент, кривила даже самые прямые ноги. На что модельер ответила мне: «Так ведь кривые ноги – это очень стильно!» Стильным может быть что угодно, если вы считаете стильной себя и если вы бесконечно уверены в своей правоте.

Что бы ни происходило, не ориентируйтесь на других – ориентируйтесь на себя. Взрастите любовь к себе снова. Да-да, именно снова, ведь, как я уже упоминала, изначально все мы приходим в мир бесконечно любящими себя и лишь потом получаем порцию негатива.

Родственники, врачи, друзья, учителя, соседи, партнеры и мужья – каждый человек пытается повлиять на нас в силу и в меру собственной закомплексованности. Например, многие из вас сталкивались со школьными учителями, которые превратили унижение детей практически в «новый вид спорта», обзывая всех дураками и заставляя каждого чувствовать себя не в своей тарелке. Большинству из вас довелось поработать с руководителями-самодурами. А что уж говорить о родителях, которые тайно или явно постоянно сомневаются в наших силах! Или о мужчинах, которые разбивают наши сердца, а заодно и самооценку!

Все это не может на нас не отражаться. Мы себя любим, но получаем, грубо выражаясь, «по морде». В результате мы начинаем сомневаться, правильного ли мы о себе мнения и не стоит ли пересмотреть свою точку зрения на отдельные моменты. Добрые подруги порой вскользь и будто невзначай указывают нам на наши недостатки: «Ой, ты что-то поправилась» или «Ой, у тебя волосы испортились». Мы вроде бы и не обращаем на это внимания. Но в день, когда все валится из рук, мы вдруг останавливаем взгляд на тех самых волосах или фигуре и думаем: «А ведь она была права!» И снова нашей любви к себе наносится удар под дых. Уже годам к восемнадцати таких моментов накапливается предостаточно. А про тридцатилетие или сорокалетие и говорить нечего.

Чем старше мы становимся, тем более тяжелый груз несем на своих плечах. Что обиднее всего, взваливаем мы его на себя абсолютно самостоятельно и добровольно. Но мы в любой момент можем сбросить его.

Что можно начать делать уже сегодня?

1. Не позволяйте другим людям критиковать вас. Никто не идеален, и в нужный момент вы сами осознаете свои ошибки, если действительно их совершаете. То, что вашей маме, или мужу, или подруге кажется ошибкой, спустя годы может стать вашим главным козырем.

2. Не говорите себе гадости и даже не допускайте негативных мыслей в собственный адрес. Каждую негативную мысль перебивайте позитивной, пусть они и находятся в абсолютно разных плоскостях («Я поправилась, зато у меня красивые волосы», «У меня синяки под глазами, зато я очень умная» и т. д.).

3. Делайте себе приятно. Пусть что-то небольшое, но каждый день.

4. Покупайте себе цветы, косметику, ходите в любимые кафе и рестораны, делайте маникюр и педикюр. То есть обращайтесь с собой так, как вам хотелось бы, чтобы с вами обращался любимый мужчина.

5. Найдите себе хобби и уделяйте ему хотя бы немного времени каждый день.

6. Ухаживайте за лицом и телом ежедневно.

7. Не бойтесь порой ущемлять интересы других людей ради собственных. Я не говорю об оголтелом эгоизме и о желании заниматься исключительно собой. Сделайте так, чтобы ответы на вопросы 11 и 12 из нашего теста хотя бы приблизительно уравнились: от этого напрямую зависит ваше освобождение от едоголизма.

8. Старайтесь почаще отдыхать. Понятно, что не всегда можно позволить себе полноценный отпуск, однако можно съездить на выходные в пансионат или даже просто на природу, в лес или в парк, сходить на массаж или сделать его себе самой, заняться любимым делом или не торопясь приготовить свое любимое блюдо.

9. Не слушайте критику в свой адрес, пропускайте ее мимо ушей.

10. Не сомневайтесь в своих силах. Каждый раз, когда закрадываются сомнения, говорите себе: «Что самое страшное случится, если у меня не получится?» и «Не буду ли я жалеть, если даже не попытаюсь?»

Чем больше вы будете делать упражнений на развитие любви к себе, тем быстрее сможете разобраться не только со своей зависимостью, но и со многими другими проблемами.

Главное, помните: никакие жертвы, на которые вы идете ради других людей в ущерб себе, не гарантируют вашего счастья в будущем.

Старайтесь выстраивать отношения с людьми на основе взаимного компромисса, вместо того чтобы жертвовать собой в угоду чужим прихотям.

Очень хорошо развивает самооценку следующее упражнение.

Путь к себе

Возьмите два листа бумаги. Сначала на одном из них перечислите все самые печальные моменты в жизни: уход близких, ссоры, потери, неудачи, поражения.

Затем на другом напишите все победы, которые вы смогли одержать. Совершенно неважно, насколько они социально значимы. Пусть это будет грамота, полученная в школе, или смелый поступок, или еще что-то, главное – перечислите все хорошее, что с вами произошло.

Перечитайте первый список, вспомните свое состояние в те периоды, то, как вы нервничали, сколько провели бессонных ночей, пролили слез. Вспомните себя прежнюю. Очень часто в сложные минуты вы оказывались без поддержки. А теперь представьте, что вы нынешняя, со всем своим жизненным опытом, в каждой из этих ситуаций подходите к себе прошлой, обнимаете себя и говорите: «Я с тобой, я всегда рядом, я знаю, что ты переживешь это и станешь еще сильнее! Я люблю тебя!» Окончив прорабатывать негатив, перечитайте список своих побед и сделайте в воображении то же самое, но на сей раз похвалите себя и скажите себе, что вы собой гордитесь.

Обычно ощущение возросшей самооценки появляется сразу после выполнения упражнения.

Следующий момент, который необходимо проработать, – самобичевание. Вы вините себя за то, что «разожрались», и, как следствие, наедаетесь еще больше и снова вините себя в безволии. Чтобы этого не происходило, выполните такое упражнение.

Я прощаю себя за набранный вес

В комнате, кроме вас, не должно никого быть. Сядьте, возьмите зеркало, посмотрите в него и скажите вслух: «Я прощаю тебя за набранный вес! Да, ты срывалась, ела, не занималась, но это не моя вина – на меня давили обстоятельства. Теперь я знаю правильный путь и начинаю идти по нему, веря, что обязательно достигну цели».

Многие участницы моих вебинаров начинают плакать, выполняя данное упражнение. Это вполне нормально. Однако некоторые люди во время него вообще ничего не чувствуют. Им следует задуматься о том, насколько серьезно они нацелены на излечение от зависимости от еды.

Итак, я дала вам самую первую информацию, чтобы вы могли задуматься о том, как бороться с едоголизмом, и знали, с какой стороны к нему подступиться. В следующей главе я расскажу о более сложных техниках работы над зависимостью.

Расставляем приоритеты, рассчитываем усилия

Разумеется, невозможно одним махом решить все проблемы, разрулить все жизненные ситуации и стать абсолютно счастливым человеком. Но нужно с чего-то начинать.

Представьте себе фермера, который постоянно трудится. Он анализирует ситуацию и в соответствии с ней распределяет усилия: в одни моменты концентрируется на поливе или удобрении, в другие – на прополке или сборе урожая.

