

УДК 613.2
ББК 51.230
КТК 304
ДЗЗ

Денисов-Мельников В.В.

ДЗЗ Как похудеть не отходя от жизни /В.В. Денисов-Мельников, Н.Б. Васильева. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 312, [1] с. — (Территория женщины).

ISBN 978-5-222-13547-1

Книга, в первую очередь, будет интересна женщинам, которые хотят хорошо выглядеть и быть красивыми. В книге представлены не только ценная информация о том, как похудеть и быть красивой, но и много историй, рассказов, размышлений читательниц сайта Красотуля.ру. На страницах книги рассматриваются вопросы психологии питания, лишнего веса, красоты.

Истории успехов вдохновят читательниц и наглядно продемонстрируют, что позаботиться о своем теле можно, не прибегая к таблетками, диетам и прочим самоистязаниям.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-222-13547-1

О Денисов-Мельников В.В.,
Васильева Н.Б., 2008 ©
Оформление, ООО «Феникс», 2008

Эта книга может значительно изменить вашу жизнь. Изменить к лучшему, сделать вас более счастливой, стройной и уверенной в себе.

Такое смелое заявление объясняется тем, что перед вами не очередной (пусть и очень хороший) академический труд по вопросам лишнего веса. Перед вами книга, в которой собраны и обобщены опыт, мысли и чувства реальных женщин, которые смогли победить лишние килограммы, смогли полюбить себя и стать совершеннее.

И сегодня они и авторы этой книги делятся с вами своим опытом, советами, успехами. И если такое количество женщин без особых усилий, таблеток и изнуряющих диет стали красивыми и стройными, то почему у вас это не получится?! Обязательно получится.

В книге рассмотрены и изложены в доступной форме и понятным языком основные причины избыточного веса и способы успешной борьбы с лишними килограммами.

Читайте, применяйте на практике рекомендации тех, кто достиг успеха, и вы обязательно станете еще прекраснее и стройнее.

Чего мы вам и желаем.

Помните, пожалуйста, что это не художественная литература. Просто прочитать недостаточно. Начинайте применять те способы достижения идеального веса, которые вам понравятся, потому что просто знать о том, что такие способы есть — недостаточно. Их надо практиковать. Читайте с карандашом, отмечайте то, что вам показалось важным. Читайте и перечитывайте. Каждый раз вы будете открывать для себя что-то новое, интересное и полезное.

Конечно, вам хочется результатов еще вчера, но настройтесь на то, что от лишних килограммов надо избавляться хотя бы столько же месяцев, сколько лет вы их

накапливали. И не торопитесь. Лучше все, но постепенно, чем сразу, но ничего.

Если вы начнете придерживаться советов, изложенных в книге, первые результаты вы заметите, ощутите, почувствуете уже в ближайшие дни. Продолжайте. Правильное питание — это не диета. Это выбор на всю жизнь. Даже не выбор — это любовь на всю жизнь. Любовь к себе, любовь к здоровью, любовь к красоте.

В правильном питании нет ничего сложного — оно вам понравится, и вы сможете придерживаться его постоянно. А значит, стройной и красивой вы будете всегда.

Приятного прочтения и успехов вам в работе над собой.

Все получится! Обязательно получится!

О любви к еде и о лишнем весе



1.1 Зачем себя ограничивать в еде?! Должны же быть в жизни радости!

*Одна девушка, очень полная, пришла к врачу.
— Доктор, как мне похудеть?! Может, вы мне какие-нибудь упражнения пропишете...
— Ну, есть у меня хороший комплекс упражнений. ...
— Ну, какие же, доктор??!
— Повороты головы слева направо, справа налево.
— И это все, доктор?! А когда их выполнять — утром или вечером?..
— Когда вас угощают!*

Эх, один раз живем! Накладывай! Должны же быть в жизни радости? Получить удовольствие от еды — святое дело, и что может быть безобиднее?

Те, кто так считает, поднимите руки.

Может, они правы, те, кто так считает?!

Давайте вместе разберемся и подумаем, что мы теряем и что приобретаем, проявляя неумеренность в еде.

Итак, плюсы и минусы переедания и, как следствие, лишнего веса.

Плюсы

Удовольствие. Просто удовольствие от того, что ешь, сколько и когда хочешь.

Допускаем, хотя это и спорно, что полным людям зимой теплее.

Можно в транспорте занять не одно место, а целых полтора или даже два!

Победа в конкурсе «большой плюх» — ваша!

Минусы

Эстетические:

— Созерцание свисающего, как тесто, жира с боков выше пояса брюк или юбки, зрелище малоприятное и не красит оно абсолютно никого.

— Вас самих не радует и не возбуждает то, что видите в зеркале.

6 Как похудеть не отходя от жизни

Психологические:

— Неприятные мысли:

«Я толстая, личная жизнь не удалась — пойду съем плюшку»...

«Если я сяду в это кресло (с подлокотниками), меня будут вытаскивать»...

«Я не привлекательная, кому я такая понравлюсь»...

— Неуверенность в себе, особенно в компании более стройных девушек. И такая неуверенность ведет к стрессам и депрессиям, от чего еще больше хочется есть, чтобы заглушить, заесть переживания.

Здоровье:

— Женщине со значительным лишним весом сложнее забеременеть.

— Список болячек, которые гораздо чаще посещают человека с лишним весом:

диабет,
остеохондроз суставов,
заболевания желчного пузыря,
цирроз печени,
хроническая изжога,
ночной храп,
доброкачественный отек мозга,
недержание мочи у женщин,
рак матки, груди и яичников у женщин,
рак толстой кишки,
рак простаты у мужчин,
гипертония,
стенокардия,
сердечная недостаточность,
инсульт,
повышенный риск внезапной смерти от неясной причины.

Социальные:

— Полного, «расплывшегося» человека менее охотно возьмут на работу, чем стройного и подтянутого — внешняя привлекательность при устройстве на работу, особенно в крупные компании, значит много.

