



Олеся Тимофеева

Займись собой - сделай тело!

90-дневная программа похудения

 Daily-menu.ru

Олеся Тимофеева

Займись собой – сделай тело!

«МЕДИО»

УДК 613.2.038
ББК 51.204.0

Тимофеева О.

Займись собой – сделай тело! / О. Тимофеева —
«МЕДИО»,

ISBN 978-5-9909380-9-0

Эта книга — инструкция для похудения. Программа, рассчитанная на 90 дней. Выполнив задания, вы станете легче на 10–15 килограммов, измените пищевое поведение, создадите красивое сильное тело, избавитесь от лишнего веса и наведёте порядок в рационе и здоровье. Для широкого круга читателей, интересующихся темой похудения.

УДК 613.2.038
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-9909380-9-0

© Тимофеева О.
© МЕДИО

Содержание

Введение	6
Что входит в программу марафона:	10
Начало	11
Неделя 1. Понедельник. Время ставить цели	13
Задание дня. Проложить свой путь к цели	14
Вторник. Что мы едим – контрольный срез ежедневного меню	17
Задание дня. Составить индивидуальную базу рецептов и продуктов	19
Среда. Начинаем вести дневник питания в онлайн режиме	21
Задание дня. Зафиксировать еду в дневнике питания	22
Четверг. Сколько раз в день нужно есть?	23
Задание дня. Установить режим питания	24
Пятница. Чем заниматься вместо еды?	25
Задание дня. Придумать занятия, заменяющие еду	26
Первая неделя марафона подошла к концу	27
Неделя 2. Понедельник. Движение – жизнь! Увеличиваем двигательную активность	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Олеся Тимофеева

Займись собой – сделай тело!

ISBN 978-5-9909380-9-0

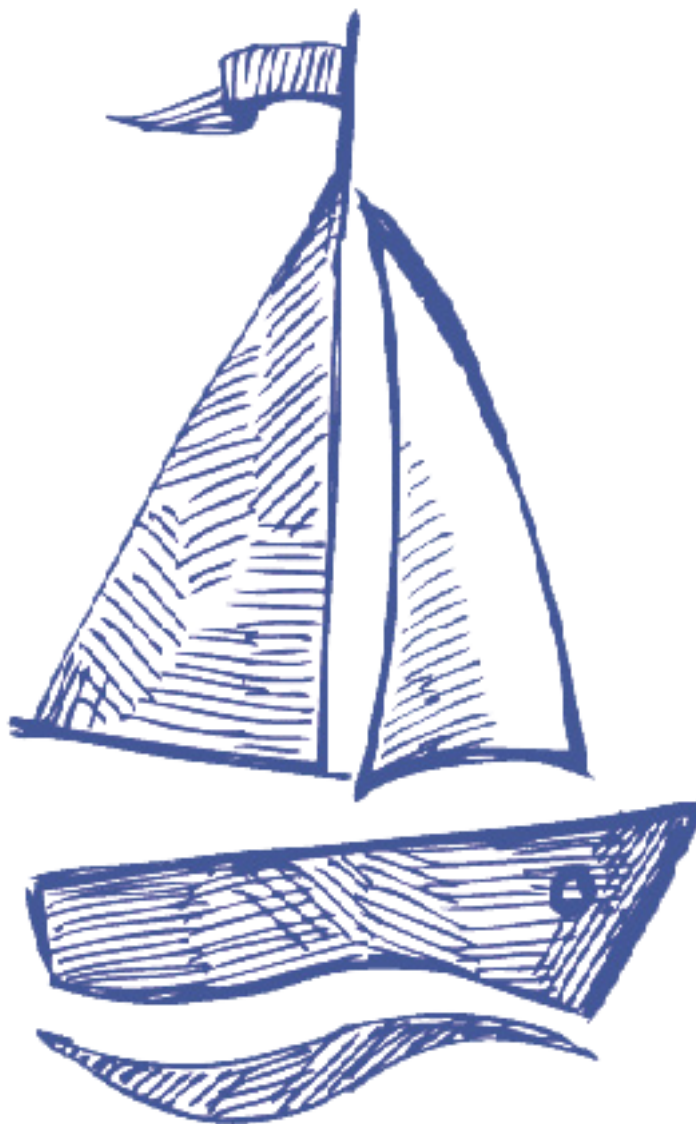
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Текст и оформление Олеся Тимофеева, 2017

© Дизайн и макет обложки Михаил Тимофеев, 2017

В книге использованы иллюстрации по лицензии Creative Commons CC0 с сайта Pixabay, а также снимки экранов с сайта Daily-menu.ru

Введение



Согласно статистике Яндекса 1 246 165 раз в месяц поисковику задают вопрос «Как похудеть?» Из месяца в месяц цифры колеблются, но общая картина остается неизменной. Желание «похудеть» для многих так и остается недостижимой мечтой.

Эта книга – инструкция для похудения. Программа, рассчитанная на 90 дней. Выполнив задания, вы станете легче на 10–15 килограммов, измените пищевое поведение, создадите красивое сильное тело, избавитесь от лишнего веса и наведете порядок в рационе и здоровье.

Почему я уверенно заявляю, что моя программа работает и поможет каждому? Лучше всего рассказать на своем примере.

