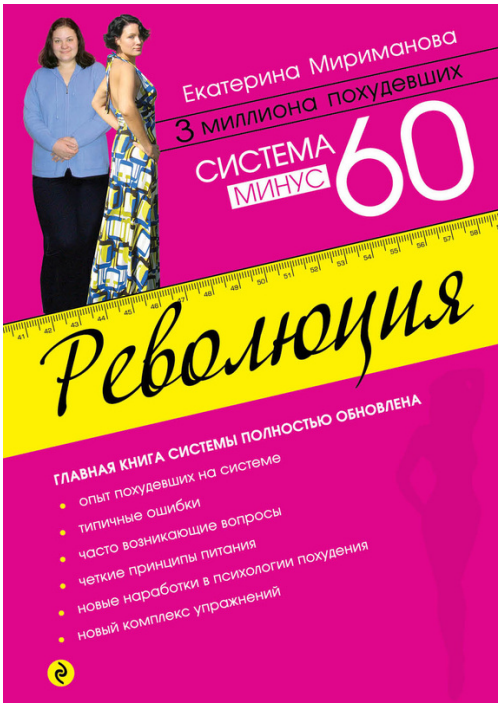
Екатерина Мириманова
3 миллиона похудевших
СИСТЕМА
МИНУС 60
Революция
ГЛАВНАЯ КНИГА СИСТЕМЫ ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЕНА
опыт похудевших на системе
типичные ошибки
часто возникающие вопросы
четкие принципы питания
новые наработки в психологии похудения
новый комплекс упражнений

Екатерина Валерьевна Мириманова

Система минус 60. Революция

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9003679
Система минус 60. Революция / Мириманова Е. В.: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-63319-7

Аннотация

Эта книга – долгожданное событие для всех последователей системы «Минус 60», самой популярной системы похудения в России за последние пять лет, которую оценили уже более трех миллионов похудевших. Это не обычное «дополненное и обновленное» издание главной книги о системе. Екатерина Мириманова, автор системы, похудевшая с ее помощью на 60 килограммов и до сих пор сохраняющая великолепную форму, полностью переписала свою первую книгу с учетом опыта этих прошедших пяти лет. Она учла самые актуальные вопросы, которые задают ей читатели и посетители ее сайта, и проанализировала типичные ошибки, которые совершают худеющие. Существенно переработала психологическую часть, включив свои новые наработки, обновила комплекс упражнений, абсолютно по-другому представила главу о питании. Теперь перейти на систему «Минус 60» и худеть по ней стало просто и удобно, как никогда. Основные правила и списки продуктов можно вырезать и всегда носить с собой (или повесить на видном месте). И, конечно, в книге есть новые success stories («истории успеха») тех, кому система помогла обрести фигуру их мечты. Как поможет и вам.

Содержание

Система минус 60 с Екатериной Миримановой 4
Введение 7
Глава 1 8
Глава 2 15
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Екатерина Мириманова
Система минус 60. Революция

Система минус 60 с Екатериной Миримановой

«Система минус 60. Революция»

Теперь перейти на систему «Минус 60» и худеть по ней стало просто и удобно, как никогда. Полностью обновленная книга, с учетом прошедших пяти лет, содержит ответы на актуальные вопросы, переработанную психологическую часть и обновленный комплекс упражнений. И, конечно, в книге есть новые success stories («истории успеха») тех, кому система помогла обрести фигуру их мечты.

«Мужчина и женщина. Минус 60 проблем в отношениях»

В жизни Екатерины Миримановой за прошедший год произошли значительные перемены. Переживая последнее расставание, Екатерина серьезно задумалась о причинах происходящего в ее жизни, а также о том, как нужно строить отношения с мужчинами, чтобы они приносили не боль и разочарование, а радость и счастье. Именно сделанные в процессе написания книги открытия помогли ей найти свою любовь и построить гармоничные, счастливые отношения.

«Система минус 60. Я – едоголик»

Новая книга Екатерины Миримановой посвящена проблеме «едоголизма» – зависимости от еды, которой страдает, на самом деле, огромное количество людей. В ней Екатерина обобщила свой опыт преодоления едоголизма и опыт помощи тысячам едоголиков, свела все принципы и ноу-хау в стройную систему и предлагает воспользоваться ей, чтобы наконец-то шагнуть в новую жизнь, свободную от зависимостей и страхов, стройную и здоровую.

«Система минус 60, или Мое волшебное похудение»

Разработанная Екатериной специальная система «Минус 60» оказалась настолько эффективна, что она захотела поделиться своим опытом с другими желающими обрести стройную фигуру. Следование этой системе не потребует от вас колоссальных усилий. В книге приведены только те рекомендации, которые вы в состоянии выполнить: и физически, и морально. Главное – захотеть изменить себя и свою жизнь, и результат заставит удивиться и окружающих, и вас самих.

Введение

Я очень рада тому, что эта книга попала в руки именно к вам, так как знаю, что все в этой жизни происходит в идеальной временной и пространственной последовательности. То есть, если вы ее открыли, значит, для вас наступил тот самый «момент перемен». Не знаю, как она оказалась у вас. Может, вы бродили по магазину в отчаянии, потому что уже в сотый раз ищете способ похудеть и не находите его. Может, потому, что вам подарила ее подруга или родственница. Может, вы услышали про систему на каком-то форуме или прочитали о ней в журнале.

В любом случае я не сомневаюсь, что теперь ваши неудачные попытки сбросить вес закончатся.

Откуда такая уверенность? Дело в том, что система «Минус 60» – это не просто перестройка рациона или увеличение двигательной активности, о которой твердят повсеместно. Это нечто большее – абсолютно новый взгляд на жизнь, своеобразная философия.

Система действительно работает. Раньше я могла подтвердить данный факт только своим примером:

• похудев на 60 кг достаточное количество лет назад;

• продолжая удерживать себя в хорошей форме и по сей день;

• перевернув всю свою жизнь на 180 градусов, заставив ее идти по совершенно новому сценарию.

Сегодня вы можете увериться в том, что система работает, на опыте миллионов ее последователей, которые каждый день покупают мои книги, приходят на онлайн-семинары, или даже просто прочли мою историю в Интернете и задумались о том, что, вероятно, они могли бы совершить в своей жизни нечто подобное.

Я надеюсь, что, дочитав эту книгу до конца, вы тоже вступите на тропу перемен, которая обязательно выведет вас к новым высотам, о существовании которых вы, быть может, не догадывались. Ну и конечно, я не сомневаюсь, что с помощью системы «Минус 60» вы обретете фигуру мечты в самое ближайшее время.

Желаю вам удачи,
искренне ваша,
Екатерина Мириманова

Глава 1
«Как все началось»

Начну сначала. Нет, слава богу, не сам процесс похудения. Всего лишь расскажу свою историю для тех, кто ее не знает. Причем на этот раз она будет не только про мое похудение, но и про жизнь в целом. Потому что я очень хочу поделиться с вами своими секретами. Устраивайтесь поудобнее.