О любви к еде и о лишнем весе

— Во взглядах, обращенных на вас, вы редко видите восхищение, — чаще сочувствие.

— Иногда вас могут стесняться свои же дети.

Экономические:

— Большие расходы на лишнее количество еды, дополнительные лекарства и т.п.

— Расходы на «неформатную» одежду. И не всегда в магазине купишь какие-то вещи, что-то приходится закладывать в ателье.

Взвесьте плюсы и минусы и ответьте сами себе на вопрос, перевешивает ли удовольствие от лишнего куска еды все возможные последствия, которые влечет за собой набор лишних килограммов.

Знаете ли вы, что...

Древние называли умеренность матерью всех добродетелей, и при этом умеренность именно в еде считалась особенно важной.

Основную часть пищи надо съедать в первой половине дня, потому что калории, полученные утром и днем, будут максимально израсходованы в течение дневной деятельности. Ужин, наоборот, желательно сделать простым и низкокалорийным. Идеальный ужин — овощной салатик.

Ученые получили подтверждение своей гипотезы, согласно которой ограничение в питании продляет жизнь и прибавляет здоровье. Эксперимент проводили над собаками, которым урезали дневной рацион на четверть. Благодаря этому собачки не только прожили на полтора-два года больше своих собратьев, находившихся на обычном питании, но и возрастные болезни у них отмечались намного позже.

Что думаем мы о плюсах и минусах переедания, вам уже ясно. Но, может быть, есть и другие мнения?! Давайте слушаем тех, кто принимал участие в опросе на эту тему.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Плюсы переедания? Шутники какие. Разве могут быть у переедания плюсы?

Ну, если только один: переешь один раз, поймешь, как это плохо, и больше не будешь переедать».

«Как для меня, то плюсов вообще нет.

А минусов так много... Трудно что-то добавить к вышеперечисленному, так как главное уже сказано.

Скажу за себя, для меня даже 4 лишних килограмма — это неудовлетворенность собой, от этого нервозность, хандра, разочарования и много всего негативного, вот я и борюсь с этими килограммами, чтобы чувствовать себя уверенной, а для меня это и означает быть счастливой».

«Сформулирую по-другому — когда влезаешь в наряд 46-го размера, а раньше был 52-й... Девочки, это сказка! Сразу хочется купить себе что-то совсем красивое, что будет сидеть на тебе потрясающе, пусть даже ты и не вписываешься в 90-60-90».

«Мне приходит в голову 1 плюс не переедания, а позволения себе иногда чего-то вроде мороженого или конфет. Плюс этот — ослабление социального пресса.

В этом случае нет социального пресса и ощущения жестких запретов.

К примеру, мне неохота всем объяснять, что фрукты-овощи-орехи это хорошо, а мясо, выращенное на гормонах и химии, — это плохо. Или что оно содержит токсичные вещества, адреналин от страха, который животное испытало, зная, что его сейчас убивать будут.

Не хотят люди это слушать. Тем более не хочется говорить что-то вроде «посмотрите, что люди вокруг едят и как они выглядят»... В Канаде не так страшно, как в Штатах, но все же лишние 5-10 кг и живот — практически у всех. А обращать на это внимание не принято.

Поэтому я обычно просто говорю, что не ем мясо, не люблю. А люблю фрукты и овощи. Могу себе иногда позволить сладкое: мороженое, конфеты, десерт, иногда даже (о, ужас!) один пончик. И таким образом не слишком выбиваюсь из общей картины.

Но, в целом, я за ограничения. Другое дело, что они не насильственные.

Просто посмотришь на 10 строчек ингредиентов, из которых приготовлен продукт, и кладешь обратно то, что выглядит так красиво на полке. И готовишь простой салат с гарниром».

«Ну да, у переедания плюсов никаких! Но баловать себя все равно можно, иначе с ума можно сойти! Просто съедать не целую шоколадку, например, а кусочек! И, естественно, стараться выбирать продукты без химии».

«А можно есть и не ограничивать себя! Можно есть целый день сырые овощи и фрукты!»

Вот я начинаю есть один мандарин, задумаясь о чем-нибудь, замечаю, потом смотрю на столе уже большая кучка кожурок образовалась...

Я думаю: ого, ну, я и обжора! И это все я?! Штук 8 за раз съела! А потом думаю, ну и что? Это же всего лишь мандарины/апельсины/помидоры... Зато сколько витаминов!! И рука еще за одним мандарином тянется.

Но это еще ладно. Вот я однажды укропом объелась. Хотела в салат порезать, заболталась по телефону с подругой и съела три огромных пучка. Мама в шоке была, так как на салат не хватило.

Насыщение от сырых овощей и фруктов происходит быстро, да и съесть можно много, и никаких лишних килограммов от них не будет. Даже если это виноград или бананы».

1.2 Лишний вес. Пищевое ожирение.

Причины и последствия

Ешь умеренно, ибо ножом и вилок роем мы себе могилу.

Цитата из фильма «Формула любви»

Ну вот, мы и выяснили, что плюсов у переедания и у лишнего веса нет. Это всем понятно, но лишние килограммы у многих откуда-то берутся. Виной всему переедание и неправильное питание.

Но прежде чем разобраться с тем, как же питаться правильно и как похудеть без проблем и мучений, давайте еще немного поговорим о лишнем весе и о том, почему он появляется, и даже перерастает постепенно в ожирение.

Алиментарное (или пищевое) ожирение — это именно то, о чем мы будем говорить в этой книге.

В основе этого вида ожирения лежит не какая-то болезнь, а переедание.

Переедание может быть вызвано пищевой зависимостью, нехваткой положительных эмоций и ощущений, недостатком эротических переживаний, которые компенсируются пищевыми изысками, психологической распушенностью и многими другими причинами, но главное, что это именно пищевое ожирение.

