



Елена Хохлова

**Вам можно
есть всё!**

Самая демократичная и действенная
система похудения

Елена Хохлова

**Вам можно есть всё!
Самая демократичная
и действенная система похудения**

«Издательские решения»

Хохлова Е. А.

Вам можно есть всё! Самая демократичная и действенная система похудения / Е. А. Хохлова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856491-8

Со всех страниц прессы и экранов телевизоров льется информация о том, что похудеть невероятно сложно. И, вполне возможно, вас уже убедили в этом. Книга Елены Хохловой «Вам можно есть всё!» докажет, что вы можете похудеть играючи! Книга о том, как наконец-то забыть о бесконечной проблеме веса и стройнеть естественным способом. Просто жить, наслаждаться вкусом еды, съесть свое любимое пирожное, которое не ели уже лет пять, и при этом худеть!

ISBN 978-5-44-856491-8

© Хохлова Е. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Предупреждение	8
Вступление	9
Что нам нужно сделать до начала работы	11
Договор об успешном похудении	12
Кто же сделал меня полным?	14
Перестаем бороться с весом	17
Мне можно есть все!	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Вам можно есть всё! Самая демократичная и действенная система похудения

Елена Анатольевна Хохлова

Издание 3-е

Фотограф Дмитрий Венедиктович Тихонов

Фотограф Наталья Анатольевна Михайлова

© Елена Анатольевна Хохлова, 2018

© Дмитрий Венедиктович Тихонов, фотографии, 2018

© Наталья Анатольевна Михайлова, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4485-6491-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Прежде всего, я хочу выразить свою благодарность моему старшему сыну Александру, без которого не было бы этой книги. Именно он наполнил меня вдохновением и убедил ее написать! Спасибо моему младшему Арсению за его самые действенные диетологические уроки, данные мне с истинной детской непосредственностью #. Спасибо всем, кто поддерживает меня, вдыхает в меня уверенность и веру, а также всем моим пациентам, чьим победам я никогда не устану радоваться.

Я хочу выразить свою благодарность авторам всех книг, которых я считаю своими учителями и без которых эта система бы не состоялась: А. Г. Сушанскому, В. Г. Лифляндскому, Р. Аткинсу, Р. Шварцу и многим другим.

Предисловие

Итак, если вы начали читать эту книгу и примените к себе все правила, которые в ней описаны, это будет вашим окончательным действием в борьбе с лишним весом.

Что вы получите в результате:

Абсолютную свободу от мыслей о еде

Такую же свободу от угрызений совести, что съели что-то не то и не тогда

И это при том, что вы будете есть все, что захотите

Отсутствие необходимости истязать себя в фитнес-залах

Восторг и удовольствие от взгляда на себя в зеркало

Прилив энергии от эффективного использования питательных веществ вашим организмом

Сокращение расходов на специальные продукты, добавки и лекарства для похудения, а также на тренеров, массажистов (ну, если только для собственного удовольствия) и прочих специалистов

Но мало того!

Применяя правила, изложенные в этой книге, вы поймете, как надо воспитывать своих детей, чтобы они оставались стройными всю свою жизнь. Не правда ли, приятный бонус?

Возможно, вам покажется, что система, изложенная в книге, слишком проста, чтобы быть эффективной. Долгие годы вам старательно формировали представление об избыточном весе как о чем-то сложном, болезненном и безнадежном. Со всех экранов и глянцевого страниц вам внушали, что стать стройным тяжело и, может быть, невозможно. Поверьте, это было сделано специально. И чем быстрее вы расстанетесь со стереотипами о сложном процессе похудения, тем проще вам будет навсегда расстаться с килограммами.

Все старательно созданные стереотипы – всего лишь ловушка, в которую вы когда-то попали. И чем сильнее вы поверили в то, что ваш вес – это большая проблема, тем больше шансов у вас было остаться в ней навсегда. Вместе с чтением этой книги у вас будет расти уверенность в том, что простота и легкость метода приводит к удивительным результатам.

Я стараюсь поддерживать связь с теми, кто уже применил все эти навыки и вот, что они мне пишут:

Я вообще считаю, что это самый ПРАВИЛЬНЫЙ метод похудения.

Мое чувство истины говорит мне об этом))) И также то, что все эти данные ОЧЕНЬ легко применять)))

Потому что, я так понимаю, это ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРАВИЛА.

Коротко о моих результатах:

- 1. Убралась масса единиц внимания с тела, с еды, когда и как есть, что есть и т. д.*
- 2. Освободилось внимание для других дел)))*
- 3. Появилась энергия в теле – раньше часто чувствовала себя усталой и разбитой, думала, что это потому, что ем углеводы. Но сейчас я тоже периодически ем углеводы, и чувствую себя энергичной.*

Видимо, это просто было токсическое отравление от излишней пищи)))

4. Есть стала раз в 5 меньше, и при этом чувствую себя очень комфортно.