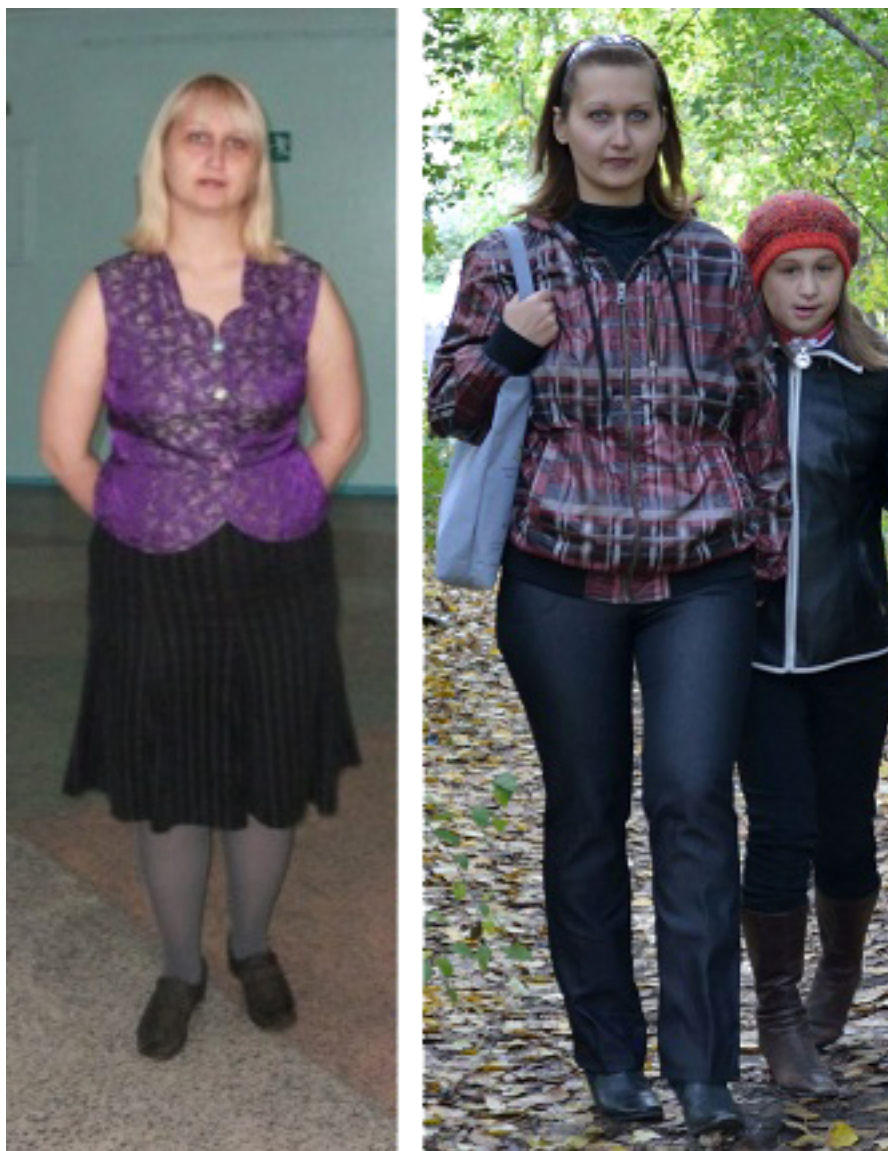
После рождения дочери я поправилась на 27 кг. Само так вышло. Но тогда я не задумывалась о лишнем весе, меня больше заботили детские колики и плач. Бабушки жили в другом городе, муж работал, интернета и сотовых телефонов не было.

За 8 месяцев 10 кг ушли без каких-либо усилий, а я забеременела еще раз. Во второй раз поправилась до тех же 95 кг, что и при первой беременности, родила сына. За год, опять же, ничего не делая, похудела на 17 кг. Это было на 10 кг больше моего «добеременного» веса, но меня устраивало.

Так и жила 5 лет, пока не устроилась на работу в отдел маркетинга хлебокомбината. В экспедицию булочного цеха. Через 5 лет уволилась оттуда с весом в 90 кг. Это была точка. Булочки до сих пор моя слабость.

Затем наступил 2011 – самый переломный год для моего тела. Я открыла новый мир. Питание, спорт, диеты, калории, катаболизм, жиросжигатели, виртуальные друзья.

За этот год, методом проб и ошибок, я похудела на 15 кг, сменила работу и место жительства. В 2012 похудела еще на 7 кг, вернулась к своим 68 добеременным килограммам. Муж до последнего не верил, что такое возможно.



Тогда же мы с подругой придумали наш проект Daily-menu.ru. Сервис для тех, кто хочет следить за своим весом и худеть. Делали для себя, зная точно, что именно нужно. Мы познакомились с Татьяной именно на почве похудения, нам обеим не хватало комфортного и удобного сервиса, облегчающего процесс похудения.

Но оказалось, что просто сервиса недостаточно. Чтобы запустить процесс, необходимы несколько факторов:

1. Мотивация
2. Программа
3. Инструменты
4. Руководство к действию
5. Поддержка и контроль

Если бы в моих руках сразу было конкретное руководство к действию, я не растянула бы свой путь на два года, мне вполне хватило бы шести месяцев.

Так появилась идея начать марафон «Займись собой – сделай тело». Для обкатки программы мы запустили пробную бесплатную версию. 90 дней я готовила задания, общалась

с участниками, учитывала их поведение, давала обратную связь и вновь готовила задания, меняя их по ходу действия, ориентируясь на вопросы участников и прорабатывая сложности, которые возникали на пути.

Получая отзывы участников, я поняла, что на верном пути. Программа работает и приносит результаты. Чем прилежнее участник выполнял задания, тем более высокие и приятные результаты ждали его на выходе.