А теперь подумайте о себе. Распределяете ли вы силы? Не пытаетесь ли полить, удобрить, собрать урожай, покосить и продать зараз? Насколько это логично? Часто мы, вместо того чтобы что-то отложить на потом, а на чем-то сконцентрировать внимание, пытаемся «поливать семена зимой». По мне, так это самое подходящее сравнение.

Понятно, что часов в сутках всего двадцать четыре, что у многих из вас семьи, дети, мужчины, собаки, кошки и аквариумные рыбки. Не стоит также забывать про работу, уход за собой, необходимость наводить порядок в квартире и самообразование. Но такими темпами вы нигде не преуспеете. Ни в похудении, ни в жизни.

Научитесь распределять время. Как правило, если вы что-то отложите на потом, ничего страшного не произойдет.

У меня нередко случаются авралы. Если я вижу, что ничего не успеваю, то сажусь напротив зеркала, делаю глубокий вдох и говорю себе: «Катя, давай посмотрим, что сейчас первостепенно?» Если срочно нужно решить проблему с ребенком, решаю ее; если что-то не ладится с мужем, концентрирую внимание на нем; когда понимаю, что откладывать работу нельзя, занимаюсь только ею; начинает раздражать беспорядок – по максимуму уделяю время дому; вижу, что немного растеряла форму, – концентрируюсь на этом вопросе.

То есть расставляю приоритеты. Порой приходится уделять проблемной зоне не один час, день и даже неделю. И, безусловно, если мы концентрируемся на одной сфере, остальные страдают. Именно поэтому нельзя запускать другие зоны надолго. Но иногда без этого не обойтись, иначе вы будете делать плохо абсолютно все.

Лучше сделать хоть что-то хорошо, чем все сделать плохо.

Не бойтесь быть неидеальной. Все люди порой совершают ошибки и выпускают из-под контроля ту или иную область. Главное, что вы двигаетесь в верном направлении.

Возникает вопрос: **как определить зону, которая сейчас страдает?**

Для этого есть способ, который я рекомендую участницам моих тренингов. Настолько простой, что вы не поверите: он основан на анализе пищевых пристрастий.

По себе и по участницам семинаров я заметила, что периодически каждую из нас тянет на тот или иной тип еды. Не так давно я смогла выявить некоторую взаимосвязь. Как правило, нас тянет на определенные вещи в определенных жизненных ситуациях.

• Если вы **едите все подряд**, вами руководит страх, страх и еще раз страх, и необходимо понять, что именно его вызывает.

• **Жирное** – вы погрязли в рутине, как в болоте, и не можете вырваться из нее.

• **Сладкое** – нехватка любви и нежности. Как это ни парадоксально, особенно остро она проявляется, когда вы устаете. Дело в том, что в глубине души каждой из нас живет маленькая девочка, которая не хочет работать и хочет чувствовать себя женщиной. Когда мы устаем, включается сигнал: «Я хочу чувствовать себя девочкой». Поэтому даже при очень внимательном муже мы иногда ощущаем недостаток тепла и ласки, что уж говорить про ситуацию, когда муж не уделяет достаточно внимания.

• **Соленое** – потеря смысла в жизни, утрата ориентиров, смена линии жизни (переезд, расставание, профессиональная переориентировка, переоценка жизненных ценностей вследствие изменения состава семьи или серьезных потрясений).

• **Острое** – нехватка острых ощущений, желание чего-то необычного, перемен, путешествий.

- **Мучное, хлеб, картошка** – недовольство материальным положением и социальным статусом, нехватка денег, неудовлетворенность карьерой. Хлеб на уровне подсознания ассоциируется с главной и необходимой пищей, в которой нельзя себе отказывать.

- **Шоколад** – нехватка секса или недовольство сексуальной жизнью.

- **Молочные продукты** – нехватка родительской любви, проблемы во взаимоотношениях со старшим поколением.

Существуют ли какие-нибудь способы, которые помогут гарантированно снизить потребность в тех или иных продуктах, а значит, разрешить внутренние проблемы без того, чтобы они постоянно возвращались? Безусловно. Для этого нужно привести в гармонию так называемые сосуды любви. О них писали многие авторы, а изначально теория, согласно которой человеку, для того чтобы чувствовать себя хорошо, необходимо наполнять все сосуды любви, принадлежит древним грекам. В современном мире определения разных типов любви можно несколько перефразировать и адаптировать, но смысл их остается прежним.

Семь сосудов любви

1. **Эрос** – стихийная, восторженная влюбленность, проявляющаяся в виде почитания, которое направлено на объект любви «снизу вверх», и не оставляющая места для жалости или снисхождения.

Эрос – это прежде всего сексуальная энергия. Если вам ее не хватает или вы ее отрицаете, ее нужно восполнить. Что означает нехватка, я думаю, понятно: когда у вас элементарно отсутствует в жизни секс или вам его недостаточно. В свою очередь, отрицание возникает, когда вы настолько погружаетесь в свои проблемы, что вам не хочется даже думать о существовании в мире такого явления, как секс.

Как же компенсировать недостаток или отрицание эроса? Особенно если на горизонте у вас никого нет или ваш муж (партнер) совсем не интересуется сексом. Что делать? Изменять? Ни в коем случае. Сосуды любви нужно наполнять в первую очередь изнутри, а уже потом ждать реакции со стороны окружающих.

Как наполнить сосуд эроса

- *Прежде всего выйдите из своей скорлупы, если вы в нее спрятались. Многие из вас уже давно забыли, что такое каблуки, юбки и прочие женские радости. Поэтому первое, что нужно сделать, – достать, если они имеются в гардеробе, каблуки, платья, юбки. Купить духи, – не те, к которым вы привыкли и которыми пользуетесь годами, а которые заставляют вас чувствовать себя сексуальной. Если тяжело ходить на каблуках, носите их дома. Смотрите на себя в зеркало, стараясь уловить сексуальную волну, которая исходит от вас.*

- *Смотрите эротические фильмы. Сходите на выставку эротической фотографии. Если у вас есть партнер, идеально делать это вдвоем.*

- *Купите красивое нижнее белье, если вы давно этого не делали. Пусть его оцените только вы, пусть только вы будете знать, что оно на вас надето, – этого будет вполне достаточно.*

- *Слушайте сексуальную музыку. Я, например, в музыкальном отношении практически всеядна, но иногда мне просто необходимо послушать сексуальную музыку. Для меня это хип-хоп, музыка моей юности. Это может быть какая-то памятная лично для вас композиция или альбом, под которую вы занимались сексом с мужем или с кем-то еще.*

• *Сходите – о ужас! – в секс-шоп, независимо от того, есть у вас партнер или нет. Все мы смотрели сериал «Секс в большом городе», но почему-то относились к его реалиям как к чему-то недостижимому. В действительности же покупка вибратора, например, давно стала вполне естественной для миллионов женщин во всем мире. Это позволяет нам наполнять сосуд эроса, не вступая ради здоровья в ненужные, вредящие нашей психике, а значит, и нашей фигуре отношения.*

• *Выполните комплекс упражнений, повышающий сексуальность. Заменяйте им ваш обычный комплекс раз или два в неделю или используйте его как дополнительный. При выполнении упражнений важно чувствовать, как волна сексуальности проходит сквозь все ваше тело, ощущать энергию, которая от вас исходит, аккумулировать ее и возвращать. Комплекс упражнений вы найдете в приложении 2.*

2. Филия – любовь-дружба или любовь-приязнь, обусловленная социальными связями и личным выбором.