5. Отсеяла ложные данные по отношению к еде и получила истинные данные.

6. Я наверное только дней 5 как начала курс, и уже чувствую что похудела – по крайней мере судя по тому, что одежда стала значительно свободнее сидеть на теле.

Спасибо вам, Елена!

Юлия, Уфа

Я мать 1,5 годовалого малыша и как большинство мамочек во время беременности я набрала не мало лишних кг. После родов, к сожалению, лишние кг никуда не ушли. Я сидела на разных форумах, перечитывала массу статей как похудеть во время кормления, информация была везде разная и нигде не было четкой инструкции, как и что делать, навредит это моему ребенку или нет? С помощью ваших советов я смогла похудеть на 18 кг!!! Вы развеяли массу мифов о похудении во время кормления и помогли мне вернуть свою фигуру. Я ела любимые продукты и худела, а на здоровье малыша это никак не отразилось, наоборот все советы были только на пользу маме и сыну. Но главное – это то, что я точно знаю, что вес не вернется!!!

Любовь, Москва

После рождения третьего ребенка мой вес прибавлялся с молниеносной быстротой. И это не давало мне покоя – ведь ушла моя стройность, а с ней и красота. Усталость, вялость, раздражительность были моими постоянными спутниками. Я решила оставить всех этих ненужных компаньонов.

Так я нашла этот обучающий курс и прошла его. Самым удивительным было то, что после разрешения есть все я стала намного реже подходить к холодильнику. Все это позволило плавно снижать вес. За первый месяц попрощалась с 5-ю килограммами. За второй месяц я похудела на 7 кг. И чем увереннее чувствовал себя во мне стройный от природы человек, тем проще я худела и тем меньше меня это волновало. Очень много удивительных вещей произошло со мной за это время!

За 3 месяца мой вес уменьшился на 18 кг. Но главное, что я подружилась с самой собой. Огромное вам спасибо!

Вера, Чебоксары

До 21 года, у меня не было проблем с весом. Я ел все подряд и прекрасно выглядел, но потом настал тот момент, когда всё изменилось – у меня появился автомобиль, я стал везде перемещаться на нем, и незаметно, вес начал набираться) Где – то к 25 годам я превратился в практически в шар, при росте 176 см, я весил 85 кг, наступил момент, когда отражение в зеркале перестало мне нравиться. Я стал избегать фотографий, и вообще изрядно потерял в уверенности в себе. Попытался посидеть на диетах, но из этого либо ничего не вышло, так как с чувством голода жить очень тяжело, либо переборов себя, сбрасывал немного, но затем всё возвращалось. Когда меня это дело совсем достало, я обратился к системе Елены Хохловой. Метод мне понравился, так как фактически никаких ограничений в еде, я могу есть все, что я хочу, просто немного изменив способ приема пищи) В итоге, за 8 месяцев я сбросил 14 кг, конечно результат не моментальный, но зато вес никуда не двигается, я ем все, что я хочу, не в том количестве как раньше конечно))) Но мне теперь и не хочется объедаться, я стал лучше себя чувствовать, не хочу спать после еды, и отражение в зеркале стало очень даже ничего.

Александр, Москва

Предупреждение

Основной лозунг этой книги «Вам можно есть все!» касается только тех людей, у которых нет серьезных проблем со здоровьем, связанных с питанием, таких как сахарный диабет, подагра, тяжелых заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и проч. Если подобные проблемы у вас имеются, то вам следует придерживаться рекомендаций по питанию, данных вашим лечащим врачом, но для коррекции веса применить все те правила, которые изложены в книге. Одно другому не мешает, а наоборот, значительно поможет оздоровиться и построить.

Вступление

Пухленькая четырнадцатилетняя девочка стояла перед зеркалом и отчаянно колотила себя кулачками по бедрам.

– Ненавижу! Ненавижу!

По ее детскому лицу текли слезы, а глаза были полны готовности растерзать свое собственное кругленькое тело.

В шестнадцать она, практически, отказалась от еды, и далее долгие годы одна жестокая диета сменяла другую. Знала ли она тогда, что станет врачом-диетологом, начинающим свою первую встречу с пациентом словами: «Вам можно есть все!» и отвергающим все авторитеты, которые сжимают список разрешенных для еды продуктов к размеру половины страницы?

Вам можно есть все! Сегодня я заявляю эту волшебную фразу снова и снова. И вижу довольные лица своих пациентов, теряющих свой ненавистный вес и возвращающих себе радость жизни.