Из-за переедания происходит дисбаланс между получаемым и расходуемым количеством энергии. То есть едим все больше и калорийнее, а расходовать такое количество калорий не можем и не хотим.

Вот и откладываются неизрасходованные калории в жировую ткань.

Причем алиментарное, пищевое ожирение обусловлено не только превышением энергетической ценности еды над расходом энергии, но и качеством этой самой еды. Люди едят все больше жирной пищи, а жиры труднее всего расщепляются.

Постоянное переедание вовсе не безобидно. Вслед за лишними килограммами и изменением внешнего вида человека начинаются изменения и в эндокринной системе, происходят гормональные сбои.

Меняется уровень инсулина, адреналина, происходит целый набор различных изменений в организме, что ведет к нарушению обмена веществ.

Все это называется «метаболический синдром», который проявляется риском развития таких заболеваний, как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, инфаркты, инсульты.

Для женщин есть и особые опасности, вызванные лишним весом: жировая ткань играет важную роль в расщеплении женских половых гормонов эстрогенов, и, соответственно, избыток жировой ткани ведет к нехватке этих гормонов.

В результате — нарушения менструального цикла, изменения (снижение) полового влечения, преждевременный климакс, осложнения при беременности и родах.

Борьба с ожирением должна базироваться на понимании того, что лишний вес — это болезнь.

Должно наступить осознание, что лишние килограммы это не «очаровательная полнота», а внешнее проявление внутренних проблем. Только поняв, что есть проблема, можно действительно начать ее решать.

И работать над собой надо сразу по нескольким направлениям: избавление от психологической зависимости от еды, изменения в количестве и качестве пищи, уделение внимания физической активности.

Но начать надо именно с признания того, что лишний вес — это ненормально. И это действительно важно. Потому что, если человек не считает ожирение проблемой, то и избавляться от лишних килограммов он не будет.

К сожалению, игнорирование проблемы одна из распространенных реакций.

И это можно назвать психологической защитой, потому что если признать проблему, то ее надо решать, надо будет менять образ жизни и пищевые привычки. Куда проще отгородиться и отшутиться от проблемы.

Если б это еще избавляло от лишних килограммов...

Встречается, конечно, и другая реакция на лишний вес — депрессивные состояния с восприятием лишнего веса как физического дефекта. Казалось бы, в таком состоянии человек должен начать заниматься собой, избавляться от лишних килограммов, но все не совсем так.

В депрессивном состоянии делать ничего не хочется. Апатия, безразличие, желание что-то съесть, потому что «все равно же ничего не изменишь...»

Отрицание лишнего веса и депрессия на почве лишнего веса — два одинаково неконструктивных состояния. Это не для нас.

Мы должны честно признать проблему, если она есть, и спокойно работать над ее решением, а не рвать на себе волосы и не биться в истерику, потому что к физическим упражнениям истерику все равно приравнять нельзя, а с волосами все-таки лучше.

Знаете ли вы, что:

Среди многих факторов развития гипертонической болезни на первом месте стоит именно ожирение. И при снижении избыточной массы тела даже на 5-7 килограммов наблюдается снижение повышенного давления на 15-20 единиц.

А что испытывают люди, страдающие избыточным весом?!

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Признаюсь, что, имея лишних всего 7-8 килограммов, я успела пережить не одну депрессию и истерику, чтобы, в конце концов, осознать:

1. Любая временная диета — это тупик.
2. Если что-то менять в себе, то сегодня и сейчас, а не с понедельника. И менять что-то надо сначала в своей голове.

Но это всего лишь половина задачи, которая решается одинаково для всех независимо от того, 5 или 55 этих ненавистных лишних килограммов.

Вторая половина — это ежедневная борьба со своими привычками, ленью, «советами» критиков здорового образа жизни... Здесь все индивидуально и зависит от нашей уверенности в выбранном способе питания.

Скажу по себе, без чтения соответствующей литературы и форумов достичь результатов маловероятно.

И только тогда, когда эта борьба незаметно для нас самих превращается в образ жизни, которым мы начинаем гордиться, можно сказать, что это победа. Тогда можно

О любви к еде и о лишнем весе

забыть навсегда о большинстве болезней, а также об ожирении и комплексах!

Я уже села в этот поезд в страну Здорового Образа Жизни, чего и всем желаю».

«Авторы правильно все написали, — четко, ясно, в каждом абзаце важная мысль, достойная целой статьи. Очень здраво и спокойно написано и побуждает к такому же спокойному и здоровому подходу к проблеме. Поэтому остановлюсь на самых важных (для меня, конечно) моментах.

1. Проблему надо признать и решать. Так много людей ходят вокруг да около, ищут оправдания, выдумывают чего-то там, а жизнь между тем очень быстро проходит. Очень...

У меня есть подруги, от которых я уже лет 10 слышу разные размышления по поводу лишнего веса, а воз и ныне там.

2. Девочки, пожалуйста, обратите внимание на то, что лишний вес приводит к серьезным проблемам со здоровьем, поверьте, это действительно так, к сожалению, я знаю это на собственном опыте.

Полноту обычно рассматривают как косметический дефект, влияющий, в первую очередь, на отношения с противоположным полом, а отсюда снова рождаются неверные выводы, от «а у меня все в отношениях прекрасно, лишний вес не помеха» до «не очень-то и хотелось мне этих самых отношений», а если понять, что дело не в отношениях, а в здоровье, навряд ли кто-то скажет «не очень-то и хотелось».

И еще по поводу здоровья. От лишнего веса избавиться трудно, но можно, а вот болячки, приобретенные вследствие его набора, зачастую остаются. Так что до лишнего веса лучше себя не доводить. Но если уж довели, то нельзя откладывать, надо от него избавляться».

Знаете ли вы, что:

Людам, страдающим лишним весом, нельзя употреблять большое количество соли и соленых продуктов, так как соль не только задерживает жидкость в организме, но

и способствует дальнейшему набору веса, тогда как сокращение потребления соли самым благотворным образом скажется на весе.