Сейчас наша команда разрабатывает платный проект онлайн марафона, но, работая над версией 2.0, я подумала, что не стоит ждать готовности площадки, программа может работать самостоятельно. Поэтому перед вами эта книга.

Чтобы начать, достаточно желания и книги. Вы можете выполнять задания и делать отчеты без волшебного пенделя и проверок.

В качестве поддержки даю ссылку на мой профиль в Facebook <https://www.facebook.com/olesjatim>. Пишите, добавляйтесь в друзья, узнавайте о новостях, спрашивайте.

Программа рассчитана на 90 дней, но вы можете сократить или увеличить ее по своим ощущениям. Кто-то готов взять высокий темп и ускориться, кому-то, наоборот, лучше не торопиться, прорабатывая некоторые задания неделю или больше.

Я не случайно выбрала эмблемой марафона небольшой парусник. В нем всего одно место – капитанское, только вам решать, куда ему плыть, когда натянуть паруса и набрать скорость, а когда остановиться, залечь в дрейф и закрепить результат.

Добро пожаловать к штурвалу, капитан. Желаю удачного плавания!

*Олеся Тимофеева,
автор программы «Займись собой – сделай тело», партнер и главный редактор сервиса Daily-menu.ru*

Что входит в программу марафона:

1. Первостепенное значение уделено вопросам организации питания, ведь именно от этого на 80 % зависит успешное похудение. Вы начнёте изменения с работы над собой и своими привычками, постепенно научитесь организовывать и планировать рацион таким образом, чтобы все члены семьи питались вкусной, здоровой и сбалансированной едой.

Это значит, что больше не придётся сидеть на диетах и готовить себе отдельные блюда, а стройное тело будет у каждого члена вашей семьи, причём без изнурительных усилий.

2. Отдельно вы поработаете над и их достижением – после окончания марафона вы сможете использовать полученный опыт для претворения в жизнь любых своих желаний.

3. Решите проблему гиподинамии – подберете и составите программу тренировок или придумаете способ избежать занятий спортом, но выйти на необходимый уровень физической активности.

Для участия в марафоне вам потребуется эта книга и желание стать стройным и здоровым человеком. Являясь совладельцем сайта Daily-menu.ru, я предлагаю пользоваться нашим сервисом, но вы ничем не ограничены, поэтому вольны выбрать любой удобный ресурс или бумажный блокнот.