Как я понимаю каждого из них, и, как смешно иногда мне слышать от какой-нибудь пациентки фразу: «Откуда вам знать, как чувствует себя толстуха?» Трудно поверить, что я была одной из них! Бесчисленные наблюдения за пациентами убедили меня в мысли, что худеть надо, начиная с головы. Чем больше вы заиклены на весе, тем стремительнее он будет нарастать. И да семья вам в помощь! Конечно же, вам сразу напомнят про вашу бабушку, весившую центнер и вашу тетю, носившую 60-й размер одежды. Все это окончательно сформирует у вас представление о проблеме избыточного веса, как о чем-то фатальном и неуправляемом. Вам ни разу не придет в голову, что за свою жизнь вы успешно справлялись с огромным количеством проблем пугающего масштаба и разрушали достаточно ситуаций, представлявших себя безнадежными. И вы со всем этим справились! Ни разу вы не вспомнили об этом, чтобы понять, что проблема вашего веса – это сущий пустяк по сравнению с тем, что приходилось вам видеть в жизни. А тут еще эти пресловутые средства массовой информации! С их подачи формируется только одно представление о жизни – похудеть практически невозможно! С этим справляются только настоящие герои, да и то при условии, если у них куча денег...

Но это не так! Эта книга поможет вам не только перейти из категории полных людей в категорию стройных, но еще сэкономить кучу средств. И не только их!

Как только вы освоите навыки, предложенные в этой книге, вы перестанете думать о том, **что** вам есть, в какое время и сколько калорий это содержит. Вы забудете о том, что не нужно есть после 6-ти, что нужно плотно завтракать, есть через каждые 3 часа, не ужинать и выходить из-за стола полуголодным. Ваш вес будет регулироваться сам по себе, как это и задумано природой. И, конечно, у вас уйдет самое главное – бесконечные переживания и самобичевания из-за того, что вы сегодня сорвались, что за ужином вы переели, что потратили огромное количество усилий, чтобы выдержать сумасшедшую диету и чувствовать себя несчастным и голодным.

Когда-то среди моих знакомых была одна замечательная пожилая супружеская пара. Их звали дядя Моня и тетя Хая. Как и положено добропорядочной еврейской жене, тетя Хая ухаживала всю жизнь за своим мужем, как за ребенком. Молоко тогда еще кипятили в кастрюльке и, что еще более удивительно, не подвергали сомнению его пользу для пожилого организма. Так вот, однажды, поставив кастрюльку молока кипятиться на плиту, тетя Хая попросила мужа последить за ним и ненадолго отлучилась в магазин. Когда она вернулась, то застала вопящего супруга, скачущего вокруг убегающего на плиту молока. «Вейз мир, вейз мир!»¹ Что с этим делать?!» – кричал несчастный дядя Моня в отчаянии. Дикий запах пригоревшего молока завершал трагическую картину.

¹ Вейз мир! – в еврейском языке восклицание, имеющее смысл «Боже мой!»

Вы уже догадались, к чему я это написала?

Вам, как и дяде Моне, нужно просто повернуть ручку. Легко и непринужденно. Просто вас очень долго убеждали в том, что это не маленькая ручка плиты, а огромный непосильный рычаг.

Поверьте, ручка поворачивается с минимальными усилиями. Она у вас в голове. А где вы ее искали? В тарелке?

Что нам нужно сделать до начала работы

Я шла по коридору санатория, где консультирую, когда тишина разорвалась от истошного крика:

– Елена Анатольевна, подождите!

Вздрыгнув, я оглянулась и увидела в противоположном конце коридора бегущего мужчину. Это был один из моих пациентов, доказывающий мне скоростью своего бега, что в эмоциональном возбуждении 110 кг собственного веса – сущая пушинка. Добежав до меня, он сгреб меня в свои объятия и, не обращая внимания, на мое слабое сопротивление (все-таки весовая категория отличается ровно в 2 раза), он быстро начал делиться успехами.

– Четыре килограмма за неделю! С шашлыками и котлетами по-киевски! Нежнейший блинчик на завтрак! Я вам не верил! Четыре кило! И я ем всееееее!!!

Это был замечательный жизнерадостный мужчина, плюхнувшийся в кресло в моем кабинете с пляшущими чертиками в глазах. Как только я его увидела, то сразу поняла, что этот пациент явно что-то задумал.