Это история самой обыкновенной девочки, родившейся в спальном районе Москвы в 1982 году. У меня была ничем не выдающаяся семья. Папа – редактор книг шахматной литературы, мама – лингвист, переводчик и преподаватель. С детства, как и многие обыкновенные девочки, я постоянно боролась с полнотой. Скажем так, когда была совсем маленькая, с ней больше боролись мои родители. А я восставала против этого всеми фибрами своей маленькой души. Не наедалась на ужин – шла к бабушке, которая, по счастливому стечению обстоятельств, жила этажом выше, и «докармливалась» разными вкусностями. Потом просила ее ничего не говорить родителям и дома клянчила еще еду. Добавьте сюда нейродермит, практически на все продукты меня «обсыпало». Отсюда постоянное желание съесть что-нибудь запретное, ведь я обожала сладкое, но его мне не разрешали.

В общем, не самое радостное детство, что и говорить. Добавьте сюда взрощенное родителями желание работать с младых ногтей. Уже в семь лет я помогала папе с написанием книг, благо, что общее развитие не подвело. В тринадцать заявила родителям, что начинаю трудиться в рекламном агентстве. Выглядела я старше своих лет, паспорт клиенты у меня не спрашивали ни по телефону, ни при встрече.

Тогда-то я и влюбилась в первый раз… В своего начальника, старше меня на десять лет. Естественно, он воспринимал меня как маленькую девочку. Но я решила во что бы то ни стало покорить его сердце. Подстрекаемая мамой, начала усиленно худеть. Голодовки по неделе, иногда по две. В перерывах еда по минимуму. Уже через год выглядела идеально, но на руководителя это так и не произвело впечатления, к моему жуткому расстройству. Тогда я захотела стать общепризнанной красавицей и нашла подработку моделью. Приходилось продолжать регулярно голодать, в противном случае вес сразу начинал ползти вверх. День мой получался очень длинным. Просыпалась в 6 утра, ехала на другой конец Москвы в колледж, до двух находилась там, потом снова через весь город – на работу, по дороге заезжала на примерки и фотосессии, заканчивала работу в 8–9 вечера, домой приползала к десяти.

Уже к 16 годам я была главным менеджером по рекламе небольшой конторы с собственными визитками и даже мобильным телефоном (тогда их почти ни у кого не было)! Собиралась поступать на отделение маркетинга в университет, продолжать работать моделью и сделать карьеру в этом бизнесе.

Но тут планы мои изменила жизнь.

Сначала заболел папа. Мой папа, который всегда был самым здоровым человеком на свете, в жизни не употреблявший таблеток, вдруг слег. Диагноз рак прозвучал как гром среди ясного неба. Несмотря на то что он был крайне авторитарным человеком, я его очень любила. И никак не хотела верить в реальность происходящего. Отец никогда не был кормильцем семьи, но после его болезни мы с мамой ощутили, что работать придется еще больше. Мама с утра до ночи преподавала на курсах, я стала раньше уходить из колледжа, чтобы успевать пообщаться с большим количеством клиентов. Все хозяйство тоже легло на мои плечи. Папе становилось все хуже. Видя, что я близка к нервному срыву, мама отправила меня на пару недель в Болгарию. Там я немного абстрагировалась от жестокой реальности. И познакомилась с молодым человеком, в которого благополучно влюбилась, второй раз в жизни. Он

был старше меня на пять лет, из очень интеллигентной семьи, старший сын у давно и безнадежно разведенной мамы, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вполне логично, что казавшееся мне поначалу волшебной сказкой превратилось в настоящий ужастик.

Первые месяцы у нас с ним все было прекрасно. Однако моему папе становилось все хуже. В середине октября папы не стало. Что я тогда пережила, не хочется пересказывать. Мой молодой человек сначала неуклюже пытался помочь, а потом стал ссылаться на постоянную занятость, чтобы оттянуть момент нашей встречи. Мама очень переживала смерть мужа и была абсолютно потеряна, ибо смысл своей жизни видела только в семье. Я пыталась ей помочь, как могла, однако и у меня почва все сильнее уходила из-под ног.

Именно тогда я снова стала поправляться, потому что голодать больше не могла. Во-первых, началась жуткая дистония, я могла потерять сознание посередине примерки у дизайнера. Во-вторых, появились проблемы с желудком. Антациды стали моими лучшими друзьями. После приема любой пищи болел живот. К новому году с летних 50 кг я добралась почти до 60. Но было не до веса.

Путь отвлечь маму нашелся сам собой. Я отправила за нее объявления в одну газету, публиковавшую раздел «Знакомства с иностранцами». Буквально через пару месяцев с моей легкой руки она уехала в Испанию, пообещав, что мы будем жить вместе. Но этому не суждено было сбыться. Не хочу сейчас проводить анализ, почему так произошло, я достаточно говорила об этом в своей книге «Мужчина и женщина», но переживала я безумно.

> Мне было 17 лет, у меня имелась семья, любимый, морская свинка, а потом все в одночасье рухнуло, даже питомец неожиданно умер через месяц после отъезда мамы.

Я чувствовала себя неуютно одна в квартире, плохо спала. Пыталась пуститься во все тяжкие, но быстро поняла, что это не мое. Мне было ужасно одиноко. Порой боялась сойти с ума, много плакала. С деньгами ситуация складывалась не самым лучшим образом, ибо мама сказала, что я должна устраивать свою жизнь сама. Совмещать устройство жизни с учебой в колледже до трех часов дня получалось плохо. Поэтому первые месяцы приходилось как-то перебиваться. Порой покупала батон хлеба, резала его на сухарики, сушила в духовке и делила на семь дней, подсчитывая, сколько могу съесть в день. У родственников просить помощи не хотела, хотя уверена, они бы помогли. Но я считала, что смогу справиться сама.

И тогда я поняла, что нужно идти другим путем, и решила построить свою жизнь с нуля. Купила множество книг по эзотерике, начала работать над своим прошлым, и понемногу все стало вставать на свои места. Бросила нестабильные работы менеджера и модели и стала преподавать английский. Денежная ситуация заметно улучшилась. Только вот вес продолжал расти. Через год я достигла отметки 70 кг. Тогда-то и начались мои отношения с будущим мужем. Знакомы мы были давно, когда-то работали вместе. Но раньше я не воспринимала его всерьез. А тут как-то все вместе сложилось. В общем, через полгода мы решили пожениться.

Спокойная размеренная жизнь, попытки забеременеть, увеличение веса до 75 кг. Потом гормональное лечение – и еще плюс пять. Затем беременность, сложная, с угрозой и токсикозом, под конец которой тяжело давалось каждое движение, даже подъем с кровати. Естественно, про физические упражнения было даже страшно подумать. В итоге перед родами – 112 кг, сразу после – 89 кг. И вот тут-то началось самое интересное. Вместо того чтобы начать худеть, ведь, говорят, что именно этим занимаются все недавно родившие, я поправлялась с катастрофической скоростью.