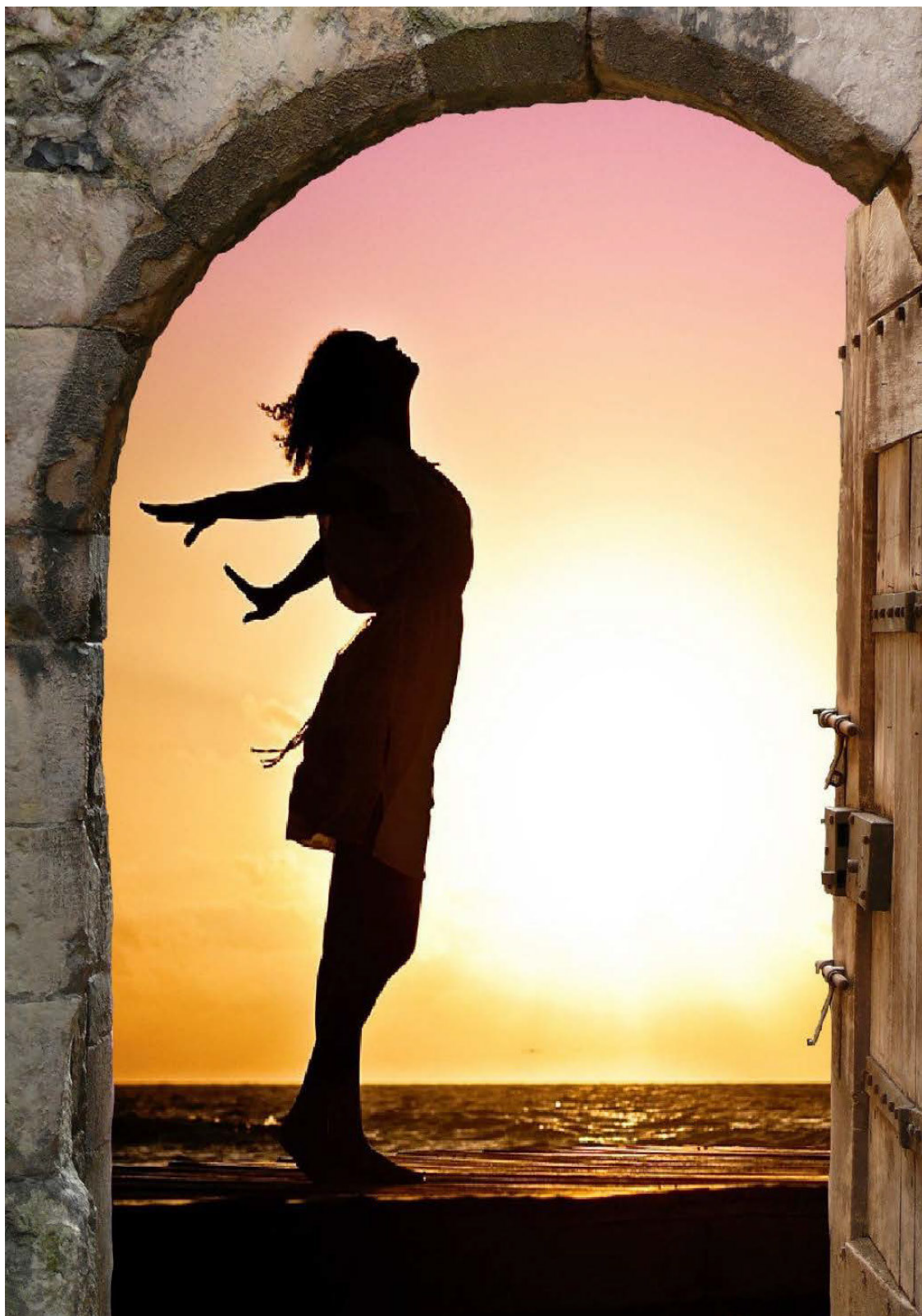
Начало

Откройте блокнот, файл на компьютере или заведите блог. Создайте первую запись: Я начинаю марафон «Займись собой – сделай тело».

В записи поместите фотографию тела вашей мечты с небольшим описанием, например, «Хочу иметь стройное тело с красивым мышечным рельефом, чтобы быть самой красивой на пляже» или «Хочу быть стройной и женственной, носить платья 44-го размера». Включите фантазию, помечтайте! Пишите первое, что приходит в голову.

Работать в марафоне можно самостоятельно, но группа поддержки оказывает неоценимую помощь. Не всегда мы можем получить ее от близких, к примеру, мой муж считает все затеи с похудением блажью и девчачьими играми, поэтому о его поддержке я не мечтаю.

Если ваша ситуация похожа на мою, не отчаивайтесь и не спорьте с мужем, найдите поддержку в другом месте. И, чтобы у вас точно была уверенность в том, что вы ее получите, оставляю ссылку на свой профиль в Facebook <https://www.facebook.com/olesjatim>. Смело пишите, добавляйтесь в друзья, я – ваша поддержка. Итак, поехали.



Неделя 1. Понедельник. Время ставить цели

Цель дня. Проложить дорогу к успеху.

Существует такая поговорка: Доброе начало – половина дела. Поэтому к сегодняшнему дню следует отнестись с большой ответственностью и сознательностью.

Начиная марафон, вы задумались над тем, какой хотите стать. Понятно, что каждой хочется похудеть и стать стройной, но это настолько расплывчатая цель, что мозг просто до конца не понимает, к чему ему стремиться.

Чтобы облегчить его задачу, нам необходимо проложить конкретный чёткий путь от начала и до конца. После выполнения первого задания вы должны точно понимать, откуда вы начинаете и к чему стремитесь. В большинстве случаев мы сами мешаем себе добраться до цели, так как просто не видим реальных путей.

Представьте, что вы хотите иметь новую машину. Когда эта мысль просто приходит вам в голову, кажется, что это нереально – мозг сразу же воспринимает её как невозможное. Вы вздыхаете: «Ах, это не для меня...», – и так оно и происходит. Вернее, так ничего и не происходит.

Но, как только вы задумаетесь о том, что машину всё же хочется очень-очень и даже зайдёте на сайт производителя, узнаете цену, выберите комплектацию – мозг уже начнёт думать иначе.

Дальше – больше, вы отпускаете поток сознания, и он приводит вас к верному пути – взять кредит, устроиться на другую работу или вовсе продать квартиру и купить машину. Сейчас речь не идёт о том, что нужно так и сделать, смысл в том, что решение оказывается есть, оно реально и требует совершения вполне конкретных действий.

Другое дело, что машина, в общем-то, не так уж и нужна, а старая еще вполне себе ничего. Но если бы желание было настолько велико, что перевешивало все ограничения, то вы могли бы его исполнить. И оно уже не кажется вам несбыточным. А вам всего лишь была необходима концентрация на цели.

Теперь вернёмся к телу. Для прокладывания пути нам необходимы две координаты: точка отсчёта и конечная цель пути. Как только мы определим и зафиксируем эти моменты, поток сознания сам проложит верную дорогу к финишу.

Задание дня. Проложить свой путь к цели

1. Зафиксируйте точку отчета. Заведите на компьютере папку «Начало». Поместите там несколько фотографий «До». Если не хотите, то и не нужно раздеваться до нижнего белья и фотографировать свои складочки, достаточно просто подобрать несколько снимков в полный рост, на которых видны ваши критические зоны.

2. В отдельном файле зафиксируйте вес и основные параметры: объём груди, объём талии, объём бёдер и объём ноги вверху – в самой широкой части. Эта информация необходима нам для статистики, для отслеживания динамики.

3. Теперь подумайте над конечным образом. Постарайтесь как можно точнее определить параметры желаемого тела. Зафиксируйте не менее десяти его элементов. Объёмы талии, бедер и груди, вес, размер одежды, линия живота, ягодиц, мышечный рельеф или его отсутствие и так далее. Можно записывать словами, можно собирать фотографии. В результате у вас в голове должна сформироваться реальная картинка нового тела.

4. Зафиксируйте основные точки вашего пути. Для здорового, комфортного похудения мы возьмём средний шаг – 1 кг за 10 дней. У кого-то шаг будет немного меньше, у кого-то больше, но мы не рекомендуем отклоняться от этой цифры более чем на 0,5 кг в ту или иную сторону. Высокие темпы могут обернуться срывом и возвратом к начальной точке, а слишком медленный темп возможен лишь в том случае, если вы не худеете, а занимаетесь шлифовкой тела и избавляетесь от 3–4 килограммов.

За время марафона **вы избавитесь от 9 – 15 кг лишнего веса**. Если этого недостаточно для достижения тела мечты, ничего страшного, просто ваш путь будет немного дольше.