1.3 Есть ли у вас ожирение?! Стадии ожирения. Диагностика

— Как заметно похудела за последнее время ваша жена!

— Этим она обязана одной хитроумной тайской диете: целый месяц питаться одним бульоном с помощью китайских палочек.

Никогда не говорите женщине, что она — полная дура. Она может обидеться на столь прямолинейное замечание о своей фигуре.

Если не можешь усидеть на двух стульях, возьми третий!

В предыдущем параграфе мы кратко, без запугиваний, объяснили причины возникновения лишнего веса и последствия, к которым приводит его наличие.

Теперь давайте попробуем понять, есть ли у вас ожирение или, Слава Богу, до этого еще не дошло. Но даже если выяснится, что дошло, переживать все равно не надо. Это не поможет. А надо продолжать читать, понимать, осознавать и менять образ жизни.

Начнем с того, какое количество лишних килограммов можно считать ожирением.

Стадии и степени ожирения

Мы не станем приводить варианты расчетов вашего идеального веса. Таких методик много, но обычно человек сам прекрасно понимает, какой вес для него идеален.

Поэтому подумайте, какой вес вы считаете для себя наилучшим. Запомните эту цифру и относительно нее считайте, есть ли у вас ожирение.

Принято выделять четыре степени и две стадии ожирения.

Стадии ожирения:

— прогрессирующая, когда масса тела постепенно растёт, и

— стабильная, когда лишние килограммы присутствуют, но на постоянном уровне, без тенденции к дальнейшему увеличению их количества.

Степени ожирения:

Первая степень ожирения — масса тела превышает идеальную на 15-29%.

То есть если своим идеальным весом вы считаете, например, 55 килограммов, то 8-15 лишних килограммов — это уже первая степень ожирения. Самое время пересмотреть свой образ жизни и питание и вернуться к оптимальному весу.

Вторая степень ожирения — это когда ваш реальный вес превосходит ваш идеальный вес на 30-45 %.

Раз уж мы стали рассматривать стадии ожирения относительно девушки, чей идеальный вес 55 килограммов, то и продолжим примерять стадии ожирения именно к весу этой виртуальной героини. Второй степенью ожирения для нее был бы вес 71-80 килограммов. То есть вес, который превосходит ее идеальный вес на 16-25 килограммов (те самые 30-45%).

Третья степень ожирения. При третьей степени ожирения лишний вес превосходит идеальный вес на 50-99%. Для той, чей идеальный вес 55 килограммов, третьей степенью ожирения можно считать вес от 81 до ПО килограммов.

Четвертая степень ожирения. При четвертой степени ожирения фактический вес превосходит идеальный уже в два раза, то есть на 100% и более.

Для той, чей идеальный вес 55 килограммов, четвертой степенью ожирения можно считать вес больше 110 килограммов.

Чем характеризуются разные степени ожирения?

При 1-2 степенях ожирения люди еще не высказывают особенных жалоб на здоровье. Функциональные и структурные изменения органов и систем организма еще не происходят, лишний вес воспринимается больше как косметический дефект и приносит больше психологический, чем физический дискомфорт.

Но именно в это время надо задуматься и срочно заняться собой, потому что, как правило, на 1 и 2 степени ожирения приходится прогрессирующая стадия — вес продолжает медленно (или быстро), но верно расти, что опасно перспективой серьезных осложнений. Увеличивается нагрузка на позвоночник, кости, суставы, нарушается нормальная работа опорно-двигательного аппарата, могут начать проявляться постоянные или эпизодические боли, нарушение в работе суставов, ограничение их подвижности и т.д.

При 3 и 4 степенях ожирения усугубляются все те же проблемы, что уже были отмечены при 1-2, а также могут появиться слабость, плохое настроение, сонливость, упадок сил, нервозность, раздражительность, постоянные голод и жажда, отечность, тошнота, горечь во рту, одышка, боли в суставах. Начинаются патологические изменения в системах организма, особенно в сердечно-сосудистой.

Для информации еще сообщаем, что ожирение может быть по этиологии:

- алиментарно-конституциональным (пищевым, то есть обусловленным переизбытком, — именно об этом типе ожирения мы и говорим);
 - гипоталамическим (при повреждении гипоталамуса);
 - эндокринным (как симптом различных заболеваний);
 - ятрогенным (на фоне приема кортикостероидов, нейролептиков, трициклических антидепрессантов и т.п.).
- А по типу распределения жировой ткани:
- абдоминальным (андроидное, центральное);
 - гиноидным (ягодично-бедренное);

- смешанным.

Нам показалось, что один из откликов на эту главу будет интересно прочитать всем.

Говорят форумчанки сайта Красотупя.ру

«Статья очень понравилась, полезная информация. Ужасно неприятное слово ОЖИРЕНИЕ. Спасибо Вам большое!! Очень полезно, когда кто-то называет вещи своими именами.

То есть пока просто «полнота» или даже «лишние килограммы» — это одно, а вот когда ОЖИРЕНИЕ, то хочется сразу конфеты выбросить и на лыжи, на лыжи.

А считать мне не пришлось. Приведены как раз примеры с моим идеальным весом (55), то есть получается, что у меня ожирение второй стадии (фу, ну, действительно прмерзкое слово, а с другой стороны, чего на слово-то валить, слово настолько же неприятное, как и само явление, ни больше, ни меньше). Полтора года назад была четвертая (которую официальная медицина считает необратимой)».

Знаете ли вы, что...

При ожирении первой стадии отрицательное влияние на здоровье проявляется либо не очень заметно, либо может проявиться через длительное время (лет 10-15).

При ожирении второй стадии перебои со здоровьем уже вполне заметны и ощутимы, а проблемы с сердцем наступают обычно через 7-10 лет.

При ожирении третьей стадии проблемы со здоровьем таковы, что не заметить их практически невозможно.