> Самое ужасное, на тот момент я настолько мало задумывалась о своей фигуре, что даже не замечала происходящего.

Здесь нужно сделать небольшое лирическое отступление. Я всегда считала, что послеродовая депрессия – это что-то из области фантастики. Она бывает у некоторых недовольных жизнью женщин, засидевшихся с детьми дома. К такому типажу себя отнести никак не могла. Через две недели после родов уже возобновила работу на дому (каждый день на пару часов приходила няня), старалась побольше двигаться, много гуляла, отношения с мужем были ровными, и вообще я чувствовала себя счастливой, ведь наконец-то у нас родилась дочка, о появлении которой я так мечтала. Все как будто складывалось так, как мне хотелось. Но в глубине души скребли кошки. Тогда не понимала почему. Сейчас осознаю, что это было следствием гормональной перестройки, которая никого из нас не обходит стороной.

> Ведь уровень некоторых гормонов во время беременности повышается в тысячу раз, соответственно, сразу после – стремительно падает. Даже на критические дни у женщин бывает нервная реакция, что уж говорить про такие глобальные скачки!

В общем, у меня началась самая настоящая послеродовая депрессия. Ребенок почти не спал ночами, я чувствовала себя изможденной, несмотря на попытки мужа помочь мне. А тут еще началась осень, с которой я ассоциировала самые трудные моменты в моей жизни. Бродила с коляской по улицам и помню, как меня охватывало какое-то отчаяние: «Неужели моя жизнь всегда будет такой: работа, ребенок, дом?! Я ведь всегда думала, что у меня есть какое-то высшее предназначение».

Ела с каждым днем все больше. Знаете, когда люди говорят мне или окружающим: «Ты виновата в том, что разожралась!» – мне всегда хочется сказать в ответ что-нибудь нелицеприятное. Ни одни человек не набирает вес в абсолютно комфортном состоянии. Иногда женщины полагают, что поправились от спокойной жизни. Так не бывает! Может, вам хотелось более «нервной жизни», но вы боялись признаться в «таком безумстве», или вы опасались в любой момент потерять спокойствие. Однако поправиться, ощущая себя на сто процентов комфортно, – невозможно!

Есть полнота – причина в голове!

Зимой гулять с ребенком стало дискомфортно 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 превращалась в пресловутое колесо для белки, все делала на автомате. С каждым днем видела все меньше смысла во всем происходящем. Чувствовала, что деградирую: совсем перестала читать и вообще чем-либо интересоваться, величина тарелок росла вместе с размерами моей одежды. И вот к марту 2005 года я весила уже 120 кг и носила 56-й размер одежды. Как это случилось? Не знаю, честно! Все выглядело приблизительно так:

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

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

И вдруг меня осенило – в прожитом мною дне нет места для меня самой!

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

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

Если бы весы сейчас показали 200 кг, я, наверное, не удивилась бы.

Подхожу к платяному шкафу и достаю из него 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, мне все казалось, что я похудею и опять буду их носить. Мое любимое зеленое платье! Синий костюм 44-го размера… интересно, а я в него влезу? Юбка от костюма жалобно трещит по швам при попытках натянуть ее выше середины бедра… А вот более поздняя вещь – свадебное платье. Тогда я весила почти 75 кг. Помнится, на годовщину свадьбы я уже еле влезла в него. Начинаю натягивать платье на себя, но снова слышу злополучный треск. Что же это такое? Ну да, я видела, что стрелка весов показала 120 кг, но если я не влезаю даже в это платье, как же я выгляжу сейчас?!

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

Почему-то вспоминаю, как с еще относительной регулярностью пыталась контролировать себя, но видела упорно растущие цифры. Какое-то время предпринимала попытки похудеть, но после рождения Кэт вставала на весы скорее «для галочки», нежели для того, чтобы действительно посмотреть, сколько вешу. Это был своеобразный ритуал, в котором все происходило словно не со мной. Я незаметно начала покупать вещи размером больше. Сначала мучительно втискивалась в 44-й, но когда молнии перестали выдерживать такое насилие, сразу перешла на 48-й. Потом как-то незаметно мне стал в самый раз 50-й, 52-й, а потом «вдруг» и 56-й. Я заходила в магазин и не могла понять, почему на меня не налезает та

или иная вещь. Когда смотрела на свои вещи 56-го размера, не ассоциировала внушительность, например, брюк с размером своей талии или ягодиц.

И вот я оказалась у той черты, когда надо либо что-то решать, либо навсегда поставить на себе крест и больше не вспоминать о том, что когда-то была на высоте. Забыть о том, что существуют мини-юбки и платья в обтяжку. Смириться с тем, что моим верным спутником станет гипертония, боли в спине и прочее.

Если брошу вызов самой себе, будет ли это иметь смысл или лучше даже не пытаться? Я словно стою на перекрестке и чувствую, что не готова пока дать себе ответ на поставленный вопрос. Я теряюсь в мыслях, вариантах, не знаю, с чего начать.

И вдруг меня осеняет, что нужно сделать первый шаг, хотя бы попытаться приблизиться к желаемому.

Мне хочется, чтобы моя дочь, когда она вырастет, могла гордиться своей мамой. Я вдруг осознаю, что отчаянно желаю вернуться к самой себе, перестать быть пародией на прежнюю Катю, ведь истинная я – совершенно другая. И решаю бороться, хотя в данный момент очень расплывчато представляю себе своего врага».

Увы, тогда не было четкого решения, что делать. Мне предстояло его найти. Кому-то покажется, что у истории моей жизни было несчастливое начало, но ведь не оно определяет будущее, а то, что случилось потом, и то, кем себя ощущаешь в данный момент.

А я тогда вдруг почувствовала, что могу что-то сделать. Прежде всего для себя. Понимая, что не реально питаться пустым рисом месяцев шесть, а именно столько предстояло бы есть его, чтобы сбросить 60 кг, я задумалась о том, какие менее болезненные корректировки в свое меню можно внести. И самое главное – разобраться, почему я оказалась в такой глубокой депрессии. Ответ не заставил себя долго ждать. Он смотрел на меня из зеркала.

Из привлекательной женщины я превратилась в нечто похожее на себя.

В тот же день отправилась в магазин и купила себе сапожки на каблуках, красивую юбку и кофту. К приходу мужа накрасилась и оделась. Ходить на каблуках с непривычки было сложно, но дома всегда можно присесть. Внутренне я ощутила, что что-то изменилось во мне. На мгновение почувствовала себя, как раньше (конечно, до того момента, как снова заглянула в зеркало). Через пару дней позвонила всем своим знакомым, которые могли бы предложить мне выездную работу. Предложения посыпались как из рога изобилия. Я наслаждалась тем, что снова нахожусь среди людей и говорю не только о памперсах и других «детских радостях». Еще через некоторое время – коротко подстриглась. Продолжая корректировать питание и экспериментировать над собой, начала резко сбрасывать вес. К маю месяцу весила уже меньше 90 кг.