Филия – это прежде всего ваши взаимоотношения с друзьями. Один из самых легко наполняемых сосудов: все, что от вас требуется, – снять трубку телефона или включить компьютер и позвонить. Подойдут и социальные сети: пусть это отнюдь не полноценная замена дружескому общению, но все же лучше, чем абсолютно опустошенный сосуд. Если вы уже давно ни с кем не виделись, организуйте встречу. Дело в том, что телефонные разговоры – это совсем не то же самое, что личные встречи.

Если вы недавно переехали в другой район (город, страну) или со всеми переругались, попробуйте завести новых друзей. Это не так уж сложно – достаточно выйти за пределы своего привычного круга общения, например записаться на какие-нибудь курсы – языковые, водительские и т. д. – либо разговаривать с соседкой или одной из мам в школе, когда будете отвозить туда ребенка.

Если все это не помогает, попробуйте завести собаку: они очень способствуют налаживанию контактов с окружающими. Кроме того, вам придется больше двигаться, ведь гулять с собакой нужно как минимум три раза в день.

3. Сторге – любовь-нежность, особенно семейная.

Наполнение этого сосуда зависит от нескольких факторов. Прежде всего: есть ли у вас семья? Имеется в виду не столько муж, сколько старшие представители вашей собственной семьи (родители, бабушки-дедушки). И второй вопрос: как складываются отношения внутри вашей семьи? Если вы можете поговорить с близкими о том, что у вас сложный период и вам не хватает заботы и нежности, – прекрасно. Даже если на вашу просьбу о помощи откликнется лишь один из домочадцев – уже хорошо. Если же семьи у вас нет, попытайтесь пообщаться с замужними подругами и их семьями.

В крайнем случае почитайте книги о семейной жизни, неважно, художественные или нехудожественные (например, мою книгу «Мужчина и женщина»), и постарайтесь представить себя на месте героев. Еще один неплохой способ – посмотреть семейные мелодрамы или даже драмы, чтобы снова почувствовать себя вовлеченной в семейную жизнь. Единственное требование при просмотре подобных фильмов – не накручивать себя: «У них все так, а у меня никогда так не будет». Кино вообще никогда не нужно примерять к действительности. Почему? Я уже частично ответила на этот вопрос, когда рассказывала про сравнения.

Для меня очень хорошим способом наполнения этого сосуда является наличие подруг намного старше меня. Общение с ними также позволяет наполнить сосуд сторге, если у вас отсутствуют сильные семейные связи.

4. **Агапэ** – жертвенная, безусловная любовь, в христианстве – любовь Бога к человеку.

Здесь возможны два варианта развития событий в зависимости от того, верующий ли вы человек или нет. Если вы верите в Бога, наполнить сосуд агапэ довольно просто. Надо пойти в церковь, если вы давно там не были (даже если вы не особенно любите там бывать), или хотя бы мысленно помолиться.

Если же вы не верите в Бога, но верите, допустим, в судьбу, попробуйте следующее.

- Посмотрите фильм, посвященный тому, как человеческая жизнь может измениться под ее влиянием. Поразмышляйте на тему судьбы.

- Вспомните моменты, которые сыграли важную роль в вашей жизни, без которых вы сейчас оказались бы абсолютно в другом месте и с другими людьми. Естественно, при этом нужно концентрироваться на хороших моментах, а не скорбеть об упущенных возможностях.

5. **Людус** – любовь-игра до первых проявлений скуки, основанная на половом влечении и направленная на получение удовольствия.

Людус – это прежде всего флирт. Скажите, когда вы в последний раз чувствовали себя привлекательной? Когда вы флиртовали? Когда улыбались в метро незнакомцу? Когда надевали короткую юбку, с тем чтобы окружающие оборачивались вам вслед? Или каблуки? Или открытую блузку? И при этом отдавали себе отчет в том, что вы надели ее именно для того, чтобы пофлиртовать, а не просто потому, что она вам нравится?

Участницы вебинаров очень часто говорят, что, когда они начинают вести себя подобным образом, их жизнь полностью меняется. И знаете, почему это происходит? Потому что они учатся смотреть на себя другими глазами.

Нам необходима энергия флирта: она заставляет нас чувствовать себя привлекательными, сексуальными. Никто не говорит о том, чтобы искать себе любовников, боже упаси. Я ни в коем случае не поддерживаю измены и никого на них не толкаю. Но улыбнуться кому-то или заметить чей-то восхищенный взгляд – никакого отношения к измене это не имеет.

Вспомните, как бывает: ходишь годами по одному и тому же маршруту и совершенно не замечаешь чего-то очень красивого, а потом в один прекрасный день поднимаешь глаза – и видишь интересное здание, или дерево, или что-то еще.

6. **Мания** – любовь-одержимость, основа которой – болезненная страсть и ревность. Древние греки называли манию «безумием от богов».

Ваша жизнь течет слишком спокойно, и вам это не нравится? Значит, вам не хватает мании. Очень часто люди жалуются, мол, поправились от спокойной жизни.

Чтобы наполнить этот сосуд, нужно найти способ подхлестнуть свои эмоции безопасным путем. Вовсе не обязательно вызывать в ком-то ревность или бросаться в омут страстей и заводить пятнадцать любовников. Более того, подобные перекосы способны спровоцировать новые проблемы и нехватку энергии в других сосудах. Надо находить способы, которые никому не навредят. Какие, например? Путешествия, экстремальные виды спорта, аттракционы, фильмы ужасов или боевики – выбирайте то, что вам больше подходит.

7. **Прагма** – рассудочная любовь, когда переживание этого чувства в человеке побуждается не сердечной привязанностью, а лишь в корыстных интересах с целью извлечения выгод и удобств.

Вам не хватает прагмы, если вы недовольны своей карьерой, отношениями на работе или материальным положением. Чтобы это изменить, можно воспользоваться прекрасным способом, который я всегда советую на тренингах, – найти себе работу-хобби, которая даже если и не будет приносить много денег, но заставит вас отвлечься и почувствовать себя более

реализованной. Кто знает, может, в конце концов эта работа начнет приносить доход, а может, и полностью поменяет вашу жизнь. И не говорите, что у вас совсем нет времени на то, чтобы делать что-то еще, ведь вы и так задыхаетесь от множества дел. Но обычно такая перегруженность отмечается из-за неправильной организации своего времени и желания взвалить все на свои плечи. Учитесь перекладывать задачи на других и планировать свой день, определять, что первостепенно, а что вторично, – и время обязательно найдется.

В свое время я поступила именно так: когда похудела, завела свою страничку в Интернете и написала первую книгу, а затем и вторую. Люди вокруг недоумевали, зачем я это делаю, и ухмылялись за моей спиной. Сейчас уже не смеется никто.

Упражнение «Наполняем сосуды любви»

Итак, мы рассмотрели семь сосудов любви. А теперь подумайте о том, насколько наполнены ваши сосуды, и впишите сюда оценки по десятибалльной шкале.