– Очень хочется похудеть. Хочется, в конце концов, застегнуть обувь без отдышки, а то ведь позор перед слабой половиной человечества! – я улыбнулась. Можно, конечно, развить эту тему, но не будем, пожалеем мужское самолюбие этого симпатичного человека. – Вот, знаю, что тут принимает не просто диетолог, а еще и доктор медицинских наук, и подумал, что уж вы мне точно поможете. Дело в том, что я абсолютно безнадежен. Я вам сразу заявляю, что отказываться от еды не могу. Ни от какой. Пробовал неоднократно, но ничего не получается. Но вы уж, наверное, справитесь с таким строптивым пациентом.

Мужчина явно брал меня на «слабо». Ну что, ж... Нет проблем.

– Хорошо, я помогу вам. И вы, действительно, сможете похудеть, ни в чем себе не отказывая.

Было заметно, что пациент был обескуражен. Он никак не ожидал такого ответа. Ведь в нашем обществе слова «диетолог» и «голод» абсолютно тождественны.

– Только сначала нам с вами надо заключить договор. И я обещаю вам результаты только в случае его выполнения.

– Типа пари? – не привыкли пациенты отвечать за выполнение рекомендаций. Гораздо привычнее относиться к советам врача крайне небрежно, а потом рассказывать всем своим знакомым о том, что ему ничего не помогает.

– Нет, не пари. Настоящий договор, где каждая сторона будет отвечать за свои действия.

– Надеюсь, кровью подписывать не придется? – слава Богу, он обрел свою способность шутить.

– Ну, зачем же нам кровопролитие? Нет, обычной подписи будет достаточно. Приходите завтра, я подготовлю договор, и начнем учиться быть стройным.

Все-таки я его немного обескуражила. Он выходил из кабинета притихший, но явно заинтересованный.

Так родился мой договор с пациентами.

С некоторыми поправками на аудиторию заочных читателей этот договор представлен ниже. Обязательно прочитайте его внимательно и поставьте свою подпись в случае своего согласия с его условиями.

Договор об успешном похудении

Настоящий договор заключен между _____, именуемая в дальнейшем «Стройнеющий Читатель», действующий на основании: своей доброй воли, усталости от бесконечного диетостязания и бессилия в борьбе с собственным весом, и Хохловой Е.А, именуемой в дальнейшем «Диетолог», действующей на основании: тяжелого груза собственных знаний и врачебного опыта и страстного желания помочь «Стройнеющему Читателю» в затянувшейся борьбе с весом о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ И ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ДОГОВОРА

1.1. Предметом договора является предоставление в единоличное бессрочное пользование «Худеющему Читателю» основных правил стройного существования, полученных «Диетологом» в результате его долгой и многотрудной жизни.

1.2. На момент заключения договора правила стройного существования переданы из владений «Диетолога» во владение «Худеющего Читателя» за символическую сумму и с радостными чувствами.

1.3. Книжка логична, легко читаема и написана на языке «Худеющего Читателя»

2. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

2.1. Настоящий договор действует с момента приобретения книги до прекращения намерения «Худеющего Читателя» вести замечательное стройное существование.

3. ОБЯЗАТЕЛЬСТВА СТОРОН

3.1. «Диетолог» обязан:

3.1.1. Не применять к «Худеющему Читателю» действия насильственного характера, а именно: не ограничивать в еде, не отбирать любимый пирожок, не ругаться, не обзывать обидными словами, не махать безнадежно рукой в случае нарушения договора.

3.1.2. Не вторгаться в личную жизнь «Худеющего Читателя», а именно: не шарить в его холодильнике, не выбрасывать из него любимую колбасу, не звонить 5 раз в день с глупыми вопросами: «Что вы ели на ужин?» и вообще не звонить и не писать дурацкие смс.

3.1.3. Вернуть «Худеющему Читателю» деньги за книгу в случае, если он честно выполнил все рекомендации, изложенные в ней, но остался при своем прежнем весе.

3.2. «Худеющий Читатель» обязан:

3.2.1. Неукоснительно, без всяких отмазок и ссылок на болезнь, вымученное недомогание, усталость, предменструальный синдром и плохое настроение выполнять все правила стройного существования.

3.2.2. Быть объективным и не ругаться в случае, если в первую неделю вес не снизится на 15 кг.

3.2.3. Все свои претензии и возмущения выражать в цензурной форме и писать по адресу: voprosdieta@mail.ru Сюда же можно отправлять свои благодарности и восхищения.

4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН, РАЗРЕШЕНИЕ СПОРОВ И ПОРЯДОК РАСТОРЖЕНИЯ ДОГОВОРА

4.1. За неисполнение и ненадлежащее исполнение обязательств по настоящему договору Стороны несут ответственность в соответствии с собственной совестью, своими представлениями о судьбе-злодейке и прочим жизненным опытом.