Про ожирении четвертой стадии все и так понятно. Многие врачи считают, что четвертая стадия — это уже неизлечимо, хотя многочисленные примеры доказывают, что при серьезном желании и изменении образа жизни и питания, как правило, все поправимо.

1.4 Голод и аппетит. Потребности и желания. В чем разница?

Удовлетворение потребностей имеет предел, но удовольствия не имеют его. Обжорствующий человек не в состоянии бороться с ленью...

Л.Н.Толстой

Нам необходимо понять, что голод и аппетит — это далеко не одно и то же.

Голод — это потребность. Аппетит — желание.

Голод сообщает нам о потребности организма в питательных веществах. Чувством голода организм сообщает нам о снижении уровня глюкозы в крови. И если вы дадите организму в ответ на чувство голода какой-нибудь фрукт, он будет доволен!

Аппетит — это совсем другое. Это наши желания, наши пристрастия, наши вкусовые привычки. Иногда что-то настолько аппетитно выглядит и пахнет, что мы готовы есть и есть, хотя не только не голодны, но даже чувствуем, что давно объелись.

Аппетит, как и любые желания, удовлетворить крайне сложно. Вы же сами знаете, удовлетворяем одно желание, возникает другое, еще больше прежнего.

А голод, как и большинство потребностей, удовлетворить достаточно просто!

Потребности — это то, в чем нуждается ваше тело. Желания — это то, чего хочет ваш ум.

Чтобы вы ярче осознали разницу между потребностями и желаниями, приведем пример.

Когда у вас появляется жажда, тело сообщает, что хочет пить. И оно будет полностью удовлетворено и счастливо, если вы дадите ему стакан воды. Вода — потребность для тела. Но если вы решите утолить жажду лимонадом, пивом, кофе — вы исполните свои желания, обусловленные вашими вкусовыми предпочтениями.

Вода — это было потребностью, какой-нибудь напиток — это желание.

Причем, идя на поводу у желаний, вы, как правило, даете телу менее качественную пищу, чем могли бы.

Гроздь винограда, яблоко, черешня или любые другие фрукты-ягоды не только утолили бы голод, но и дали бы организму самые разнообразные питательные вещества, витамины, микроэлементы и т.д.

Реальные потребности были бы удовлетворены.

А что будет, если, почувствовав голод, съесть упаковочку чипсов, гамбургер или просто какую-нибудь тяжелую пищу сомнительного происхождения?!

А будет то, что организм пожалеет, что вообще о чем-то вас попросил.

Да, чувство голода вы удовлетворите, но полезных веществ в такой еде совсем мало и они совершенно незаметны среди огромного количества вредностей.

Ваше тело после жирной пищи, куска торта или чего-то подобного сконцентрируется не на извлечении из поступившей еды какой-то пользы (где ее там найдешь, среди трансжиров и прочих гадостей?!), а на том, чтобы как можно скорее все это постараться переработать и вывести, по мере возможности, из организма отравляющие вещества.

До пользы ли тут?! Выжить бы, если это повторяется из дня в день...

Конечно, тут нас сразу начинают одолевать мысли о том, почему бы все же не порадовать себя любимых?! Хочется же вкусностей. Вредно, конечно, но так хочется...

А вот если ваш ребенок, как жертва рекламы, будет постоянно просить у вас шоколадки, конфеты, мороженое, пирожное, газировки, всякие разные продукты быстрого питания и трудного переваривания?!

При этом он, конечно же, начнет отказываться от каш, которые вы ему предлагаете по утрам, от фруктов и другой нормальной еды.

Вы будете разрешать ему есть все это?! Вряд ли. Вы же взрослые, вы понимаете, что вашему ребенку нужны

хорошие продукты, здоровое, желательно экологически чистое питание. Понимаете?! Конечно, понимаете.

Мы все прекрасно понимаем, когда дело касается других. А вот когда речь заходит о нас самих...

Но если мы осознаем, что вредно, а что полезно, значит, надо стараться делать выбор в пользу полезных продуктов.

Впрочем, нет! Не надо стараться. Надо просто делать этот выбор.

И в следующий раз, когда вы захотите что-то съесть и станете выбирать, что именно это будет, задайте себе вопрос:

— Этот продукт удовлетворит мои потребности или мои желания?

Если потребности, — берите и ешьте на здоровье.

Если желания, то сначала десять раз подумайте, а потом... положите на место и выберите все-таки то, что наилучшим образом удовлетворит именно потребности.

И очень скоро это войдет в привычку. Вы даже удивитесь, как просто можно сделать свое питание правильным, если начать понимать, где голод, а где аппетит. Где потребности, а где желания.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Перед прочтением материала «Голод и аппетит. Потребности и желания. В чем разница?!» так хотелось шоколадку, несколько раз хотела встать и пойти отломить себе (побольше), — как бы вроде праздник — один раз можно.

А тут статья как раз. Почитала, и ноги сами повели меня к тарелке с фруктами. Слопала хурму и довольна: и сытно, и полезно.

Спасибо за статью, теперь этот случай будет мне вспоминаться каждый раз».

«Я над тем, что здесь написано, думала все время, как прочла, а до того (и в период обжорства) — тоже так

думала, но только вы мои мысли систематизировали и усовершенствовали.

Спасибо вам большое!

Хочу научиться полноценно жить. Не хочу, чтобы моим господином было чрево».

1.5 Рекламный террор. Как нас заставляют есть больше, чем нам надо

Собери 500 оберток от куриных кубиков и выиграй бесплатное лечение язвы.

Не всегда именно мы решаем, чего и сколько есть. Часто за нас этот вопрос пытаются решить другие, а именно, — производители, навязывая через рекламу те или иные (как правило, совершенно не полезные) продукты.

Давайте вместе разберемся в том, как это происходит.

Рассмотрим один из самых важных в нашей жизни источников получения информации — телевидение. А точнее, остановимся на рекламе, известном двигателе торговли.