Но тут пошел разлад с мужем. То ли я была слишком уставшей, то ли почувствовала, что истинной причиной полноты был мой внутренний протест против размеренной жизни, которая ему так нравилась. В общем, в июне мы по моей инициативе разъехались, а в августе развелись… Чтобы через полгода снова сойтись. И даже еще раз пожениться. К тому времени я весила уже около 70 кг, муж не уставал восхищаться преображением, произошедшим со мной, и я снова чувствовала себя счастливой.

Когда только начинала сбрасывать вес, зарегистрировалась на одном женском форуме, чтобы было веселее, и регулярно отчитывалась о своих темпах похудения. Окружающие и участницы форума пребывали в удивлении, ведь я на их глазах ела все… И худела. Ежедневно мне задавали огромное количество вопросов касательно моего похудения.

Тогда я подумала: может, вот оно – то, что я должна сделать в этой жизни, рассказать свою историю, помочь другим справиться с их проблемами.

21 ноября 2005 года я самостоятельно сделала страничку, рассказывавшую мою историю и основные принципы, которых нужно придерживаться для того, чтобы похудеть (этот день для меня теперь – день рождения системы). Эффект оказался потрясающим. Люди передавали мою историю из уст в уста. Они пробовали – и тоже сбрасывали вес.

Это сегодня все кому не лень рассказывают о своем похудении, тогда я оказалась одной из первых, смело говоривших о том, что была полной, похудела и готова поделиться своим опытом. Моя история набирала популярность, количество посетителей стало исчисляться тысячами. Я добралась до заветной цели – 60 кг, уменьшившись в два раза! Вопросов становилось все больше. И тогда я решилась: буду писать книгу! Окружающие восприняли затею скептически. Некоторые и вовсе открыто смеялись надо мной: «Что пишешь? Книгу про похудение? Кто ее будет читать?»

Но мне было все равно, никогда бы себя не простила, если бы не попробовала.

Как-то вечером, сидя перед компьютером, глядя на свою страничку в Интернете, я задумалась о том, как назвать мой способ похудения. Ведь «История моего похудения на 60 кг» звучало слишком безлико и громоздко. Внезапно в голове возникло: «Система минус 60», мне понравилось, я переименовала заглавие и с тех пор представлялась исключительно как автор системы.

Однажды мне написал письмо редактор одного журнала, посвященного похудению, предложив сделать статью обо мне и красивую фотосессию. Конечно, я сразу согласилась! Результат превзошел все ожидания. Публикация произвела чудесный эффект. Журналисты стали сами искать меня и просить об интервью. Тех, кто не искал, находила я: просто писала письма в редакции, приходила на выставки и искала нужных людей, ведь никаких знакомств не было, я уж не говорю про средства.

Тем временем у мужа начались проблемы на работе, я оказалась практически единственной кормилицей семьи. Книгу писала ночами. Когда закончила первые главы, нашла в Интернете адреса издательств и разослала рукопись, сопровождавшуюся весьма самоуверенным письмом, в котором говорилось, что моя книга продастся тиражом не менее 50 тысяч экземпляров. Мой будущий издатель посмеялась тогда над этим утверждением, но согласилась попробовать напечатать книгу. Когда спустя несколько лет тираж перевалил за полмиллиона, я спросила ее: «А помните, вы смеялись?» – она очень серьезно ответила: «Да, но теперь уже ничему не удивляюсь!».

Спустя год после выхода книги «Система минус 60, или Мое волшебное похудение», я поняла, что уже не могу совмещать издательскую деятельность с основной работой. И несмотря на то, что книги не приносили особых доходов, ушла в писательство, думая о фразе Коэльо: «Я всегда смогу вернуться к своим овцам», а вот не попробовав полностью отдаться любимому делу, буду жалеть. Я не прогадала, количество книг и их тиражи росли. Так раньше не продавалась ни одна книга про похудение в России!

Однако в личной жизни все складывалось не так радостно. Нашему второму браку не суждено было сложиться. Помню, как пошла однажды вечером в консерваторию. Еще с момента болезни папы приходила туда каждый раз, когда нервничала или искала ответ. Я оглядывала стены зала с портретами известных композиторов, вдыхала аромат пыли и деревянных сидений второго амфитеатра и чувствовала, что окончательно запуталась. Мне было страшно решиться на развод снова, но я понимала, что продолжать жить так же – верный способ вернуться к полноте и депрессии, ведь я не чувствовала себя комфортно. Не дослушав произведение до конца, я вышла из зала и почти побежала вниз по длинной лестнице, устланной красным ковром. Внезапно, уловив свое отражение в зеркалах на стене, остановилась и испугалась. Справлюсь ли я со всем одна, что будет дальше? «Господи, ну под-

скажи мне, права ли я, решив расстаться с мужем?!» И в тот же миг вспомнила, что у меня в руке номерок из гардероба, перевела на него взгляд и увидела на нем надпись «77 правая». Восприняв это как знак, вернулась домой и поговорила с мужем. Мы разъехались, а через полгода развелись.

Рассказывать дальше подробно, думаю, уже не стоит (если все же интересно, почитайте мою книгу «Мужчина и женщина»). Скажу лишь то, что за последующие годы я пережила очень многое, работала 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году! Пару раз, вследствие тяжелых периодов в жизни, мой вес немного возрастал, но я каждый раз возвращала его на место с помощью системы. Сильные чувства, глубочайшее разочарование, сумасшедшее количество поездок и путешествий, множество книг и статей, колонок и блогов. Огромное количество похудевших людей!

> Сегодня история системы – это не только моя история, это история более ТРЕХ МИЛЛИОНОВ ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ во всем мире, мужчин и женщин, в возрасте от 10 до 80 лет!!!

Даже если бы они все сбросили по одному килограмму, вы можете представить, насколько легче стал бы мир, благодаря Системе!!! А ведь многие похудели на 30, 60 и даже на 90 кг!

Я написала почти тридцать книг, ведь «Минус 60» – это не просто способ похудения. Это своеобразная философия. Совершенно точно знаю, что похудение невозможно без работы над головой, без изменений в жизни. Внешние и внутренние перемены должны идти рука об руку. Иначе процесс сброса-набора веса станет бесконечным. Оглядываясь назад, даже не верится. Ведь прошло не так уж много лет. В ноябре 2007 года вышла моя первая книга. С тех пор как я сделала свою первую страничку в Интернете, минуло чуть больше семи лет. Тогда я даже не подозревала, во что это выльется.