Эрос _____
Филиа _____
Сторге _____
Агапэ _____
Людус _____
Мания _____
Прагма _____

Ваше личное задание: в течение месяца постараться вывести показатели всех сосудов хотя бы на уровень 7 баллов.

Сколько бы незаполненных сосудов вы у себя ни обнаружили, расстраиваться не стоит (как правило, недоработанных областей бывает от трех и более).

Очень важно не забывать, что дела будут всегда: готовка, стирка, работа и т. д. Если мы увлекаемся ими, они поглощают нас и не остается времени больше ни на что другое. Но если вы начнете пылесосить каждый день, создаст ли это идеальный порядок в доме? Нет! Вам все равно будет казаться, что еще есть грязь и все пачкается даже быстрее. Так же и с прочими 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, 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?» – Подобный перечень можно продолжать до бесконечности.

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

Важно

У вас должно быть личное время, когда вы предоставлены только самой себе или хотя бы какому-то одному делу. Ведь женщинам порой приходится заниматься сотней дел одновременно, из-за чего не удается получить удовольствие ни от одного из них.

Скажем депрессии «нет»

Старайтесь, чтобы занятия были разными. Вам необходима возможность переключать внимание. Часто вы не осознаете, как рутина засасывает вас. Даже если разум подает слабые сигналы тревоги, вы либо не находите в себе силы с этим бороться и принимаете все домашние обязанности с фатальным смирением, либо придумываете отговорки. Работать вы не можете, так как частичную занятость не предлагают, а на «полный день» вы не в состоянии выйти из-за ребенка. 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 стенания о том, как вы устали и как вам все надоело. Словом, замкнутый круг, который будто желает свести вас с ума. Стоп! Разорвать его можно и нужно!

Если вы продолжите «бег дрессированной белки в колесе», то рискуете упасть в глубокую депрессию.

К сожалению, в нашей стране этому явлению уделяется недостаточно внимания. А вернее, о нем практически не говорится. Вы можете себе представить посещение обычного терапевта, который, выслушав вас, поставит диагноз депрессия, а тем более 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 общепризнанное заболевание, которым страдает немало родивших женщин, зачастую даже не догадывающихся 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 и не подозревала, сколько женщин сталкивается с такими же проблемами, что и я.

Я помню, как после родов страдала от спонтанных изменений настроения и, на первый взгляд, от беспричинной тоски. И хотя раньше я слышала о существовании послеродовой депрессии, но была уверена, что меня она обойдет стороной. Я почти не кормила дочь грудью, уже через два месяца после родов вышла на работу, то есть вела активную социальную жизнь и не чувствовала себя ущемленной. 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 могло не отразиться на весе.

Вообще, беременность и роды – серьезный стресс для организма. Начнем с того, что уровень некоторых гормонов повышается во время беременности в 1000 (!) раз. Соответственно, после родов их содержание возвращается к прежним показателям. Добавьте сюда тот факт, что не все беременные женщины могут вести активный образ жизни (почти всю первую половину беременности у меня был сильнейший токсикоз, потом возникла угроза выкидыша, а под конец 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 позволить себе расслабиться. Но **если вы понимаете, что находитесь на грани депрессии, 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 мозгу нечем себя занять,

начинается самокопание, от которого психологическое состояние, и без того ослабленное гормональными всплесками, ухудшается 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 говорила выше, главное – вообще начать. Если вы журналистка, пусть вы напишете 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 лишь усугубляете ситуацию. Как правило, ход мысли выглядит примерно так: «Попробую поработать, пока ребенок спит. Ох, как же не хочется, а ведь нужно еще так много успеть по дому, помыть голову. Надо себя заставить». Далее идет работа, которая длится 5 минут, а потом начинаются отговорки: «Скоро уже дитяtko проснется и не даст мне ничего сделать, а еще надо приготовить еду, пропылесосить хорошо бы». Список можно продолжить.

В итоге вы бросаете начатое. А к вечеру вас одолевает чувство вины: «Я так ничего и не сделала за сегодня!» Вы переживаете, накручиваете себя, а затем направляетесь 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 на наше общее моральное состояние, на взаимоотношения с мужем и даже на количество часов, которые мы спим. Например, когда у моей дочери по ночам были приступы бессонницы, я недосыпала и мне хотелось больше есть.

Важно

Если вы не работаете, все равно ищите, чем загрузить 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 – делайте что угодно, только не позволяйте себе впадать в уныние. Пойдите учиться, хотя бы по выходным, не столь важно чему: языку, вождению, вышиванию.

Как только почувствуете, что период беспричинной тоски закончен, вы с новыми силами вернетесь к самосозерцанию и опять начнете прислушиваться к внутреннему голосу. Подробнее я расскажу об этом в главе 6.

Иными словами, если начинается кризис, для борьбы с ним хороши все средства. Спокойствие и общение с собой идут на пользу лишь тогда, когда вы готовы вести диалог. Если же вы раздражены и напряжены, вам сложно будет адекватно воспринимать собственные желания. Поэтому **прежде всего успокойтесь и расставьте приоритеты. Только после этого можно думать о похудении.**

Когда и как приступать к похудению

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

Мое похудение стартовало, когда дочке исполнилось восемь месяцев, а через полтора года я уже носила 44-й размер, хотя начинала с 56-го. В данном случае не бывает слишком поздно или чересчур рано. Существует конкретный момент, и если вы решили, что он подходящий, значит, так оно и есть.

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

Единственная оговорка: 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 заниматься шейпингом уже через две недели после родов. Лично я смогла нормально сидеть только через месяц. Так что здесь все очень индивидуально. Желание похудеть должно стать достаточно сильным, потому что это дело не одного дня и даже не месяца.

С моей точки зрения, бессмысленно сразу после родов приступать к похудению. Во-первых, как правило, женщина кормит ребенка грудью минимум несколько месяцев, и на это ей требуется дополнительная энергия. Во-вторых, большинство женщин имеют проблемы типа швов или разрывов (кесарево, эпизиотомия и пр.). Даже если их нет, все равно организму следует 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: потом сделать это будет сложнее, ведь организм привыкнет к побрякушкам.

Нельзя давать себе слово похудеть, допустим, к свадьбе. Вообще **не надо загонять себя в четкие временные рамки**. Говоря «я сделаю то-то к такому-то дню», вы ограничиваете свои возможности. Возможно, вес будет снижаться быстрее или медленнее, главное – верить, что похудение 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, 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. Вероятно, вы постараетесь приложить все усилия, чтобы не перевернуться. То есть нужно научиться из любой ситуации извлекать выгоду, видеть в ней 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 положение от ваших сетований не изменится. Если грести против течения, то 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 то же самое, что «смириться», ведь последнее обозначает бездействие. Под словом «примириться» я имею в виду осознание ситуации. Надо 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 текущий момент. Этим вы только усугубите проблему. Примите случившееся как данность. В жизни ничего не происходит случайно и ничто не остается без последствий. Какими они окажутся – решать вам. Если вы будете лишь корить себя и говорить, что все ужасно, а станет еще хуже, то так оно, безусловно, и получится. Но если вы отбросите пустые переживания о потерянных годах из-за набранного веса и о загубленной молодости – а ведь именно так большинство женщин воспринимают избыточные килограммы, – то сможете научиться любить себя и в нынешнем состоянии. Только тогда вы начнете худеть. Если же вы будете заниматься самобичеванием, то возвращенный комплекс вины 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 кое-что изменить внутри и вокруг себя.