Какая же связь между рекламой и лишним весом, между рекламой и неправильным питанием, между рекламой и вашим выбором? Прямая!

Реклама, совершенно независимо от того, смотрите ли вы ее, или слушаете, побуждает вас к действию — покупке определенного продукта.

То есть — я вижу, слышу как это вкусно, какие дополнительные блага (счастливая семья, хорошие отношения с близкими, примирение с любимым и т.д.) несет в себе продукт, и если я его съем, выпью, намажу или заварю, то все в жизни будет красиво и радостно.

Но сначала придется купить товар, а обещанные рекламой счастливые и блаженствующие лица родных, близких и просто красивых людей вокруг вас скорее всего так и не появятся. Да и не едят фотомодели, которые рекламируют

всю эту «прелесть», гамбургеры, колбасы и сосиски. Работа им не позволяет, они должны выглядеть хорошо.

Но и это еще не все.

По проведенным опросам выясняется картина следующего характера: даже если человек только что поел, в 70% случаев, увидев рекламу определенных продуктов питания (будь то чипсы, сухарики, мороженое и т.д.), он тянется еще что-нибудь съесть.

Красиво и грамотно (с психологической точки зрения) сделанный рекламный ролик воздействует на подсознание, стимулирует аппетит и побуждает употреблять пищу больше и чаще, чем необходимо организму.

Вид аппетитно показанной еды (обычно это сосиски, майонезы, колбаса) вызывает желание пойти на кухню и съесть еще чего-нибудь вкусенького.

Внешний вид привлекает, слюна выделяется, а еда — вот она, протяни руку к холодильнику!

Вспомните спелую, красную, сочную клубнику. Целую гору клубники. Большая, ароматная ягода, м-м-м, какая вкуснятина!

Вы захотели съесть клубничку? Верим, мы бы и сами сейчас не отказались.

Все потому, что само воспоминание стимулирует выработку слюны и желудочного сока. А если рассказ сопровождать яркими образами, как делается в рекламе?! Эффект потрясающий.

Но проблема в том, что почему-то никто не рекламирует вкусные и полезные ягоды и фрукты. А вредные и тяжелые для желудка калорийные продукты — шоколад, чипсы и т.д. — пожалуйста...

Потребление пищи процесс чисто физиологический, вы сами чувствуете, когда голодны. Вы и без рекламы не забудете, что надо поесть. А реклама стимулирует дополнительный, неестественный аппетит. Вы не голодны, но все так красиво и аппетитно...

В вас уже не лезет еда, но и тут вам подскажут, что делать: вспомните рекламу препаратов, помогающих пи-

щеварению. В одном из роликов мужчина говорит, что уже объелся, а ему дают таблеточки, которые должны помочь желудку, и накладывают еще кусок мяса.

А в другой рекламе девушка отказывается садиться за стол, мотивируя свое нежелание тем, что уже так поела, что тяжесть в желудке, но ее бабушка, пищевой маньяк, говорит:

— Вот тебе, внученька, таблетка, и пошли за стол.

И внученька, и без того объевшаяся, глотает таблетку, и идет есть вместе со всеми. Но зачем, если она не голодна?!

Прямо, как Рим времен упадка, когда люди, чтобы целый день наслаждаться едой, ели, вызывали у себя рвоту, и снова ели.

После того как значительно сократился объем рекламы пива (показ происходит только поздно вечером) и была запрещена реклама другой алкогольной продукции, производители понесли большие убытки, потому что люди стали пить меньше.

Исчез фактор навязывания и убеждения, что алкоголь — это якобы хорошо, круто, модно и т.д. И люди, особенно молодежь, стали меньше пить.

Если бы так же наше государство заботилось и о питании граждан...

А ведь в России процент людей, страдающих ожирением, постоянно растет. А лишний вес — это не косметическая проблема, а вопрос здоровья.

И как бы телезритель ни фыркал и ни плевался, отворачиваясь от телевизора на время рекламного блока, реклама еды продолжает свою незаметную разрушительную работу.

Мы постоянно видим в рекламе лица людей, которые, откусив что-то, своим изображаемым блаженством немного напоминают наркоманов, снявших ломку.

Мы соглашаемся, что нельзя рекламировать алкоголь. Но если мы задумаемся, то параллели рекламы алкоголя и еды — очевидны.

Реклама алкоголя ведет к алкоголизму, реклама еды ведет к перееданию и ожирению.

Конечно, таблетки для улучшения пищеварения как-нибудь протолкнут к выходу очередной гамбургер, но лучше все-таки есть в меру и полезные продукты, чем объедаться и толстеть.

Умеренность в еде поможет сохранить не только красоту и стройность, но и здоровье.

Знаете ли вы, что:

В Великобритании принято решение о запрете рекламы фаст-фуда в детских и подростковых передачах. В некоторых странах вообще ведутся разговоры о необходимости полного запрета рекламы фаст-фуда. Речь идет о том, что необходимо прекратить рекламировать продукты с повышенным содержанием жира, сахара и соли. Список запрещенных к рекламе продуктов получится немалый.

В ряде европейских стран запрещена продажа газировок, чипсов и т.п. не только в школах, но и поблизости от школ. Эти меры принимаются в связи с тем, что в Европе растет число детей с ожирением.

1.6 Ожирение — это заразно!

Полная женщина спрашивает у врача:

— Неужели это так вредно — есть один раз в день?

— Конечно, если это длится с утра до вечера.

Слышали когда-нибудь такие фразы?!

— Ну и что, что наелась?! Второе тоже надо съесть...

— Пока не доешь, из-за стола не выйдешь...

— Пока не съешь суп, яблоко не получишь...

— Если не поешь, гулять не пойдешь...

— Не хочешь? Сиди дома...

Слышали?! Слышали...

А такие?!

— Мужик должен хорошо есть (накладывая третью добавку).

— А это ты попробовала?! Попробуй. Ну, кусочек.

— Если все не съедите, обижусь!