Вы спросите меня: «Счастлива ли я?» С уверенностью отвечу: «ДА!» Во-первых, потому что смогла похудеть сама. Во-вторых, потому что помогаю огромному количеству уже отчаявшихся людей вернуться к самим себе. Если бы вы знали, как радуюсь, когда вижу фотографии похудевших преобразившихся женщин в группах в социальных сетях, посвященных «Минус 60»! Потому что вспоминаю, что чувствовала, когда доказала окружающим и самой себе, что невозможное возможно! Ну и наконец, я счастлива, потому что снова смогла построить свою личную жизнь и выйти замуж в третий раз.

> Так что не верьте тем, кто будет вам говорить, что у вас что-то не получится! Пусть даже весь мир перестанет в вас верить! Главное, чтобы вы сами не теряли веры в себя.

И тогда вы обязательно добьетесь всего, чего хотите. И конечно же, обретете фигуру своей мечты! Я знаю, что порой вы чувствуете себя настолько уставшей, что даже мысли о поиске опоры вызывают отвращение. Вы пытаетесь обнаружить ее в окружающих людях, но это не всегда срабатывает. Сегодня вы в отношениях или с вами есть близкие, завтра их может не оказаться рядом по разным причинам. Поэтому, когда руки будут опускаться, вспомните о том, что почти восемь лет назад я весила 120 кг, жила самой обыкновенной жизнью в хрущевке в спальном районе Москвы, не имела никаких «нужных контактов», работала на самой обыкновенной работе, не отличалась никакими сверхвыдающимися способностями… Ничто не предвещало, как говорится. Единственное, что отличало меня от многих других – я верила. В то, что абсолютно все достижимо, главное, дождаться подходящего момента и постоянно работать в нужном направлении.

Глава 2
Как достигнуть своей цели и прийти к идеальному весу

И в самой первой своей книге, описывающей систему «Минус 60», и в нынешней я уделяю психологии очень много внимания, потому что считаю – именно в ней кроется корень большинства наших проблем, в том числе и с лишним весом. Здесь можно рассматривать сразу несколько аспектов: не только страхи, тревоги, переживания, приводящие к набору веса, но и неправильный подход к похудению с момента определения цели и до выбора мотивации.

В действительности процесс изменений нужно начинать с определения цели.

Чего вы хотите? Сбросить 15, 30, 50 кг? Отлично, запишите цифру в этой книге (ниже специально для этого отведено место) или в дневнике похудения «Минус 60», если вы его ведете, а затем разделите ее на шесть, чтобы психологически подступиться к ней было легче. Посудите сами, что проще для восприятия: цифра 10 или 60? Конечно же, каждый день веселее жить с мыслью, что осталось сбросить еще 8 кг, а не 58, и что потеряно уже 20 процентов лишнего веса, а не думать, что вы находитесь на вершине айсберга, которому предстоит еще таять и таять.

Теперь нужно настроиться. Возможно, вы возразите: «Я уже давно настроилась, я ведь читаю эту книгу». Это не совсем верно. Скорее всего, вы просто поняли, что так больше продолжаться не может, но никакого конкретного плана у вас нет. Да и твердая уверенность, что вы дойдете до конца, тоже отсутствует. Насколько это критично? Есть хорошая английская фраза:

«Whenever is a will, where is always a way».

По-русски она звучит приблизительно так: «Когда у вас есть желание, обязательно найдется и способ его исполнения». Верьте в это, и вам откроются пути, о которых вы даже не подозревали.

«Конечно, вам легко говорить, вы «железная леди»!» – скажет кто-то. Ничего подобного!

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

Если бы я ничего не ела два года и похудела на 60 кг – это была бы сила воли. Но я употребляла абсолютно все! Просто соблюдала те правила, которые сама для себя создала. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Постепенно вы втянетесь и привыкнете, главное, действовать шаг за шагом и видеть в каждом новом дне – возможности реализовать свою мечту.

Помните:

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

А какие, собственно говоря, обычно находятся причины, чтобы не худеть? Здесь все мы проявляем огромную изобретательность! Кто-то отговаривается тем, что у него и так в жизни все хорошо, муж, ребенок и собака любят ее такой, какая есть, поэтому лучше уж со спокойной душой доесть кремовый тортик в два часа ночи, закусывая его пирожками с мясом и запивая компотом, чем начать что-то делать. А то ведь вдруг после похудения появятся новые желания, цели, с мужем, с которым уже давно нет никаких отношений, захочется развестись! Нет уж, нет уж, доесть и спать!

Часто встречается ход мысли а-ля Винни-Пух, когда человек себя успокаивает, что, если он съест совсем немножко, а потом еще немножко, а потом еще немножко, то ничего не случится. В итоге, когда он «застревает в кроличьей норе», он думает, что сам собой похудеет как-нибудь, когда-нибудь.

Бывают моменты, когда мы настолько загружены жизнью, что просто нет времени продохнуть свободно. Целыми днями носимся, словно белки в колесе, отсутствует время даже для того, чтобы посмотреть в зеркало, не говоря уже о том, чтобы всерьез задуматься о похудении.

Кто-то боится своей слабости и предпочитает даже не начинать, чтобы не разочаровываться.

Некоторые говорят, что им вполне комфортно в нынешнем состоянии, что меняться нет надобности. Как говорил Станиславский: «Не верю!» Может, вы в достаточной степени убедили в этом себя, но меня не проведешь. Потому что рано или поздно такая женщина тоже оказывается на диете. Ведь хорошо это или плохо, но нам постоянно навязывают образ идеального человека – стройного, красивого, успешного, у которого все получается, как по мановению волшебной палочки. Видеть его ежедневно в журналах и в телевизоре и ничего не предпринимать – настоящая пытка.

Список можно продолжать до бесконечности. В своей книге о психологии избавления от лишнего веса «Позитивное похудение» я много писала на данную тему. Все это является оправданием – почему вы не хотите худеть.

Для того чтобы измениться, нужно захотеть и начать что-то для этого делать, двигаться в нужном направлении. Искать причины – все равно что сидеть в лодке посредине озера во время полного штиля и сетовать на то, что до берега еще далеко!

> Возьмите же, наконец, в руки весла и начните грести, даже если не умеете этого делать. Рано или поздно вы уловите ритм и причалите к берегу.

О чем же, прежде всего, нужно подумать, раз в вашу голову, впервые или в тысячный раз, закралась мысль о том, что необходимо срочно стройнеть?

Определите свою конечную и промежуточную цель!

Берем свой нынешний вес и думаем о том, насколько хотим похудеть в идеале, по самым смелым подсчетам. Записываем эту цифру!

Теперь нашу с вами «цель-мечту» делим на 6 и записываем получившееся число карандашом.