5. ФОРС-МАЖОР

5.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение ими взятых на себя обязательств по Договору, если оно явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), а именно: военных действий, пожаров, наводнений, гражданских волнений, землетрясений, забастовок и иных чрезвычайных ситуаций (тьфу-тьфу-тьфу!). Свадьба любимой племянницы форс-мажором не является!!!

6. ПОДПИСИ И РЕКВИЗИТЫ СТОРОН

А теперь вперед! Без напряжения, с удовольствием, практически ничего не меняя в жизни. Прежде чем сделать реальные шаги и приобрести новые полезные привычки, которые изменят ваше тело, нужно будет немного изменить свой образ мысли. Как я уже говорила, худеть надо начинать с головы.



Кто же сделал меня полным?

В чем причина вашей полноты?

Вы, наверняка ее знаете. Я уверена, что очень много раз вы объясняли ее себе и множеству своих знакомых. Это самый первый и самый главный шаг – разобраться в этом вопросе.

Итак, в чем причина моей полноты?

Сосредоточьтесь на вопросе и перечислите все варианты ответов.

Я уверена, что это задание не вызвало у вас никаких трудностей.

Скорее всего, на первом месте стоит наследственность.

Действительно, нет человека, который не знает о ней. Нет журнала, который хотя бы раз не напечатал внушительную статью о роли наследственности в избыточном весе. И все телевизионные каналы старательно «подбадривают» нас, что наше дело швах... От наследственности не убежишь. И весь поток этой информации ежедневно вливается в нас и в результате уже сложно разобраться наши это убеждения или мы просто кому-то поверили...

Самое удивительное, что полнота не передается по наследству. Нет гена полноты, его не существует. Да, действительно, передаются некоторые обменные особенности, но они не фатальны. В одной семье могут существовать и полные и стройные люди. Одна моя полная знакомая с ужасной наследственностью вышла замуж за француза, уехала во Францию, похудела там на их французском питании на 18 кг и забыла о своей проблеме, а также, о своей ужасной наследственности.

Теперь о вас. Растете вы в любви и согласии, еще худенький и живенький ребенок. И однажды ваша бабушка от сумасшедшей любви начинает вас раскармливать, умиляясь над каждой съеденной булкой (ох, уж эти бабушкины плюшки!). Увидев вашу пухнущую от еще детского жирка попку, она сразу же заявляет, что вы просто ее копия (здесь возможны варианты с разными полненькими членами семьи – а их можно найти в *каждой* семье). Ну, подумайте сами, разве может бабушка сознаться, что это именно она раскормила ребенка? Вы видели такую бабушку? Если «да», напишите мне, я очень хочу с ней познакомиться.

Итак, вы начинаете полнеть и, конечно же, никто не посмеет обвинить вашу бабулю. Это же наследственность во всем виновата! Только она. Вот же тетя Нина, и дядя Коля, да и дедушка едва протискивался в дверь! И вы поверили... А как не поверить? И это убеждение становится вашим. Оно прочно внедрилось в ваше сознание. На самом деле, изначально это были не ваши мысли, когда-то вы были уверены, что вы стройный человек, но постепенно ваши мысли заменились чужими. Что самое интересное, чужие убеждения, в отличие от ваших родных, как правило, бывают далеко не в вашу пользу. Всегда! Всегда мы думаем о себе намного лучше, чем окружающие! И это правильно! Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Всегда думайте о себе хорошо и не сомневайтесь в своих силах или способностях. Если в вашем окружении есть человек, который свято вместе с вами верит в ваши самые замечательные черты – вам крупно повезло! Если нет – не беда. Главное – верить в себя самому и в свою абсолютную исключительность. Правда, не стоит провозглашать это вслух на каждом углу... Чтобы потом не тратить время на глупые доказательства. Просто мы с вами знаем это. И этого вполне достаточно.

Как же работают чужие убеждения? Известно, что когда берут в семьи приемных детей очень рано, когда дети этого не знают, не осознают, что они – приемные, то с годами эти дети становятся похожими на своих родителей. Их физические черты меняются. Это факт. И об этом все знают. То же самое происходит, когда в семье рождается ребенок, ну, не от папы... Ну, бывает, что же делать? Это жизнь. И никто не знает, кроме мамы. Этот ребенок вырастает похожим на папу...