5. **Выделите для следующего упражнения час.** Останьтесь в одиночестве – в пенной ванне или на прогулке, закройте в комнате или проснитесь на час раньше – выберите время, в которое вас никто не побеспокоит.

1 часть. Сосредоточьтесь на вашем новом образе, представьте себя в том, новом теле. Пройдитесь, подойдите к зеркалу, зайдите в примерочную и наденьте платье о котором мечтали. Почувствуйте себя другой и запомните это ощущение. Потренируйтесь вызывать этот образ в голове и «жить в нём» несколько минут в день.

Это упражнение под кодовым названием «**новая я**» старайтесь делать каждый день в любую минуту – когда идёте на работу, чистите картошку или поднимаетесь по лестнице, принимаете душ или ложитесь спать. Пусть сознание привыкает к тому, что у вас новое, красивое, стройное тело. 5-10-15 минут в день, но регулярно.

Постепенно вы будете вызывать новый образ в голове всё легче и быстрее, а вскоре наступит момент, когда он станет вашим ежедневным состоянием.

2 часть. Когда вы в первый раз почувствуете себя в новом теле, отпустите сознание. Расслабьтесь и позвольте мыслям течь свободно в направлении нового тела. Аккуратно

направляйте их в нужное русло, если вдруг вам захочется подумать о бытовых насущных проблемах.

Первые 10–15 минут вам будет сложно освободить мозг от лишнего и оставить в сознании лишь конечный образ, но через какое-то время у вас получится и в голову начнут приходить нужные мысли. Вот они-то и будут самыми правильными, самыми вашими.

Вспомните про пример с автомобилем – подсознание подсказывает решение, указывает на проблемы – вы всё сами про себя знаете, и если у вас нечего продать, чтобы купить машину, то и мысли такой не возникнет, ваш вариант другой – взять кредит или, в конце концов, купить лотерейный билет.

Так и с телом – подсознание знает, что мешает именно вам достичь успеха и оно обязательно об этом скажет. Ваша задача – услышать и зафиксировать. Причем, что примечательно, вы никогда не получите подсказку сесть на низкоуглеводную диету, если хотя бы раз сидели на «японке» и возвращали сброшенные на ней килограммы в течение пары недель.

Зато внутренний голос почти наверняка скажет, что хорошо бы отказаться от магазинной выпечки и майонеза, а по утрам делать зарядку. На самом деле, вы и сами всё знаете, но ждёте несуществующей чудодейственной диеты, кормите себя оправданиями и обещаниями взять ситуацию под контроль.

Ну так вот они – разработанные уникальным подсознанием строго индивидуальные рекомендации. Без смс и без обмана. Работают на 100 %.

Запишите их. Не думая, не фильтруя, так, как вы читаете новую модную диету, проглатывая текст целиком, без оговорок. Будьте честными с собой – в этом главный секрет успеха. После упражнения перечитайте написанное. Это ваша база. Основа основ.

6. И последнее задание на сегодня. Подумайте о том, что случится, если вдруг у вас не получится получить тело мечты. Как будет выглядеть самый страшный исход.

Конечно, речь не идёт о том, что вы растолстеете до 350 кг, хотя... Это ведь тоже вариант, тогда можно попасть в книгу рекордов Гиннеса и кушать всё-что-угодно-много-много-раз.

В общем, представили? Посмотрели страху в глаза? Ну, не похудеете, ну останетесь пышкой, зато будете кушать, лежать на диване и ни в чём себе не отказывать. Расслабьтесь. Снимите напряжение с цели.

Вы уже заказали новое тело, наметили основные этапы, установили конечную дату, вы точно знаете, что это возможно, сомнений больше нет. Но если вы ничего не будете делать, то останетесь там же, где находитесь сейчас. Вы не проиграете.

Как перед экзаменом студент волнуется, нервничает, но, как только прокручивает в голове самый плохой вариант развития событий и принимает его, он успокаивается. Напряжение уходит, и он спокойно сдаёт экзамен.

Часто случается так, что желание добиться успеха накрывает человека с головой и при малейшем намёке на неудачу или какое-то отступление от цели, начинается паника и необоснованный страх.

Цель этого упражнения – снять излишний страх и напряжение перед неудачей, «отпустить» ситуацию. У вас всегда есть выбор – идти вперёд, назад или стоять на месте. Всё будет так, как решите вы. Ни муж, ни дети, ни родители в этом не помогут – **Вы** решаете, как строить свою жизнь дальше.

А вы уже решили и выбрали себе новое тело. Значит, оно у вас будет. Вы только что увидели свой путь от начала до конца и знаете, что нужно делать.

Вторник. Что мы едим – контрольный срез ежедневного меню

Цель. Составить перечень блюд и продуктов нашего обычного рациона.

Большинство хозяек составляют рацион своей семьи из 15-20-ти основных блюд. Да, конечно, на праздники или на выходные многие любят попробовать новенькое, но, как правило, эта новинка не добавляется в повседневный рацион, а остаётся в категории редко приготавливаемых блюд.

С одной стороны, казалось бы, эта информация грустная и говорит о том, что еда наша не отличается разнообразием. С другой – это означает, что вести контроль над питанием вовсе не так сложно, как кажется на первый взгляд, ведь достаточно рассчитать калорийность всего нескольких блюд.

У каждого из нас уже сформирован какой-то рацион. Он привычен, стабилен и даёт результаты. Мы получаем питательные вещества, а с ними и лишние килограммы, чувство тяжести и сонливости, хроническую усталость. Эти последствия нам не нравятся, но организм уже привык к такому рациону и отнесётся к переменам с неохотой.