Только не спрашивайте, почему именно на 6, а не на 7 или на 10. Если вам так хочется, можете поделить хоть на 20, но именно 6 почему-то дает максимальный эффект. С одной стороны, не такой маленький процент, с другой – цифра выглядит не так устрашающе, как когда мы вписывали первое число. С этого дня у вас будут две цели. Одна – более отдаленная, вторая – вполне реальная, требующая ежедневной работы с вашей стороны. Когда дойдете до первой промежуточной цифры, сотрите ее, проведите перерасчет и запишите новую. Например, хотели похудеть на 60 кг, промежуточная цифра – 10, сбросили первый десяток, стерли, вычли из 60–10, получили 50. Делим 50 на 6 и получаем новую цель. И так до тех пор, пока не дойдете до своего идеального веса.

И вот тут-то мы приходим к следующему моменту. Вы сидите, читаете эту или другую мою книгу, мысленно киваете или мотаете головой, то есть с чем-то соглашаетесь, с чем-то нет, делаете упражнения, которые я предлагаю выполнить, проникаетесь моим позитивным настроем. И даже решаете, что необходимо срочно начать худеть. Представляете, как сбрасываете вес, заходите в летящем платье в ресторан, все падают ниц, ваш спутник/муж/бывший/прекрасный незнакомец встречает вас с раскрытым ртом, готовый бросить весь мир

к вашим ногам. У вас все начинает неожиданно получаться, вам легко двигаться, вы словно парите над землей, ваше отражение в зеркале вас радует, и… СТОП!

Знаете, что я вам на это скажу? Нам слишком заморочили голову визуализацией! Нет, это прекрасно воображать себе конечный результат, чувствовать, что вы его уже имеете, но помимо данной умственной работы необходима еще и вполне обыкновенная ежедневная работа над собой. То есть:

> Представляя себе свое светлое будущее, не забывайте работать над своим пока неидеальным настоящим.

Одна моя знакомая встречается с мужчиной сорока лет, открывшим для себя «чудеса работы мысли» и теперь ежедневно посвящающим себя многочасовым медитациям, аффирмациям и прочим забавным вещам. Это прекрасно, не спорю, он растет над собой, представляет себе, как все изменится в ближайшее время, но при этом не ударяет палец о палец. Как думаете, каковы его шансы увидеть перемены?

Или, например, возьмем популярный фильм «Тайна», где один из героев рассказывает историю «визуализации дома мечты», фотографию которого он повесил на доску желаний, и через пять лет, несмотря на то что уже забыл про наличие оной, купил именно тот дом, не отдавая себе в этом отчета. Знаете почему? Нет, не потому, что он наклеил бумажку на деревяшку, а потому, что он работал как вол, до такой степени, что даже забыл о том, что когда-то мечтал именно об этом доме.

Или вот еще пример с визуализацией места на парковке: для того чтобы запарковаться напротив входа в магазин, нужно, как минимум, выехать из дома, доехать до супермаркета и, более того, добраться до входа, тогда у вас есть шансы. Лежа на кроватке в спальне, вы вряд ли сможете запарковаться у дверей магазина, как бы красочно и ярко вы себе это все ни представляли.

Похудение – не исключение! Представлять себе, что вы поменяетесь, – нужно, но увлекаться этим не стоит, лучше направлять энергию в активное русло.

> Каждый раз, когда в вашу голову будет приходить мысль о волшебных переменах, делайте что-то, чтобы приблизить ваш образ хотя бы на миллиметрик, и тогда у вас все обязательно получится.

Хорошо, вы готовы и рветесь в бой. Что именно делать? Когда дойдет очередь до еды, упражнений и ухода за кожей, вы об этом прочитаете. Сначала, убедительно прошу, дочитайте данную главу до конца. Потому что сейчас я расскажу вам самый главный секрет успешного похудения. Но прежде ответьте мне на один вопрос: для чего вы худеете? Запишите его.

Красиво написали? А теперь сотрите! Знаете, почему вы до сих пор не смогли похудеть? Вы изначально неправильно выбираете мотивацию. Ради здоровья, ради новой одежды, ради мужчины (существующего или воображаемого), ради ребенка (имеющегося – чтоб гордился) или будущего (чтобы забеременеть, выносить), ради того, чтобы кому-то что-то доказать, – все эти мотивации не приблизят вас к цели ни на сантиметр! Даже те, кто написали «для себя», не отдают себе отчета в собственной неискренности.

Очень люблю на своих семинарах разбирать такую ситуацию.

Представьте себе: вы встречаетесь с мужчиной, он пьет, гуляет, бьет вас, не работает, не занимается с вами сексом, но говорит каждый день, что вас любит. Верите ему? Правильный ответ – нет. «Ну, это же гипербола, таких ситуаций не бывает», – скажут некоторые и будут не правы, потому что я знакома с такими примерами не понаслышке, но сейчас не о том.

> Вы осудите мужчину, который ведет себя так по отношению к «возлюбленной», но вы сами точно так же ведете себя по отношению к самой себе!

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

Похудение нужно прежде всего вам.

Это ваше тело и здоровье, и именно вам с этим жить, а не кому-то другому.

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

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

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

> Когда вы не принимаете что-то в себе – вы не любите себя такой, какая вы есть. А пока вы не полюбите себя, вам не удастся добиться устойчивых позитивных изменений.

Сколько раз на дню мы смотрим сквозь себя, не испытывая гордости за то, что мы такие, какие мы есть, за то, какие мы умные, красивые, чудесные, уникальные?! Абсолютно каждая из нас прекрасна! «Ну да, с моим-то носом! С моей огромной попой, я само совершенство!» – уже слышу хор самокритичных скептиков. СТОП! Многие иконы стиля и красоты вовсе не отвечали требованиям своего времени. Вспомните хотя бы Барбру Стрейзанд, Клеопатру (которую, по свидетельствам современников, сложно было назвать красавицей в традиционном понимании этого слова), вспомните Вупи Голдберг, Сару Джессику Паркер, принцессу Диану, да многих других! Почему некоторые признанные красавицы меркнут на фоне самых на первый взгляд обычных женщин?

Потому что эти самые «обычные женщины» смотрят на себя по-другому. Они смотрят на себя любящими глазами. Когда вы любите мужчину, вы не замечаете порой небритость, пивной животик или большой нос. Вы считаете, что это милые особенности, придающие возлюбленному особый шарм. Так почему же не попробовать считать свои «недостатки» –

очаровательными нюансами своей внешности? Кто сказал – что нос с горбинкой – некрасиво? Кто сказал, что кривые ноги – это ужасно? И, наконец, кто сказал, что для того, чтобы выглядеть на все сто, нужно одеваться от-кутюр и ходить к очень дорогому косметологу? Очень многие богатые женщины и в России, и во всем мире выглядят отвратительно, хотя у них есть и время и средства для того, чтобы стать красавицами. Многие даже пользуются всеми современными женскими благами, но им это нисколечко не помогает.

> На самом деле есть вещь гораздо более важная – ваше внутреннее самоощущение. Именно оно способно изменить ваш внешний вид как в лучшую, так и в худшую сторону.