А как же гены? Просто с детства ему говорят: «Вылитый папа». Ребенка приносят из роддома, и никто не знает, что это не папин ребенок. Начинают выискивать, что же похоже в нем на папу. Ведь надо сделать папе приятное, прямо сразу, в первый же день! И, конечно же, найдут, обязательно найдут. И будут постоянно говорить об этом ребенку. И, чудо! Ребенок вырастает и становится похожим на неродного папу. А если вы сделаете генетический анализ, то там будет полное несовпадение генов. Вы можете с детства думать, что похожи на Наполеона. И тогда вы вырастаете с чертами, которые внешне будут напоминать Наполеона. И если вам вся родня твердит, что вы похожи на маму, то вы, конечно, будете «мамой» вместе с ее 100 кг. Так вот, вы должны понять, что вы – уникальны и похожи только на себя. И если каждый член вашей семьи весил центнер, это совершенно не означает, что вы будете весить центнер.

Процесс согласия с чужими убеждениями может начаться на любом этапе, не обязательно в детстве. Часто это происходит в молодости или уже в зрелом возрасте. Иногда злую шутку с нами играют любимые пословицы и поговорки.

Например, как говорят про человека, занимающего важную должность? Это человек, «имеющий вес в обществе». Ну, правда же, худенький министр – совсем не солидно. И вот, к сорока годам, когда многие из нас обременены солидным положением, этот самый «вес в обществе» становится уже чисто физическим. Не верите? Посмотрите на экран телевизора... Хотя, конечно, можно и на знакомых оглянуться.

Отдельно нужно остановиться на такой модной сейчас теории, как «заедание стресса». Вся страна дружно «заедает стресс». Со всех экранов несется объяснение вашей полноты, что это следствие «заедания». Если учесть, что наша жизнь превратилась в нескончаемый хронический стресс, шансов нет... Ни у кого...

Но видели ли вы ребенка, заедающего стресс? А животное? Во время стресса всегда происходит спазм и не только в сосудах. Спазмируются все протоки, пищеварительные соки и ферменты мгновенно перестают выделяться и все живые существа теряют аппетит. Спросите своих бабушек, заедали ли они стресс. Думаю, они очень удивятся, как это возможно.

Как же жили предыдущие поколения? В войны, в разруху, с семьями, где были семеро по лавкам? Вот уж кому надо было заедать, да заедать! Ан нет! Скажете, что просто есть было нечего? Но ведь в отсутствии еды от стрессов они не умерли, а даже наоборот. Справлялись с ними намного эффективнее нас.

Вспоминаю случайно подслушанный в детстве разговор моей мамы со своей подругой. Подруга жаловалась, как и положено приличной женщине, на свои проблемы с мужем и вдруг со смехом сказала, что перестирала за время их ссоры все белье в доме. Как только у нее начался стресс, подруга шла стирать белье, после чего сразу становилось легче. Самое мудрое решение – и выброс адреналина потратится на благое дело и лишний вес не грозит.

Конечно, в наших домах стирать руками как-то глупо – зря что ли последнюю модель стиральной машины покупали? Она теперь даже единственную в доме пару грязных носок отстирает в экономичном режиме с кондиционером и ароматизатором. Да и во всем остальном наше домашнее хозяйство превратилось в набор удобных кнопок. Этим пользуются те же самые корпорации, заинтересованные в вашей полноте. С удесятеренной силой вам навязывается идея, что стресс «заедается едой». Это удобно и вам и им. Вы всегда можете оправдать свое стремление покушать. Им – потому что очень скоро вы станете их клиентом.

Так что же делать со стрессом, чтобы привычно не тянуло к холодильнику?

Вариантов два.

Первый. Пишем на бумаге как можно больше самых разных дел. Чем больше, тем лучше. Обязательно надо также занести в этот список те, до которых давным-давно не доходят руки. Например, разобрать какой-нибудь шкафчик, починить одежду, позвонить старому приятелю, вынести елку, поцеловать мужа... И как только вас потянуло к холодильнику, сразу же взять этот листок и сделать что-нибудь оттуда.

Удивительно, но этот совет приносит также массу положительных эмоций. Дело в том, что завершение любого цикла всегда повышает нам настроение. Попробуйте.

Дела, которые мне надо сделать:

1. _____
2. _____
4. _____
5. _____
-
80. _____

Вариант второй. Найдите себе что-то, что потратит физическую энергию, но при этом не будет делаться с насилием над собой. Например, можно сразу при наличии волнений выйти на улицу и пойти гулять. Неважно, по какому маршруту. Да хоть вокруг квартала. Это и стресс облегчит, и свежим воздухом вас освежит. Три в одном, как говорится. Можно помыть полы в квартире. Позаниматься на тренажере. Купить боксерскую грушу и как следует ее поколотить. Поверьте, все это прекрасная замена «заеданиям».

Людам свойственно искать причины избыточного веса где-то вне их. Наследственность и стрессы мы уже упомянули. Но это далеко не все! Что только не придумает человек, чтобы оправдать свой лишний вес! Самое удивительное оправдание я услышала от одного из моих клиентов лет сорока, бывшего военного. В мой кабинет он вошел уже имея 130 кг веса.