Чтобы облегчить задачу и обойтись без стресса и срывов, мы должны проанализировать сложившуюся систему питания и составить индивидуальный план работ по его корректировке. А для этого необходимо знать, что мы едим, и какова калорийность нашего стандартного рациона.

Тут сделаю отдельную **заметку для перфекционистов**. Никто не готовит повседневную, привычную еду, строго соблюдая пропорции. Сегодня в суп отправится 3 картофелины и 1 морковка, а завтра соотношение поменяется. Да и вода из кастрюли каждый раз выкипает в разном количестве. Если следовать этой логике, то даже в двух тарелках супа, налитых из одной кастрюли, калорийность будет разная – где-то больше капусты, а где-то мяса.

Всё это так, но, тем не менее, **подсчёт калорий всё равно работает**, пусть и с погрешностью в 100–200 ккал ежедневно. Это происходит потому, что вы следите за питанием и, взвешивая тарелку с супом и кусочек хлеба, начинаете играть в некую своеобразную игру по набиранию призовых очков. Вы уже вряд ли нальёте себе добавку, а если и нальёте, то отметите и запишете, на сколько граммов больше съели сейчас и на сколько калорий меньше останется на ужин. Вы учитесь контролировать аппетит и размеры порций, состав блюд по макронутриентам и худеете.

Нет необходимости гнаться за тщательным отслеживанием калорийности каждого продукта – пусть вредная вкусняшка будет называться всегда одинаково, даже если вы и покупаете каждый день разные сорта печенья. Поверьте, главное в этом вопросе – учитывать количество и «взять пИченьки под контроль», а разница в 10–15 ккал между печеньем «Сливочное» и «Сливочное с шоколадной крошкой» в данном случае не принципиальна.

Фанатизм не приветствуется. А вот изучение состава продуктов – дело другое, полезное. Со временем вы научитесь понимать, почему зефир лучше печенья и замените мармеладом булочки с маслом. А пока просто проанализируйте рацион.

Не пугайтесь того, что вам придется считать каждый съеденный кусок. Это временная мера, лучший способ изучить состав рациона и понять, что вы едите. Укroщение калорий, как езда на велосипеде, научившись однажды, ездешь всю жизнь.

Задание дня. Составить индивидуальную базу рецептов и продуктов

1. Запишите на листке бумаги блюда вашего рациона. Вспомните, что вы готовили на прошлой неделе, сегодня, что планируете приготовить завтра. Учитывайте и стандартные напитки – чай с сахаром, кофе с молоком и так далее. Не забудьте записать печенье, бутерброды с колбасой и сыром и прочие продукты, не требуемые приготовления.

2. После того, как список будет готов, начинайте формировать собственную базу рецептов и продуктов. Для этого вам потребуется сервис, осуществляющий подсчет калорий.

Ниже я напишу, как делать это на сайте Daily-menu.ru.

Например, я набираю в поиске «борщ» и получаю вот такой [список рецептов](#). Первый вариант мне вполне подходит, за тем исключением, что я варю этот суп, используя цельную курицу с костями, а не куриную грудку.

Поэтому, я захожу в рецепт, нажимаю кнопку «изменить рецепт», находящуюся возле названия и корректирую состав продуктов. Вычёркиваю куриную грудку, а добавляю мясо курицы и меняю название на «Борщ с курицей». Сохраняю изменения, и рецепт автоматически записывается в раздел «[Мои рецепты](#)».

Аналогично поступим и с продуктами – проверьте, есть ли ваши любимые вкусняшки в нашей базе данных. Для этого зайдите в раздел «[Мои продукты](#)» и введите в строку поиска начальные буквы ваших лакомств. В данном вопросе можно обойтись без 100 % совпадения марки и производителя. Средняя калорийность и состав различных марок печенья или конфет одинаковы, поэтому для себя вы можете выбрать любой сорт.

Если вашего лакомства нет в нашей базе, внесите его калорийность вручную, переписав цифры с упаковки.

В итоге у вас должны быть сформированы индивидуальные базы рецептов и продуктов, с которыми мы и начнём работу по коррекции пищевого поведения. Не старайтесь обмануть себя, будьте предельно честными. Наверняка многие уже на этом этапе увидели свои основные проблемы. У кого-то это чрезмерная любовь к сладостям, а кто-то грешит страстью к колбасам и копчёностям.

Все это можно сделать и на бумаге, зафиксировав калорийность блюд напротив названий. Если сейчас у вас нет под рукой интернета, делайте ровно столько, сколько можете – пишите список блюд и продуктов, фиксируйте калорийность с упаковок.

Такую объёмную работу вы проделаете всего один раз, в дальнейшем база рецептов и продуктов будет дополняться и корректироваться незначительно.

Ну что же поделать, если организму так не хватает положительных ощущений, которые он и ищет в продуктах с ярко выраженным вкусом. Начните над этим работать и перевоспитываться. Список блюд и продуктов перед вами, действуйте!

Среда. Начинаем вести дневник питания в онлайн режиме

Цель. Записывать всю съеденную еду для дальнейшего анализа и коррекции пищевого поведения.

Диетолог начинает работу с пациентом с анализа его пищевых привычек и пищевого поведения. Для получения четкой картины пищевого поведения пациент ведет дневник питания. Только проанализировав питание, эмоции и ощущения от различных продуктов, можно разработать собственный план похудения, с помощью которого организм легко избавится от лишних килограммов.