Важно

Простите себя за 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.

Подобная позиция скорее позволит переломить ситуацию, чем если вы будете просто сидеть на диване и мечтать о лучшей жизни. Раз уж с вами все это произошло, значит, так должно было случиться. Но это совершенно не подразумевает, что вы должны оставаться в таком состоянии. Вы всегда можете если не изменить ситуацию кардинально, то хотя бы внести нужные коррективы.

Возьмем мой случай. Да, я сильно поправилась по ряду причин. Заниматься самокопанием и рассуждать о том, почему так случилось, бесполезно. Важно, что здесь и сейчас я хочу это изменить. Благодаря тому, что я поправилась, я пишу эту книгу. Если бы я не потолстела, мне, в сущности, не о чем 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 и растяжки или обвиснет кожа. Лучше представьте, как изменится ваша жизнь и насколько легче вам станет передвигаться без лишнего веса. А если вы будете следить за кожей, то она не потеряет своей упругости и эластичности.

Второй шаг: найдите группу поддержки.

Всем известны истории, когда женщины, которые ненавидели друг друга, объединялись, чтобы отомстить третьему лицу. Женщины зачастую заговаривают даже с неприятными и неинтересными им людьми ради хоть какого-нибудь общения. Вначале мы на все реагируем эмоционально, а уже потом подключаем логику. 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 успехами в той или иной мере присуще всем.

К чему я все это говорю? Да вот к чему: **чтобы процесс похудения протекал быстрее и легче, постарайтесь создать вокруг себя группу поддержки.**

Кто в нее войдет, не так важно. Вы можете найти 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 онлайн-дневник своих достижений и неудач. Если у вас нет постоянного доступа в Интернет, предложите друзьям или родственникам присоединиться к вашей программе похудения.

Среди тех, кто уже следует системе «Минус 60», 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 отыщете сочувствующих на детской площадке, поскольку недостатки фигуры – проблема номер один для большинства молодых мам. Достаточно обмолвиться, что вы нашли новую систему похудения, и – я практически на 100 % в этом уверена – найдется несколько человек, готовых слушать вас и опробовать ее на себе.

Словом, общайтесь как можно больше. Не бойтесь говорить о своей полноте и о том, что вы следуете определенной системе похудения, с теми, кто этим интересуется. 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 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 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 детского насморка.

Часто мы совершаем ошибку, пытаясь найти универсального человека, который поддержит нас во всем. Но многие люди неспособны понять нас в силу тех или иных причин. Так, моей подруге, которая всю жизнь носила 42-й размер, а после родов даже слегка похудела, довольно трудно проникнуться всей сложностью диеты. Если вы ни дня не придерживались ни одной системы питания, никогда ни от чего из продуктов не отказывались, то 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 станет 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. А уж про родственников и говорить нечего. Бабушкам и дедушкам наверняка кажется, что у вас и так отличная фигура, ну а всем остальным, вероятно, хватает и других тем для обсуждения.

Важно

Я настаиваю на поиске специфического круга общения: он позволит 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.

Третий шаг: разрешите себе быть худее.

Часто случается, что люди, желающие похудеть, застопориваются на определенной цифре, проще говоря – на «рубёже». Они хотят весить меньше, но не могут, поскольку следующие сброшенные килограммы изменяют не только вес, но и восприятие. Аналогичное явление вы ежедневно наблюдаете в магазинах, когда видите цену «99,9»: она психологически воспринимается не как 100, а как нечто меньшее, хотя по сути это одно и то же. Обратный эффект подобной цифровой неразберихи вы можете заметить на примере собственного веса. Не я одна сталкивалась с тем, что на определенном уровне вес застыл, а потом резко возрастал, учащались спады. Моя знакомая, много лет пытавшаяся похудеть, рассказывала, что ее вес никак не хотел падать ниже 100 кг и в конечном итоге вырос до 105. А ей так хотелось весить хотя бы 99 кг, ведь это была бы уже не трехзначная цифра! Возможно, кому-то такой подход покажется абсурдным: «Какая разница, какую цифру весы показывают? Главное, как при этом выглядишь!» С моей точки зрения, это не совсем верно. **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, но в сторону увеличения, что меня несколько расстроило. Затем – резкое похудение до 61 кг, и опять рост. За полтора года борьбы с лишним весом я привыкла ко всему и не особо нервничала, зная, что все с течением времени придет в норму. Однако после того, как ситуация повторилась несколько раз, я задумалась: что я делаю не так? Кстати, это очень полезно делать в процессе похудения.

Важно

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 цифра 61 казалась мне чем-то из области фантастики. Поэтому каждый раз, видя ее 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 телу отмашку, «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 решилась 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 моей души живет гордость за то, что я действительно смогла измениться. Если положить рядом два своих изображения в разном весе – даже с разницей 5–10 кг, – изменения всегда заметны невооруженным глазом, в том числе и постороннему человеку. Мне бы, я думаю, пришло в голову взяться за себя гораздо раньше, если бы я сфотографировалась в купальнике, когда весила 120 кг, и держала эту фотографию перед глазами. Но я боялась. Я опасалась посмотреть на себя со стороны и признать, что выгляжу не так, как мне хочется.

Помните: тело – 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 спады, мотивируемые фразами вроде: «Я и так толстая, что мне терять?»

Пусть снимки станут дополнительной мотивацией. Вам захочется увидеть, как что-то изменилось. И главное, когда пойдут самые первые сдвиги, 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».

Четвертый шаг: 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. Так постарайтесь запомнить эти ощущения на всю оставшуюся жизнь! С удовольствием принимайте благоприятные изменения, которые происходят с вами каждую минуту. Воспоминания о них еще не раз будут придавать вам силы не только в моменты, связанные с похудением, но и просто в критические минуты.

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 одежду того размера, который хотите иметь. Вы будете выбирать 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.

Был период, когда, уже похудев на 50 кг, я начала хандрить по поводу и без него. Растяжки, безусловно, очень сократились, и кожа втянулась, но все равно вид моего 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 ни горячо ни холодно. Главное – делать все, что в твоих силах на данный момент. Но при этом не поддаваться слепому фанатизму».

Вообще, худеющие люди, независимо 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 поддаться 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 и его представления о количестве разнятся.

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

Важно

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

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

Повторю еще раз: **учитесь правильно расставлять приоритеты**. Нельзя добиться идеала сразу во всем – нужно концентрировать энергию на самых серьезных проблемах. Например, если вы интенсивно сбрасываете вес, вам вряд ли при этом удастся еще и эффективно убирать растяжки. К тому же не получится худеть во всех местах равномерно. Даже упражнения на все части тела очень сложно сразу выполнять в больших количествах. Начинать с того, что вы реально можете сделать.

От сложных задач часто опускаются руки. Но, как говорил один мой знакомый, «некоторые дороги кажутся очень трудными, пока мы не ступим на них». Помните, что здоровый образ жизни подобен маятнику. Если вы начали придерживаться какой-то системы, впоследствии она все сильнее будет вас «засасывать». Вам понравятся 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 причины, которые вы назовете, являются лишь отговорками. Акцентируйте свое внимание только на том, что вы реально можете достигнуть результата.