– Вы знаете, доктор, я был ракетчиком и всю жизнь ел, чтобы вывести радиацию, – это объяснение ошеломило даже меня. Но, согласитесь, какое приятное антирадиационное средство!

Ваша фигура – это зона вашей ответственности. Если вы считаете, что виноваты гормоны, вы перекладываете ответственность на них. Если гены – на гены. Представьте себе машину, которую вы ведете. Сидя на водительском сидении отдайте руль соседу или соседу, который там сидел 20 лет назад. Куда поедет машина? И доедете ли вы вообще до конечного пункта? Сомневаюсь. Я очень хорошо понимаю, что сложно не поверить целой армии специалистов, убеждающих вас в том, что с вашей полнотой ничего нельзя сделать. Но тем не менее, не верьте! Любые проблемы с весом управляемы. Причем, для большинства из них подходят самые простые методы.

Подумайте о том, как выгодно многим корпорациям, чтобы вы были полным. Фармацевтическим компаниям, скармливающим тонны таблеток для похудения, косметическому бизнесу с бесконечными липосакциями, массажистам, фитнес-центрам. Это огромный и очень прибыльный бизнес – ваша полнота. Так хватит играть по их правилам. Не поддавайтесь больше внушениям!

А теперь вспомните то золотое время, когда вы ощущали себя стройным и были абсолютно уверены, что это навсегда. Ощутите всем своим нутром и осознайте, что все преграды придуманы. Почувствуйте себя стройным человеком. Осознайте, что природа изначально наградила вас всем, что необходимо для здоровья. И теперь ваша стройность всего лишь несколько отдалилась от вас, но по-прежнему принадлежит вам.

Вы чувствуете себя полным? Ваша полнота будет продолжать поддерживаться вашими мыслями. Чувствуете себя стройным? Ощущаете временность излишних килограммов? Так и будет. Вы увидите, что вернуться к этому дивному физическому состоянию становится все проще и проще.

Перестаем бороться с весом

Какой шаг будет следующим к нашей новой стройной жизни?

Прекратить бороться с весом! Обязательно нужно убрать внутри себя состояние борьбы с избыточной массой. Ну, хотя бы отпустить ее на время. Подавляющее большинство моих пациентов говорит заветную фразу: «Я всю свою жизнь (как вариация может быть выражение „последние 10 лет“) борюсь с весом». Но, согласитесь, жизнь в борьбе – это сложная жизнь. Наша задача – научиться жить, получая удовольствие и при этом иметь легкий силуэт. От борьбы вы однажды устанете, от жизни в удовольствие вряд ли!

Когда вы встаете утром и принимаете душ, чистите зубы, разве вы боретесь с грязью? Нет, конечно. Вы просто-напросто «на автомате» делаете те действия, которые помогают вам быть чистыми. Можно бороться с грязью? Конечно, можно. Но этого не надо делать. Это глупо. Точно также не надо бороться с весом. Просто понять, что сегодня весы показывают столько. Это не означает, что и завтра будет столько. Вы меняетесь каждый день, и вы меняетесь таким образом, что ваш вес будет убывать. Вот и все. Убираем внутри себя состояние борьбы! Это не смирение и не позиция жертвы. Как раз наоборот. Вы точно знаете, что делать и хладнокровно и уверенно все выполняете. Когда вы уверены в себе, бороться уже не надо. Надо просто спокойно идти вперед, а все действия для поддержания стройной формы воспринимать только как необходимые телодвижения по уходу за собой.

Наше стройное тело должно превратиться в цель, для которой расписан четкий план действий, абсолютно понятный вам.

И здесь мне очень хочется поговорить о здоровом образе жизни. С ним сейчас возникла удивительная ситуация. Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно приложить определенные усилия, выбрать для него время, да и еще преодолеть насмешки некоторый «добрых» приятелей по этому поводу! Но на самом деле здоровый образ жизни – это движение, питание натуральными продуктами, достаточное количество жидкости и сон. А разве это все не составляющие нормальной человеческой жизни? Ведь во все времена люди много двигались, умеренно (или мало) ели и спали ночью. Это и есть жизнь! Организм любого человека способен нормально функционировать только при этих условиях!

Так что на самом деле существует жизнь и болезненное существование... Без движения, нормальной еды, достаточного сна, чистой воды.

Вспомните ваших бабушек и дедушек. Они всегда были в работе, у них была куча дел, им просто некогда было бегать к холодильнику 10 раз в сутки, да и еды было раз в 5 меньше. Сладкое было только на праздники, о вреде молока и яиц не слышали, о хлопьях, которые даже варить не надо, не знали и при этом со здоровьем у прошлого поколения дела обстояли лучше...