— Ну, еще кусочек съешь, — ты такая худая.

И все в таком же стиле... Слышали?! Конечно, слышали!

Мы часто слышим или произносим сами такие слова.

Если подобные фразы говорили вам — читайте дальше эту главу.

Если нечто подобное произносите вы — тем более читайте дальше и делайте выводы.

Как правило, вежливый отказ — «Спасибо, я сыта» и т.д. в таких случаях не работает.

С маниакальным упорством персонажа фильма ужасов радушная хозяйка будет вас уговаривать, рассказывая, как все вкусно. А, возможно, и будет угрожать тем, что вы ее смертельно обидите своим отказом, который она вряд ли переживет.

И большинство поддается на уговоры.

Вспомните, одна из героинь фильма «Москва слезам не верит» говорила про спивающегося мужа:

— Все хотели с ним выпить. А он не мог никому отказать, чтобы не обидеть.

Так же происходит и с едой.

Люди, страдающие неумеренным потреблением пищи, пытаются заразить этой своей особенностью и всех окружающих. Из самых добрых чувств, разумеется.

Накормить, покормить на дорожку, угостить тем, что делалось специально для вас, — это уже традиция, и любое возражение вызывает искреннее недоумение.

А дальше в ход могут пойти и насмешки в адрес человека, который (о, ужас!) не хочет есть или просто сыт.

Был такой хороший анекдот:

Какой-то фуршет. Один человек хватается все, до чего может дотянуться, и быстро ест. Рядом другой человек,

который не ест ничего. Первый с удивлением смотрит на второго и говорит:

— Ешь! Все бесплатно.

— Спасибо. Я не хочу.

— Как это так, не хочу?! Ты прям, как животное какое-то: хочу — ем, не хочу — не ем.

Корни этих проблем родом из детства, и каждый может вспомнить массу примеров, когда его заставляли есть, когда есть совершенно не хотелось.

Зададим себе вопрос, — не повторяем ли мы ошибки своих родителей, бабушек, которые начинали перекармливать ребенка с самого раннего детства?!

Вот показательная история:

Одна молодая мама рассказывала, как ее очень беспокоило то, что ее малыш постоянно спит. Ей казалось, что он мало ест и у него голодные обмороки. Пришла с ребенком в поликлинику на контрольное взвешивание (когда ребенка взвешивают до и после кормления грудью, чтобы определить, сколько граммов молока матери он получает за одно кормление).

После контрольного взвешивания ей сказали:

— Мамочка, он съедает почти в два раза больше нормы. У него уже небольшое ожирение намечается. Вы начинайте его ограничивать.

А ведь девушка искренне верила, что ребенок не доедает, и спит просто от того, что сил у бедняги нет. А он, оказывается, просто отключался после сытного обеда, пытаясь переварить все, что в него поместилось.

Как видим — ожирение заразно. Заразно, потому что те, кто переедают и уже имеют лишний вес, хотят и других втянуть в непрерывный процесс переработки продуктов.

Но ожирение не только заразно, но и заразительно.

Заразительно — потому что вроде бы когда никто и не заставляет, но из желания подражать знакомым, а также «за компанию», люди начинают сами есть чаще и больше.

Представьте себе — ваша подруга хорошо, много и вкусно готовит (и не менее хорошо и много ест), а вам что де-

лать, когда вы у нее в гостях?! Вот и начинается совместное поглощение плюшек, тортиков, пирожков.

А чего стоят родственники, которые просто считают своим святым долгом накормить, и эдак настойчиво, сопровождая свое «благое» намерение недвусмысленными комментариями — худая-то какая, кожа да кости, и замуж-то никто такую тощую не возьмет...

Такое упорное, порой даже насильное усаживание гостя за стол несет в себе несколько потенциально опасных моментов:

— Периодическое «за компанию» вскоре становится систематическим, но уже дома. Сначала заставляя себя попробовать чуть-чуть тут и чуть-чуть там, глядя, как заразительно и весело слышится со всех сторон чавканье и перестук вилок по тарелкам, возникает желание поучаствовать в этом процессе. Глаза видят еду, уши слышат сопровождающую «музыку», желудок говорит — наливай! В смысле — накладывай! Хочешь, не хочешь, а втянешься...

— Вокруг нас так много людей с лишним весом, что со временем мы начинаем смиряться с разговорами о том, что хорошего человека якобы должно быть много. И начинается пищевой алкоголизм, ведущий к ожирению, а то и к булимии. Однократный прием пищи должен помещаться в ладошках. А что у нас?

— Вы начинаете больше готовить и больше есть — не пропадать же добру! И желудок очень быстро привыкает к обильной пище. Он постепенно растягивается, и вы перестаете испытывать дискомфорт от того, что съели явно больше обычного. И естественно, каждый раз желудок требует, чтобы вы его опять наполнили на весь тот объем, на который он смог растянуться в прошлый раз.

Что же делать, чтобы «не заразиться» ожирением? Как отказаться от «лишней» еды, приема пищи за компанию, как избежать опасности есть больше, больше и больше?! Что отвечать на уговоры?!

Каждый решает сам. Но иногда стоило бы заглядывать в зеркало и задавать себе вопрос: «А может быть, пора отве-

тить твердым отказом всем тем, кто по доброте душевной хочет, чтобы ожирение стало и моей проблемой?!»

Пищевая зависимость — это когда человек почти постоянно что-то ест, грызет, хрумкает...

Булочка в сумочке, шоколадка в кармашке, по дороге пакетик сухариков, а домой упаковку чипсов, чтобы посмотреть телевизор с «комфортом».

Столько еды... и желудочный сок плавно затапливает наши мозги.

И хочется что-нибудь, да съесть. И это попробовать, и то откусить... Все съесть! И это вот — тоже!

Знаете ли вы, что....