Перестаньте концентрироваться на проблемах. Знаю, их великое множество, и все они глобальны. И вообще – скоро, возможно, конец света, а мир находится на пороге мировой войны. Но сегодня этого не случилось? А даже если что-то ужасное произошло именно сегодня, ваша жизнь не остановилась! Она продолжается, она течет, струится, закрывая старые двери и открывая новые, еще более широкие. А вы отворачиваетесь, упираетесь, кричите, что это не дверь вовсе. Вы проходите мимо огромного количества возможностей. Вы боитесь действовать. Вы боитесь признать, что способны абсолютно на все.

> Хватит! Откройте глаза. Посмотрите на себя. Вы прекрасны! Ваша фигура, лицо, глаза, каждая клеточка вашего тела – прекрасны! Нельзя жить в доме, который вы ненавидите, свой дом нужно любить, а ваше тело – это ваш дом, из которого нельзя переехать.

Вам не нравится дырка на стене? Закрасьте ее! Вам не нравится жуткий вид из окна? Повесьте над кроватью картину или фотографию, которые радуют глаз. И такой подход можно применять абсолютно ко всему. Меняйте свою жизнь, свою внешность, свою работу, свой дом шаг за шагом. Дышите полной грудью, делайте чаще то, что вам нравится, пусть порой вы будете идти вразрез с интересами других людей. Но умоляю вас, заклинаю вас, будьте собой, живите полной жизнью! Мы пришли на этот свет не для того, чтобы каждый вечер просиживать перед компьютером или телевизором. Мы попали сюда не для того, чтобы каждое утро просыпаться с отвращением. Мы здесь для того, чтобы оставить след. Не обязательно глобальный, исторический. Но след в сердцах людей, воспоминание о том, что вы всегда несли свет, энергию. Подарите ее частичку окружающим, они подарят частичку своей энергии своим друзьям и близким, и мир начнет меняться.

Тяжело настроиться? Включите позитивную музыку прямо сейчас, сделайте что-то, что вам нравится, приготовьте что-нибудь вкусное, примите ванну или сделайте себе массаж. Сходите в свое любимое кафе.

Отправьтесь в магазин, купите себе туфли на каблуках, пусть самые дешевые, пусть вы уже сто лет на шпильках не ходили, и пока что будете носить их исключительно дома и по 10 минут – неважно! И купите платье!

Эти две простые вещи, которые являются воплощением женственности, увы, есть в гардеробе не каждой женщины. Если вы никогда не наносили макияж, начните это делать. Подобные мелочи на первых этапах формирования самоуверенности и любви к себе очень важны, ведь наше отражение в зеркале, реакция других людей на нашу внешность, способны как помочь настроиться на нужный лад, так и уничтожить правильный настрой. Вы когда-нибудь видели неуверенного в себе панка? После того как человек покрасил ирокез в розовый цвет с зелеными полосками и проколол все части тела, у него просто не остается выбора. Теперь выглядеть неуверенным будет, по меньшей мере, странно с его стороны.

> Желающий победить должен сжечь за собой мосты, отсечь все пути к отступлению.

Конечно, розовые волосы – это, пожалуй, крайность. Хотя, если именно они помогают вам чувствовать себя на нужной волне, почему бы и нет.

А если серьезно, не так важно, понравятся ли вам эксперименты, важно, что вы вырветесь из моря негатива, рутины, в которое сами себя погрузили! В вашей душе всегда должна быть весна! Даже когда все вокруг плохо, даже когда силы покидают вас – верьте в чудо!

«Ну конечно! А готовить, стирать и убирать за меня будет Александр Сергеевич Пушкин?» – воскликнут особо опасающиеся перемен. Вовсе нет! Я не призываю вас забыть обо всем на свете и заниматься исключительно собой. Это невозможно, да и не нужно для вашей самооценки. Погрузись вы в такую жизнь, она быстро вам надоест. НО!

> В голове должна глубоко засесть мысль, что все, что не ведет к вашему внутреннему и внешнему духовному и материальному благополучию, – деструктивно для вас, а следовательно, должно отходить на второй план.

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

Оставьте время для себя!

Если в распорядке вашего дня нет места для вас самой, то ваша самооценка неизбежно понизится, а в такой ситуации 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 можно не приготовить обед-ужин или обойтись полуфабрикатами, но зато сделать гимнастику, сходить в бассейн, да просто погулять с ребенком.

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

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

Допустим, с этим мы более-менее разобрались, поняли, что нужно начать мотивацию с того, что полюбить себя до такой степени, что вы сами станете лучшим своим стимулом. Что может поддержать такой настрой, кроме покупок, походов в интересные места и ношения каблуков?

Давайте я задам вам еще один вопрос: «Как вы начинаете свой день?» С мыслями о том, что начался новый день/неделя/месяц, а значит, новые проблемы, которым нет конца? Думая, что вчера заболел младший, у мужа проблемы на работе (или этого мужа так и не появилось на горизонте), отпуск вам в этом году не светит, кофе невкусный, на завтрак противная овсянка, которую вы ненавидите, но едите по одной вам известным причинам? А подойдя к зеркалу, вы и вовсе приходите в отчаяние, ведь на лбу вскочил прыщик, на бедрах усилился целлюлит, а под глазами мешки, ведь вы не спали толком уже несколько месяцев? И при этом вы чему-то удивляетесь?

> Находясь в эмоциональном болоте, очень сложно смотреть в будущее с оптимизмом, неважно, говорим ли мы о похудении или любой другой области жизни.

А знаете, какая фраза может поменять всю вашу жизнь раз и навсегда, при условии что вы будете очень серьезно говорить ее про себя или вслух, едва открыв глаза? Только, чур, не смеяться!

«Доброе утро, принцесса!»

Прочитали, вдумайтесь! Почувствуйте себя ею, и неважно, что только что прозвенел будильник, вы сейчас побежите собирать всех в различные учебные заведения, готовить завтраки, обеды и ужины, а потом работать до поздней ночи! Начните день с правильным настроем и почаще о нем вспоминайте в течение дня. Проблемы? Ничего страшного, все разрешимо, шаг за шагом, по мере поступления. Отпуск не светит? Это мы еще посмотрим, ведь я его заслуживаю! Невкусный кофе? Обещаю себе купить сегодня другой! Прыщик вскочил? Да с каких пор принцесс это волновало?! Некоторые королевы поражали своею устрашающей внешностью, и ничего, имели массу фаворитов.

Ощутите в себе всю силу этой фразы, почувствуйте себя действительно особой королевских кровей!

Причем формулировка должна быть не герцогиня, не королева, именно принцесса, независимо от того, сколько вам лет!

Следующий, очень принципиальный момент, который вы обязательно должны проработать:

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

В любом случае так вы скорее переломите ситуацию, нежели будете сидеть на диване и мечтать о лучшей жизни. Раз вы здесь в таком состоянии, значит, так должно было случиться. Но это ни в коем случае не подразумевает, что вы не должны меняться. Вы всегда можете если не исправить ситуацию кардинально, то хотя бы внести нужные коррективы, взять свою жизнь в свои руки!