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

Пятый 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 цели можно не всегда, а ваши мечты несбыточны и ребячливы. И вы постепенно начинаете приучать себя к мысли, что не справитесь с поставленной задачей. Этот механизм включается еще до того, как вы четко сформулируете цель. Даже если близкие люди будут относиться к вам с пониманием и станут во всем вас поддерживать, вы не сможете добиться желаемого, не обретя веру в себя.

Вы уже знаете, что вес не исчезает как по мановению волшебной палочки. Похудение, несмотря на то что оно должно быть не в тягость, все равно является ежедневной кропотливой работой. На первых порах, когда вы все делаете с чрезвычайным воодушевлением, килограммы уходят достаточно быстро, но через какое-то время вес начинает застопориваться и может даже оставаться на одном уровне по нескольким месяцам. 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.

Важно

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

Вопросы и ответы

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

Это одна из немногих систем, которые подходят при грудном вскармливании, и большинство педиатров согласятся со мной. Как правило, основная проблема женщин, которые кормят ребенка грудным молоком, заключается в том, что приходится ограничивать употребление ряда продуктов, чтобы избежать возникновения аллергии.

Если у ребенка серьезные проблемы с кожей, в группу «отказников» часто уходит большинство разрешенных диетами продуктов вроде овощей и фруктов. И тогда становится непонятно, что же вообще есть? В подобной ситуации плюсы системы очевидны, поскольку она не подразумевает каких-либо ограничений. Единственной оговоркой будет то, что нужно особенно внимательно и постепенно применять основные принципы, так как велик риск возникновения проблем с лактацией из-за резкой смены пищевых привычек и увеличения двигательной активности.

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

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 шести, легкий ужин и т. д. В итоге они даже превзошли меня по результатам. За месяц папа потерял 6,5 кг, притом что изначальный вес был не критическим – 95 кг. Мама сбросила 7 кг, а начала с 90».

И закончу ответ на вопрос тем, что приведу в пример мою маму, которой уже почти 50 и которая тоже прислушалась к моим советам по изменению пищевых привычек. Результат – минус 5 кг за месяц, хотя ее изначальный вес был очень небольшой – 55 кг.

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

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

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? Никакие искусственные вещества или заменители 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. Женщины 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 дискомфорта в связи с адаптацией организма (подробнее об этом я расскажу в заключении).

Так что, если у вас нет серьезных проблем со здоровьем, вы можете придерживаться системы. Если же таковые имеются, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом перед началом перехода на новый режим.

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?

Не думаю, что курение как-то влияет на скорость 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 худеть. Так что главное – не бояться бросить.

Не забывайте, что, следуя системе, вы не добьетесь молниеносных результатов, – потребуется некоторое время. Так 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!

Ваша система подходит только тем, у кого большое количество лишнего веса, или желающим сбросить несколько килограммов она тоже подойдет?

Совершенно неважно, сколько вы хотите сбросить. Даже если у вас лишний всего один килограмм, вы можете попробовать жесткие диеты или даже голодание. Но разумнее грамотно подойти к вопросу: не вредить здоровью, а, придерживаясь системы, не только сбросить немного, но и с успехом удерживать достигнутый результат, что в подобной ситуации значительно сложнее.

Вы писали, что проходили гормональное лечение. Вопрос в том, что у меня гормональные нарушения и они никак не дают худеть – вес только растет. Нужно пройти лечение и потом заняться вашей системой или можно начать прямо сейчас?

Вам явно не повредит, если вы сразу же начнете следовать системе. Кстати, очень часто при большом стартовом весе врачи даже рекомендуют пациенту немного похудеть, прежде чем назначать лечение. Иногда уровень гормонов в процессе сбрасывания веса самостоятельно нормализуется. При любом раскладе вам наверняка станет легче двигаться, появится больше энергии, но главное – вы привыкнете к новому режиму питания, а значит, когда лечение начнется, вы будете худеть только быстрее.

Я понимаю, что каждый организм индивидуален, но все-таки, если я буду четко соблюдать систему, сколько времени мне потребуется, чтобы сбросить вес? Сколько килограммов, допустим, в месяц реально скидывать?

Именно из-за того, что у каждого организма своя скорость обменных процессов, разный исходный вес, я никогда не берусь предсказывать, на сколько тот или иной человек похудеет. Многое зависит еще и от того, как долго вы мучили себя раньше диетами. Например, те, кто часто практиковал голодания, обычно худеют медленнее. Если вы много весите, это также не означает, что вы начнете молниеносно сбрасывать вес. В среднем люди теряют от 3 до 15 кг в месяц, поэтому говорить о конкретной цифре, я думаю, было бы неуместно. Мне кажется, самым главным является тот факт, что, придерживаясь системы, вы расстанетесь с лишним весом навсегда. А как быстро это происходит – не так важно, ведь вам не приходится отказываться от любимых продуктов.

Глава 3. Худеем шаг за шагом

Вы наверняка слышали, что люди, страдающие от алкоголизма и наркомании, впадают в состояние ломки, если отнять у них любимую отраву. Нечто подобное происходит с каждым из нас и при попытках сесть на диету.

Кто-то держится весь день, а к ночи набрасывается на еду. Кто-то не ест неделями, а потом срывается. Кто-то выдерживает месяц или год, но после неизменно принимается наедать сброшенное. Так случается практически со всеми. Конечно, есть очень маленький процент людей, которые худеют раз и навсегда, но их единицы. Почему так происходит?

Дело в том, что многие худеющие выбирают неправильный метод. Как я уже сказала, психологический дискомфорт создает серьезный риск для худеющих и похудевших. Отказываясь от любимых продуктов, вы подвергаете себя дополнительному стрессу и, как следствие, в конечном итоге поправляетесь еще больше.

Что мешает нам худеть

Давайте для начала попробуем честно ответить на несколько вопросов.

Опросник «Ваши пищевые привычки»

1. Сколько раз в день вы обычно едите? _____
2. Завтракаете ли вы? _____
3. Какого размера ваша обычная порция на завтрак?¹ _____
4. Какого размера ваша порция на обед? _____
5. Какого размера ваша порция на ужин? _____
6. Наедаетесь ли вы? _____
7. Не бывает ли так, что, заработавшись, вы пропускаете прием пищи? _____
8. Не случается ли у вас слишком поздних обедов/ужинов, когда, сев за стол, вы съедаете все, что видите? _____
9. Не испытываете ли вы острое чувство голода по ночам? _____
10. От чего вам труднее всего отказаться, какие ваши самые любимые продукты? _____
11. Бывает ли у вас повышенный аппетит за пару дней до месячных? _____
12. Не страдаете ли вы проблемой постоянных перекусов? _____

Ответив на эти вопросы, вы сразу же получите исчерпывающую информацию о том, почему не можете похудеть, а также о том, с какой стороны следует подходить к решению проблемы. Давайте разберем ваши ответы.

1. Сколько раз в день вы обычно едите?

Здесь возможны две ошибки.

- Или вы едите слишком часто, из-за чего разучились чувствовать, когда у вас действительно появляется ощущение голода.

- Или вы едите один-два раза в день и, соответственно, набрасываетесь на еду, как в последний раз.

Оба варианта неправильны.

¹ Здесь и далее в граммах не считая жидкости.