Вести дневник питания несложно, просто фиксируйте каждую трапезу в блокноте или на [сервисе](#), отмечайте ощущения после приема пищи. Старайтесь пользоваться однотипными заключениями – это поможет сделать полезные выводы.

Составьте шкалу оценок, в которой будут отражаться следующие величины:

- **Повод для еды.** Голод, еда за компанию с мужем или с друзьями, еда ради удовольствия или от нервного расстройства.
- **Чувство голода.** Записывайте, насколько сильное чувство голода было перед каждой трапезой.
- **Удовлетворение.** Фиксируйте свою удовлетворенность трапезой: не наелась/наелся, сыта/сыт, переела/переел.
- **Отмечайте эмоциональное состояние:** хорошее настроение, чувство вины, тревожность, желание что-то съесть, пожевать.
- **Физическое состояние.** Отмечайте свои ощущения после каждой трапезы: прилив сил, вялость, сонливость.
- **Сытость.** Записывайте, через какое время после трапезы вы снова проголодались.

И хотя не у всех есть кухонные весы, это не повод отлынивать от ведения дневника. Вы можете писать порции или даже просто названия блюд. 2 тарелки борща, котлета с макаронами и компот – вполне допустимая запись.

Задание дня. Зафиксировать еду в дневнике питания

Вчера вы сформировали базу рецептов и продуктов, с сегодняшнего дня задача – начать вести дневник питания.

Чтобы не впасть в зависимость от кухонных весов, с не откладывая начинайте работать над собственной системой мер и весов.

- **Определите**, сколько граммов гарнира помещается в столовую ложку с горкой.
- **Взвесьте** яблоко, грушу, апельсин без кожуры, киви и прочие овощи/фрукты.
- **Взвесьте** кусочек курицы, рыбы, котлетку.

Если у вас нет весов, не расстраивайтесь, вооружитесь калькулятором и интернетом и составьте собственную таблицу мер и весов. Средний вес продуктов легко найти в интернете, а для подстраховки проверьте себя в супермаркете, в отделе овощей и фруктов.

В конце дня не забудьте поставить оценку своему питанию, ориентируясь на собственные ощущения.

Внимание. Сегодняшнее задание не разовое – дневник питания нужно вести на протяжении всего марафона. Определите минимум и максимум заполнения, чтобы не отлынивать в особо загруженные дни. Можно вести дневник на бумаге, а на сайт заносить данные раз в несколько дней или вечером.

Пример:

- ♦ Кофе, яичница с хлебом
- ♦ Яблоко
- ♦ Салат с тунцом
- ♦ Зефир с чаем
- ♦ Апельсин
- ♦ Макароны по-флотски
- ♦ Чай с шоколадным печеньем(2шт), 2 бутерброда с колбасой и сыром, 4 конфеты

Итог дня: Перебор за ужином. Тяжесть в желудке и чувство вины. Опять объелась.

Четверг. Сколько раз в день нужно есть?

Цель. Определить своё количество трапез на день.

Вопрос о количестве трапез при похудении затрагивается часто. И о чём только не пишут: одни пропагандируют дробное питание для увеличения метаболизма, другие эту точку зрения опровергают, предлагают не переживать на данный счёт и кушать столько раз, сколько хочется, третьи говорят о диете пещерного человека, который питался один раз в день, но обильно.

Не будем внедряться в законы термодинамики и считать количество затраченной на переваривание и усваивание пищи энергии, а просто порассуждаем.

Пока в мире не было телевизоров и холодильников, люди принимали пищу за сервированным столом и готовили ровно столько, сколько требовалось для трапезы. Приготовили, накрыли на стол, поели, убрали со стола – всё, трапеза окончена.

Мы превратили питание в бесконечные чаепития и перекусывания. Садимся за компьютер – налили чашку чая, а к нему бутерброд. Читаем книжку – грызём семечки или орешки, гуляем по улице – пьём пиво/колу, едим мороженое. И всё это в перерывах между основными приёмами пищи. А между тем, в 100 граммах пломбира 232 ккал, а в 100 граммах семечек и вовсе 600 ккал.

И если после семечек ещё возникает какое-то чувство сытости, то мороженое и кока-кола только разжигают аппетит. Так и получается, что в перекусы мы порой съедаем чуть ли не дневную норму калорий.

Ещё один "удар" наносят нам вазочки с печеньем и конфетками, колбасные нарезки и прочие продукты, которые можно есть, доставая по штучке или отрезая по мере надобности. Бывает с вами такое, что вы садитесь к столу, отрезаете кусок хлеба, колбасы, сыр, съедаете бутерброд, потом ещё, ещё, и ещё разок, два? Ой, а почему так быстро колбаса закончилась, и вазочка с печеньем опустела?

В большинстве случаев мы просто не замечаем, что много едим. А когда включаем ограничения на диете – просто прекращаем есть и начинаем голодать. Хотя многим достаточно лишь упорядочить режим питания и вес уже начнёт снижаться или, как минимум, перестанет увеличиваться.

Начав вести дневник питания, вы сразу же обратите внимание на количество съеденного и, произведя нехитрые подсчеты, поймете, что 5 печений – это уже 50 граммов и примерно 230 ккал. И тут происходит чудо – мозг обрабатывает информацию, и вы удивительным образом почувствуете сытость. С одной стороны – понимаете, что нет ограничений и по-прежнему можно есть всё, с другой – информация о калориях помогает держать процесс под контролем.

Вот она – сила осознанного питания.