Теперь мы дружно пересели в машины и с удовольствием ездим на них в соседнюю булочную. Я призываю вас выбрать жизнь! Двигаться, ходить при любом удобном случае, убрать со столов все вазочки с конфетами и печеньем, выбирать время для еды и наслаждаться ею, а не глотать на ходу.

Такой образ жизни (здоровый) обязательно будет сопровождаться возвращением вашего тела к его природному стройному состоянию. По мере прочтения книги вы также поймете и освоите многие навыки питания, которые тоже являлись естественными для всех предыдущих поколений, но позабыты сегодня.

И такое отношение обязательно надо выработать по отношению к собственному весу. Ведь это временное явление. Поймите. Ваш избыточный вес – это временное явление! Скоро вы будете вооружены такими знаниями, и расстанетесь с такими привычками и установками, что лишнего веса просто не будет!

Мне можно есть все!

Вооот! Это главное!

Ведь все же знают, что запретный плод сладок. Все. Но подавляющее большинство диетологов упорно рекомендует жесткие ограничительные диеты.

Вы видели от них результат? Я не имею в виду достижения сразу после периода жесткой голодовки. Я имею в виду результат через несколько месяцев (а еще лучше лет) после этого. Если вы взяли в руки эту книгу, значит все-таки в той или иной степени вам знакома проблема избыточного веса. Но я думаю, что многие из вас «сидели на диетах» неоднократно и радовались потерянным к концу этой экзекуции килограммам, а потом также расстраивались набранным заново, только уже с лихвой.

Действительно, возвращается не тот вес, который был до диеты. Обычно набирается еще 1—3 кг сверху. И так постоянно. Минус 10 кг скинули, плюс 13 набрали. Минус 8 скинули, плюс 10 набрали. Голод, мучения, нешуточные испытания собственной воли, но с годами набирается столько...

Это называется «эффектом йо-йо». Помните китайский мячик на тонкой резиночке, который всегда возвращался в ладонь? Этот шарик по-китайски назывался йо-йо. Всегда вернется, всегда. Так и вес. Чем больше ограничиваем, тем больше возвращается. Феномен этот не составляет никакой тайны и известен всем врачам, но почему-то пишут о нем мало и скудно. Может быть, кто-то опасается, что диетологи останутся без работы? Не знаю. Но знаю абсолютно точно, что об «эффекте йо-йо» надо писать и рассказывать очень много.

Наша психика так устроена, что она не терпит жестких запретов. Когда мы говорим себе (или кому-то): «Нельзя!», этот кто-то (или мы сами) сразу же отвечает: «Фигушки!».

Об этом феномене много пишут в книгах для женщин на темы: «Как сделать идеального мужа», «Как его влюбить в себя» или подобные. Целая наука существует на тему правильного обращения с мужчинами. Это ценнейшие данные! Попробуйте взять их и применить к себе. И мир заиграет... Договаривайтесь с собой, общайтесь, а не скандальте. Идите на компромиссы, никогда не проявляйте жесткость. Хвалите себя за каждую мелочь и игнорируйте промахи. Не уничтожайте себя страшными словами. Краше вас в мире нет никого! Я это точно знаю!

По совершенно загадочной для меня причине огромное количество психологов, зная это, обучают людей как можно меньше говорить «нельзя» детям, мужу, жене, теще (продолжите список), чтобы не вызвать их сопротивление, но мало кто говорит об этом по отношению к еде. Хотя, казалось бы, так очевидно, что, запрещая категорически какие-либо продукты себе, мы точно также получаем сопротивление и прямо обратный результат. Наше сознание и подсознание не прощает нам истязание над ними. Если вы завяжете волю в тугий узел, то придет время, когда этот узел развяжется и произойдет это достаточно болезненно. Именно такие «отдачи» называются «срывами», ведут порой просто к чудовищному перееданию, а затем к не менее чудовищному чувству вины и раскаяния. Ну, а дальше плохое настроение снова тянет нас в магазин или к холодильнику, и мы снова идем по одному и тому же кругу.

Я каждый день вижу достаточно большое количество людей, которые получают огромное облегчение и перестают сразу переедать, услышав фразу: «Вам можно есть все». Это удивительно. Обычно на втором приеме они говорят мне, что есть им, в общем-то, не хочется. И к холодильнику они бегают намного реже. Одна моя пациентка даже однажды обвинила меня в скрытом кодировании, когда перестала хлопать дверкой волшебного хранилища продуктов в течение дня.

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.