Приемов пищи в идеале должно быть три:

- завтрак, как только вы проснулись;
- обед в середине дня;
- ужин, время которого необходимо постепенно перенести к шести часам вечера.

Если вы встаете очень рано, допускается один небольшой перекус (50–100 г) до обеда. Если вам тяжело завтракать, это происходит потому, что вы слишком плотно и поздно ужинаете. Отучитесь от этой привычки, сдвигая последний прием пищи на час назад каждую неделю, и скоро вы начнете просыпаться от голода.

2. Завтракаете ли вы?

Если вы не завтракаете, потому что не испытываете чувства голода, смотрите пункт первый.

Пропуская первый прием пищи, вы, во-первых, лишаете себя всего того, что записали в пункте 10, так как на завтрак можно есть абсолютно все, – даже то, о чем вы сейчас подумали. А во-вторых, вы тормозите обмен веществ, не позволяете ему разогнаться. Это все равно что пытаться вручную втолкнуть машину в гору. Единоразово заведясь, она будет ехать значительно быстрее и почти без вашего участия.

3–5. Какого размера ваша обычная порция на завтрак, на обед, на ужин?

Скорее всего, в ответах на эти три вопроса у вас будет масса нестыковок. У кого-то значительно меньше окажется завтрак, у кого-то – обед, а у кого-то – ужин. Между тем все приемы пищи должны быть:

- одинаковыми по весу;
- одинаковыми по насыщаемости.

Калории мы не считаем, поэтому «насыщаемость» – понятие относительное. Я не могу наверняка сказать, какие продукты будут для вас «равнонасыщающими». Например, я замечала, что меня плохо насыщает сочетание риса с мясом.

Под равнонасыщаемостью всех приемов пищи я имею в виду запрет на меню вроде:

- *завтрак*: торт, 500 г;
- *обед*: макароны с сыром, 500 г;
- *ужин*: 1 апельсин или стакан кефира.

Думаю, очевидно, что в этом случае лидерами по насыщаемости будут обед и завтрак, причем со значительным перевесом. Это недопустимо. Во второй части книги вы найдете 21 пример меню, которые можно использовать, чтобы понять, что такое одинаковая насыщаемость и правильная сочетаемость продуктов.

6. Наедаетесь ли вы?

Этот вопрос связан с предыдущим: если вы не наедаетесь в один из приемов пищи и допускаете такие варианты, как 100 г листового салата на обед или 100 г творога на ужин, то рано или поздно сорветесь.

Многие ошибочно полагают, что, сократив количество еды, употребляемой за один прием пищи, они быстрее похудеют. Ничего подобного – вы только наберете еще больше. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы наесться. В то же время не должно быть и чрезмерно обильных приемов пищи, после которых вы с трудом встаете из-за стола. Ведь за слишком обильным приемом пищи непременно последует неполноценный, после которого снова наступит срыв.

7. Не бывает ли так, что, заработавшись, вы пропускаете прием пищи?

Здесь все просто. Смотрите предыдущий пункт: пропуск приема пищи неизбежно ведет к перееданию во время следующего. Ваш желудок растягивается, аппетит увеличивается, и все старания идут насмарку.

8. Не случается ли у вас слишком поздних обедов/ужинов, когда, сев за стол, вы считаете все, что видите?

Смотрим предыдущий пункт: слишком затягивая с обедом или ужином (или даже завтраком), вы садитесь за стол в неконтролируемом состоянии. Как алкоголик, который очень долго не пил и неожиданно увидел спиртное.

9. Не испытываете ли вы острое чувство голода по ночам?

Если по ночам вы испытываете острое чувство голода, значит, вы не наедаетесь в течение дня, ваши порции слишком маленькие. Испытывать голод нормально, но ненормально умирать от боли в желудке. Оптимальной порцией на прием пищи при трехразовом питании я считаю 250–400 г, в редких случаях не возражаю против ее уменьшения размеров до 200 г (если мы говорим об очень компактном человеке), иногда допускаю увеличение до 500 г (если раньше вы ели очень много). К такому размеру порций нужно прийти постепенно. Если сейчас вы съедаете килограмм еды за один присест при трехразовом питании, количество еды нужно понемногу уменьшать.

Если вы уже едите максимально допустимые порции и все равно умираете от голода, попробуйте поиграть с составом продуктов. Кого-то лучше насыщает мясо, кого-то – гречка, кого-то – картошка. Ищите свой вариант.

10. От чего вам труднее всего отказаться, какие ваши самые любимые продукты?

Этот пункт нужен для того, чтобы определиться, на какие продукты следует обратить внимание во время завтрака. Особенно осторожными надо быть в критические дни, когда возникает риск срыва. Я советую в этот период есть любимые продукты по утрам, даже если не очень хочется, чтобы избежать дневных и вечерних срывов.

11. Бывает ли у вас повышенный аппетит за пару дней до месячных?

Это нормально. Такое случается с большинством женщин. Кроме того, подобное может наблюдаться и во время овуляции. Как высчитать дату овуляции? Вспомните, на какой день цикла у вас обычно начинаются месячные. Разделите это число на два, и вы получите приблизительный ответ, когда ждать овуляцию. Цикл считается с первого дня начала месячных. Перед месячными и в дни овуляции колебания веса в пределах 1–3 кг считаются нормальными, при условии что вы не пытаетесь опустошить весь холодильник.

12. Не страдаете ли вы проблемой постоянных перекусов?

Те, кто часто перекусывает, ломают себе весь пищеварительный процесс и к тому же склонны к перееданию. Когда мне говорят, что многие врачи советуют дробное питание, я всегда отвечаю, что оно прекрасно подходит тем, кто не страдает едоголизмом. Имеющие же зависимость рано или поздно добиваются того, что дробное питание превращается в одноразовое, но на протяжении всего дня. Утром вы съели «печеньку», доехали до работы, перехватили по дороге бутерброд, затем попили с коллегами чаю с конфетками, потом выпили еще одну чашку чая со всякой ерундой, потом пообедали, после обеда съели десерт, потом снова почаявничали, а потом еще раз, дома, пока готовится ужин, перекусили на скорую руку, затем поужинали, доели за детьми, чтобы не выбрасывать, после прогулки опять выпили чаю с «печенькой»... Знакомая картина? Забудьте ее.

Теперь будет так: вы поели и забыли о еде до следующего приема пищи. Нельзя ни кефирчика, ни фруктиков – ничего! Только вода, зеленый чай или кофе, естественно, все без сахара, меда или сахарозаменителя (неважно, натуральный он или искусственный).

Единственная поблажка, как я уже говорила, допускается для тех, кто рано завтракает: им разрешен небольшой (объемом 50–100 г) перекус до обеда, причем такой, чтобы к обеду они смогли съесть привычную порцию.

Важно

Проанализировав свои ответы на все вопросы, вы сможете избежать основных ошибок, которые допускают люди с пищевой зависимостью. Главное, помните: никаких разгрузочных дней, диет и исключений продуктов из рациона, иначе впоследствии случится «запой»!

Ваша задача – не допускать критических точек, тогда вы сможете спокойно худеть. Пусть не так быстро, как кому-то из вас хотелось бы, зато стабильно.