Посмотрим на мой случай. Да, я очень сильно поправилась. Заниматься самокопанием и рассуждать о том, почему так случилось, по сути, бесполезно. Важно, что я захотела измениться. Благодаря тому, что я поправилась, я придумала систему. Если бы я не потолстела, мне, в сущности, нечего было бы писать. И сам процесс похудения очень многому меня научил.

Никогда не ругайте себя за то, что было, есть или могло бы быть.

> То, что вы имеете в данный момент – лишь отправная точка, и только от вас зависит, что будет дальше.

Другое дело – похвала. Здесь ситуация противоположная.

Упражнение «Прощаю себя»

> Подойдите к зеркалу. Постарайтесь во время выполнения упражнения находиться в квартире в одиночестве или хотя бы закройтесь в ванной, чтобы вас никто не беспокоил. Посмотрите себе в глаза. Вспомните весь процесс набора веса, как это было. Первые сигналы, когда вы заметили, что увеличились в размерах, первые ваши мысли, потом килограммы все прибавлялись. Что вы думали тогда? Почему не брались за себя? Ведь на это были причины? А теперь скажите самой себе вслух: «Я прощаю тебя за набранный вес!» Прислушайтесь к своему голосу. Он звучит искренне? Добейтесь многократным повторением того, чтобы эта фраза звучала мягко

и искренне. Реакция на это упражнение бывает разная. Некоторые начинают плакать, кто-то испытывает облегчение, другие – уверяют в том, что не корят себя ни в чем. Как правило, последним стоит уделить данному упражнению максимальное внимание. Поскольку именно у них обида на себя сидит крайне глубоко, и проработать ее удастся не сразу.

Если вы рассчитываете, что я скажу, когда начинать худеть, то ошибаетесь. Вы сами должны быть готовы к этому. Когда меня спрашивают о том, в какой момент я поняла, что должна измениться, ничего не отвечаю. Ну не было такого, что в один день я решила сбросить 60 кг. Более того, на первых порах вообще об этом не задумывалась, просто хотела запустить процесс перемен, взбодриться, вспомнить о том, какой была раньше.

В жизни ничего не происходит по мановению волшебной палочки. Иногда нам кажется, что одно событие стало решающим. В действительности, невозможно сказать наверняка, как бы сложилась наша жизнь, если бы мы что-либо не сделали или не сказали в определенный момент. Поэтому, с моей точки зрения, готовность худеть приходит постепенно. Да, часто бывает последняя капля, которая переполняет чашу терпения, но тем не менее задолго до нее мы получаем целые потоки сигналов – «Пора!».

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

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

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

У вас должен накопиться достаточный потенциал желания похудеть, ведь это дело не одного дня и даже не месяца.

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

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

Нельзя обещать себе, что начнете худеть с завтрашнего дня или, например, с понедельника. Думаю, 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.

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

Любое действие рождает противодействие. Поэтому не впадайте в фанатизм.

Делайте только то, что способны выдержать, ешьте столько, сколько необходимо. Ужесточив систему слишком сильно, вы, возможно, начнете худеть быстрее, но вес, сброшенный организмом в стрессовом состоянии, вернется очень быстро.

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

Воспринимайте похудение легко, не относитесь к нему как к смыслу жизни.

Если стремиться к чему-то со слепым фанатизмом, вы будете натыкаться на постоянные препятствия. Это не значит, что нужно опустить руки и плюнуть на все. Просто не делайте из похудения самоцель! Учитесь наслаждаться процессом. Очень надеюсь, что вам больше никогда не придется переживать подобное. Вы худеете, скорее всего, в последний раз. А значит, постарайтесь запомнить эти ощущения на всю оставшуюся жизнь. С удовольствием принимайте те благоприятные изменения, которые происходят с вами каждую минуту. Воспоминания о них еще не раз будут придавать вам силы в моменты, не только связанные с похудением, но и просто в критические минуты жизни. Получайте удовольствие от того, что с каждым днем ваша фигура становится все лучше, пусть первоначально этих изменений не заметит даже фотокамера, а тем более – невооруженный глаз. Но однажды вам обязательно начнут делать комплименты. И ничего, что пока вы носите 54-й! Но вы влезаете в него. Вы уже прошли долгий путь, а значит – способны шагнуть дальше. Сдаваться нельзя, считайте, что обратной дороги нет. Скоро вы сможете покупать тот размер, который хотите. Вы будете выбирать те вещи, которые вам действительно нравятся, а не те, которые есть в наличии на такие большие размеры. И вам, безусловно, найдется что рассказать внукам, и они станут вами восхищаться. Просто начните. Это ваш шанс доказать окружающим,

что невозможное возможно. Пусть на земле станет одним чудом больше. Нельзя оставлять надежду достигнуть своей цели.

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

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

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

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

Как-то раз дочка спросила меня о том, как произошел мир, согласно церковной версии. И я рассказала ей о семи днях, которые потребовались Богу для создания мира.

При этом задумалась о том, насколько мы бываем самонадеянными, пытаясь решить все проблемы одним движением руки. Ведь даже Богу потребовалось семь дней, чтобы создать мир, а мы все еще хотим увидеть молниеносный результат похудения?

> Не торопите события! Все в жизни происходит в идеальной временной и пространственной последовательности.

Учитесь правильно расставлять приоритеты.

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

Следующий важный шаг:

Найдите группу поддержки.

Всем известны истории, когда женщины, ненавидевшие друг друга, способны сплотиться, чтобы отомстить третьему лицу. Женщины зачастую заговаривают даже с неприятными и неинтересными им людьми ради хоть какого-то общения.

Вначале мы все пропускаем через эмоции, а уже потом думаем о логике. Чтобы пережить неприятности, нам нужно выговориться, выплакаться, а лучше и то и другое разом.

И в этом опять-таки помогают другие женщины. То есть наша зависимость друг от друга намного больше, чем может показаться на первый взгляд.

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

Именно поэтому я утверждаю, что процесс похудения будет протекать быстрее и легче, если вы найдете группу поддержки.

Кто сыграет эту роль – не так важно. Вы можете поискать соратников в Интернете, ведь существует масса сайтов и форумов, в том числе http://forum.mirimanova.ru/, где общаются люди, желающие похудеть и с успехом воплощающие свои идеи в жизнь.

На моем сайте есть раздел, где вы можете вести онлайн-дневник своих достижений и неудач. Если у вас нет постоянного доступа в Интернет, можно предложить своим друзьям или родственникам присоединиться к вашей программе похудения.

Среди тех, кто уже следует системе, это очень распространено. Многие родители, мужья и дочери последовали за «первопроходцами», и не только оказали дополнительную поддержку, но и сами сбросили вес.

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

Одним 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.

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.