Задание дня. Установить режим питания

1. Начните с завтрака. Подготовьте свою трапезу сразу – положите еду в тарелку, сделайте бутерброды, добавьте сладости и все остальное, что планируете съесть. Вы должны увидеть свою еду всю – целиком. Посмотрите, как она аппетитно выглядит, и скажите себе: «Тут достаточно еды и сейчас я хорошо поем».

2. Перерыв между трапезами должен составлять не менее 3-х часов. Тогда у вас в меню будут: завтрак, ланч, обед, полдник и ужин. Если вы занятой человек, можно обойтись без ланча и полдника, просто сделайте основные трапезы более объёмными и добавьте лёгкий второй ужин.

Ваша задача – определить своё, комфортное количество трапез и исключить автоматическую еду. Для полноты эксперимента потребуется проверить несколько вариантов, поэтому на задание отводится несколько дней. Экспериментируйте, подберите свой режим дня.

Так как организм через некоторое время привыкает к режиму, постарайтесь сделать так, чтобы время трапез на выходных и в будни не сильно отличалось.

Пятница. Чем заниматься вместо еды?

Цель. Найти замену перекусам.

Вчера мы говорили о режиме питания и договорились, что впредь ваши трапезы будут проходить только на кухне, в строго отведенные часы. Из этого нововведения тут же вытекает проблема – что делать, если жевать хочется всегда?

Хочу вас успокоить, организм быстро привыкает к режиму и начинает просить еду в положенное время примерно через неделю после введения правила. Но вот привычка жевать перед компьютером или перед телевизором с голодом никак не связана. А значит, вам придётся решить ещё одну проблему – как перебороть автоматическую еду.

Задание дня. Придумать занятия, заменяющие еду

1. Первым делом определите режим питания и зафиксируйте его на бумаге или в записной книжке телефона. Вы должны увидеть своё расписание и запечатлеть в голове часы приёма пищи. Это поможет вам быстрее выработать соответствующую привычку. Если вы еще не определились со временем, попробуйте разные варианты – единого для всех режима не существует.

Но даже если вы меняете часы трапез каждый день, готовьте соответствующий список с вечера, так вы морально подготовитесь к тому, что кушать можно в определённое время.

2. Составьте список моментов, в которые ваша рука тянется к холодильнику просто так, с целью что-то пожевать. Иногда эти моменты связаны с просмотром фильма или чтением, иногда вы идёте перекусить, вместо того чтобы начать сложное дело. У каждого есть свои причины, с которыми он и будет работать.

3. Вспомните о том, какой вкусной и полезной бывает простая чистая вода. Попробуйте выпивать немного воды перед тем, как взять что-то съестное. Пусть всего полстакана, иногда и этого вполне достаточно.

4. Составьте список отвлекающих занятий. Порой достаточно сделать несколько приседаний или заварить чашку ароматного чая, чтобы переключиться с еды на полезное действие. «Ловите себя» на вредном желании, остановитесь и задайте вопрос: «Хочу ли я есть или достаточно просто попить/погулять/попрыгать/поприсесть?» Сначала посмотрите на часы, скажите себе, что до следующей трапезы осталось потерпеть всего ничего, затем сделайте дело из списка. Если победить голод не получилось, поешьте, значит, вы действительно голодны.

Первая неделя марафона подошла к концу

Вы посвятили её постановке целей и упорядочиванию существующего режима питания.

На протяжении марафона вы продолжите выполнять следующие задания:

1. Ежедневное упражнение по визуализации конечной цели. Если вы пока не можете ясно представить идеальное тело, акцентируйте внимание на весе и визуализируйте картинку с весами, которые показывают на 2 кг меньше, чем сейчас. Так, постепенно и будете продвигаться.

2. Ведение дневника питания. Записывайте всё, что едите.

3. Установите режим питания. В перерывах между трапезами никакой еды. Разрешается только вода и чай без сахара.

4. В те моменты, когда хочется что-то съесть, останавливайте себя и выполняйте какое-то дело из списка.

Запишите эти задания в своём дневнике или заведите табличку и ежедневно отмечайте выполнение.



Неделя 2. Понедельник. Движение – жизнь! Увеличиваем двигательную активность

Цель. Сжигать больше калорий за счет увеличения двигательной активности.

Спросите любого, что необходимо для похудения, и он скажет: «*Сядь на диету и займись спортом*». Если ответ так очевиден, то почему количество худеющих с каждым годом лишь увеличивается?

Да потому что инстинкт самосохранения еще никто не отменял, и он сразу же блокирует попытки человека заморить себя голодом, сесть на жесткую диету, и причинить большое количество микротравм мышцам, резко занявшись тренировками.

Те герои, которые способны преодолеть себя и пересилить инстинкт, добиваются результатов, попадают в топ списков «До и После», а через некоторое время вновь оказываются в рядах худеющих, так как срыв с жесткого режима неминуем.

Я совсем не против тренировок и фитнеса, но всему своё время. Вы ведь работаете на долговременный результат, поэтому и процесс похудения будете строить максимально комфортным и приятным.

Средняя 30-ти минутная тренировка сжигает около 300 ккал, столько же требуется организму на час ходьбы со скоростью 5 км/ч. Зато за час сидячей работы за компьютером мы тратим всего 65 ккал.

Призвав на помощь математику, производим некоторые вычисления – 25 ккал мы тратим на 5 минут ходьбы и 5,5 ккал на 5 минут сидячей работы. Добавив **5 минут движения в каждый час** нашей лениво-расслабленной жизни, мы получаем час с энергозатратами в 90 ккал вместо прежних 65.

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.