Итак, есть можно все, причем в достаточно больших количествах, и при этом худеть, если вы соблюдаете элементарные правила. Остались ли еще важные моменты, касающиеся питания, о которых я вам пока не рассказала? Безусловно.

Не все продукты можно употреблять в любое время дня. Да, на завтрак допустимы любые сочетания, но вот в обед и ужин следует быть очень осторожными. Во избежание ошибок рекомендую обращаться к таблице сочетаемости и списку разрешенных продуктов, приведенным в *приложениях 5 и 6*.

В этой главе я кратко расскажу вам о правилах питания, однако обязательно ознакомьтесь с их полным вариантом, чтобы убедиться, что вы все делаете верно.

Обед

Нельзя!

Картошка + мясо².

Макароны + мясо.

Хлеб³ + мясо.

Разрешены!

Рис и гречка в любых сочетаниях⁴ (все остальные крупы – только на завтрак).

Иногда можно есть кус-кус.

Картошка, макароны, бобовые, хлеб – только без мяса (то есть с овощами или сыром).

За весь обед можно употребить (при приготовлении блюд или в качестве заправки) 1 ч. л. жира: растительного масла, сметаны.

Осторожно с фруктами, сухофруктами, орехами и семечками! Из них разрешены только: арбуз, ананас, киви, сливы, чернослив, цитрусовые, яблоки.

Ужин⁵

Мясо – только самостоятельно, без всего.

Рис или гречка – с овощами или фруктами, но не вместе (либо овощи, либо фрукты).

Творог + либо овощи, либо фрукты.

Овощи.

Фрукты.

Сыр + криспы (как экстренный вариант).

Способы приготовления пищи

К обеду и ужину продукты можно:

- варить;
- тушить;
- готовить на пару;
- запекать;
- жарить на гриле;

² Любое мясо, в том числе курица, а также рыба, морепродукты.

³ Если едим хлеб, то только ржаной, а лучше криспы – особые ржаные сухарики.

⁴ Если рис или гречка употребляются с мясом, хлеб в этот прием пищи запрещен.

⁵ До 6 вечера, переходить постепенно.

- жарить на сухой сковородке;
- пассеровать в небольшом количестве растительного масла.

Не пытайтесь ввести все правила за один день: с таким подходом вы вряд ли долго продержитесь. Нет, конечно, на первых порах вам даже понравится худеть. Но если вы привыкли ужинать в 12 ночи, и преимущественно пельменями, то, резко передвинув прием пищи на более ранние часы и кардинально изменив рацион, вы вряд ли будете чувствовать себя комфортно по ночам.

Перестраивайте свои пищевые привычки и рацион шаг за шагом.

Чтобы вам было проще перестраиваться, я разбила переход к новой системе питания на небольшие «ступеньки». Каждую неделю осваивайте новую, а предыдущие, если есть возможность, совершенствуйте.

Этап 1 «Входим в режим правильного питания»

Шаг 1

Неделя 1. Внимательно изучите таблицу сочетаемости продуктов (см. приложение 6) и примерное меню на неделю, вырежьте их и повесьте на холодильник.

Шаг 2

Неделя 1. Изучите длинный список продуктов, приведенный в приложении 5, чтобы снять все вопросы, касающиеся их. Каждое утро составляйте план того, что и в каких количествах будете есть. В течение дня придерживайтесь его.

Шаг 3

Неделя 1. Познакомьтесь с основными правилами питания, приведенными выше (опросник из 12 пунктов).

Этап 2 «Привыкаем к новому режиму питания»

Шаг 1

Неделя 2. Постепенно перенесите последний прием пищи на час раньше. Первые три дня ужинайте в обычное время, но разрешенными продуктами. Затем сдвиньте время ужина на час назад. Например: если раньше вы ужинали в 10 часов, то через три дня начните ужинать в 9 часов, причем разрешенными для ужина продуктами.

Шаг 2

Неделя 3. Перенесите последний прием пищи еще на час назад. Параллельно уберите ненужные перекусы и чаепития.

Неделя 4. На этой неделе вы должны прийти к трем приемам пищи в день (в крайнем случае к четырем, учитывая один перекус, разрешенный утром для тех, кто очень рано встает). Также вы должны перенести время ужина до 6 часов вечера. Тех, кто считает, что это невозможно, прошу ознакомиться с изложенным ниже.

Этап 3 «Работа над ошибками»

Неделя 5

На этой неделе мы с вами совершенствуем режим питания. Есть несколько ошибок, которые часто допускают худеющие. Убедитесь, что к вам это не относится.

1. Слишком легкий ужин или полное его отсутствие.

Когда я пишу, что последний прием пищи должен состояться не позднее 6–7 вечера, я имею в виду, что он обязан состояться. Причем в идеале нужен полноценный ужин, а не

просто йогурт или одно яблоко. Конечно, иногда, в крайнем случае, можно допустить вместо ужина легкий перекус. Но помните, что излишне легкий ужин или его отсутствие не сделают вас стройнее. Такой подход способен, наоборот, застопорить похудение и даже спровоцировать спад.

2. Частые перекусы в течение дня.

Я рекомендую есть три раза в день: завтракать, обедать и ужинать. Если вы встаете очень рано, можете устроить себе два завтрака. Однако избегайте перекусов в течение дня. Перебивая аппетит перед приемом пищи, вы вынуждаете свой организм в основную трапезу съедать меньше, чем ему требуется. Рано или поздно он обязательно за это отыграется.

3. Слишком много фруктов и ягод.

Некоторые люди полагают, что фруктов и ягод можно есть сколько угодно и при этом не поправляться. Это ошибочное мнение. После 12 дня разрешены к употреблению только некоторые из них (яблоки, цитрусовые, сливы, киви, арбуз, чернослив, ананас). Остальные фрукты и ягоды можно есть до 12 дня.

4. Сочетание неправильных продуктов в обед.

В обед можно сочетать рис, гречку и овощи с мясом, курицей или рыбой. Но нельзя употреблять мясо, курицу или рыбу с картофелем или макаронами. Эти два гарнира разрешается есть в обед только в сочетании с овощами или сыром. Другие сочетания недопустимы.

5. Сочетание неправильных продуктов на ужин.

Мясо, рыбу или курицу на ужин можно употреблять только как самостоятельное блюдо! Никакие их комбинации с другими продуктами на ужин недопустимы.

6. Откажусь от сладкого на завтрак – похудею быстрее.

Еще одно расхожее заблуждение. Исключая какие-либо продукты из своего рациона, вы увеличиваете риск спада. Отказавшись от сладкого, быстрее вы не похудеете. А вот шансы забросить похудение, едва его начав, с таким подходом вы увеличиваете.

7. Посижу на диете, а потом перейду на правильный режим питания.

Вы, скорее всего, не сможете сбрасывать вес с той же скоростью, с какой потеряете его при голодании. Но организм – это мудрая, саморегулирующаяся машина. После разгрузочного дня всегда наступает «загрузочный». Поэтому я категорически против диет. Именно они чаще всего провоцируют спады.

8. После того как я пережила спад во время похода в гости, я должна поголодать один день.

Не наказывайте себя разгрузочными днями за спад. Этим вы лишь усугубите его. Продолжайте придерживаться режима на следующий день после того, как вы объелись в гостях или в ресторане. Вес, набранный во время спада, как правило, уходит за несколько дней без всяких диет.

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.