Еда «за компанию» является одной из важных причин набора веса. То чай с конфеткой, то дополнительный ужин с родственниками — в результате, незаметно для себя мы съедаем больше, чем нам надо, причем когда совершенно не голодны. Если уж нет возможности избежать такого развития событий, держите под рукой фрукты и ешьте именно их, когда все остальные едят то, что неминуемо отразится на их фигуре.

1.7 Еда — замена удовольствий

Скрыть возраст легко, вес — гораздо сложнее.

Говоря о еде, нельзя не сказать о том, что очень часто мы компенсируем едой то, чего нам не хватает в других сферах жизни. Об этом мы будем говорить и в главе «Психология лишнего веса», но уже сейчас хотелось бы вам привести одно очень мудрое письмо-размышление.

Возможно, в изложенных мыслях вы увидите что-то, что поможет вам понять некоторые причины ваших проблем. Читайте, анализируйте.

«Еда вообще является самым доступным, самым легким способом «избавления» от проблем и вопросов. Самой

распространенной заменой радости, самой невзыскательной формой удовольствия и подменной недополученных, недобранных, неудовлетворенных по каким-то причинам потребностей, как физических, так и духовных.

А потребностей этих по сути дела не так уж много. Воздух, вода, еда, сон, движение, прикосновения, секс...

А нефизические потребности, пожалуй, можно объединить одним словом — любовь (понимание, нужность, значимость, забота, сочувствие, — кому чего не хватает, добавьте, на свое усмотрение).

И самое правильное, вероятно, осознать, какая именно потребность не удовлетворена, и попытаться удовлетворить именно ее, потому что, временно компенсируя острую нехватку чего-то едой, мы ничего не решаем и не получаем, а только попадаем в порочный круг.

Неудовлетворенность — еда — временное облегчение — еще большая неудовлетворенность — еще большее количество еды — еще и еще большая неудовлетворенность — еще и еще большее количество еды... И так до ожирения, депрессии, а то и до полного нежелания жить.

И если в современном ритме даже проблему достаточного количества сна (не раз замечала, что чем меньше я сплю, тем больше хочу есть) или свежего воздуха довольно-таки трудно решить, но все-таки возможно, если действительно захотеть, то вопрос нехватки любви не решается на раз-два.

О том, где ж эту самую Любовь можно найти, умные люди много чего написали, и навряд ли я сделаю это лучше, чем они, поэтому и пытаться не буду.

Отдельно хочу сказать о прикосновениях и сексе. Отдельно, потому что среди множества причин, по которым человек набирает лишний вес, очень редко кто скажет, что это происходит от недостатка секса или от неудовлетворенности тем сексом, который у них есть, или от нехватки прикосновений (прикосновения и секс, конечно, стоят очень близко друг к другу, но, согласитесь, все-таки, не одно и то же, — мне, например, всегда очень хочется

потрогать человека, который мне нравится, но не факт, что я планирую заниматься с ним сексом).

Удивительные метаморфозы происходят в человеческом мозгу: рассказывать направо и налево о том, что ты не высыпался (то есть о неудовлетворенности базовой физической потребности), мы можем, а признаться (даже самим себе), что нам не хватает прикосновений или секса (то есть что не удовлетворена такая же базовая потребность), почему-то всегда очень трудно.

А мне вот всегда не хватало прикосновений, только я не сразу поняла, чего именно мне не хватает. Заметьте, даже сейчас не смогла сказать ни слова про секс. Якобы с сексом у меня, конечно же, как и у всех остальных, всегда полный порядок.

Чуть не добавила «с самого рождения». И, думаю, очень многим именно их, прикосновений, и не хватает.

Когда мы росли, в умах наших родителей господствовал Спок, рекомендующий не брать на руки плачущего ребенка, дабы не избаловать его (насколько я помню, его собственные дети, видимо, совершенно не избалованные, сдали старичка в дом престарелых).

Девочкам в этом смысле легче — объятья и поцелуи — неизменный атрибут теплых отношений между женщинами. А вот мужчинам труднее. Согласитесь, если молодой человек будет направо и налево обниматься со своим лучшим другом, он рискует серьезно подмочить себе репутацию, да и потом, мальчиков воспитывают чаще всего на героических примерах твердых, как скала, мифических существ, которые никогда не плачут, и все эти поглаживания и похлопывания считают пустой тратой времени, недостойной настоящего мужчины. Поэтому многие женщины самую острую нехватку прикосновений начинают ощущать именно с началом семейной жизни, когда время, проводимое с подругами, автоматически сокращается, а время, проводимое с супругом (конечно же, настоящим мужчиной), никак не приносит долгожданного облегчения.

О любви к еде и о лишнем весе 31

Самые отчаянные девушки по истечении некоторого времени заболевают легкой формой нимфомании, пытаясь дополучить нехватку элементарных тактильных ощущений сексом, а поскольку на такое количество секса мало кто из мужчин в принципе способен, в конце-концов, одной прекрасной ночью эти девушки тоже оказываются у холодильника. Именно у холодильника чаще всего, но иногда у пивного бара, иногда в постели у очередного любовника. Ясное дело, что не один из вышеперечисленных способов снова не приносит удовлетворения. И вот через некоторое время они тоже хотят похудеть. Потому что все вокруг хотят похудеть».

Интересное письмо, интересные, правильные мысли, которые мы можем подтвердить вот такой историей:

Симпатичная девушка, 24 года, имела такую проблему, как практически неконтролируемую тягу к сладкому. Конфеты, булочки, шоколадки. Когда она начинала ходить на массаж и ее тело получало приятные тактильные ощущения, тяга к сладкому пропадала полностью.

Этот пример иллюстрирует предыдущий рассказ о том, что очень часто едой мы стараемся компенсировать нехватку приятных эмоций, ощущений и прикосновений.

И если найти то, что порадует ваше тело, то, в чем оно действительно нуждается, возможно, некоторые пищевые зависимости ослабнут сами собой.

Знаете ли вы, что...

По разным нашим действиям и даже словам можно многое понять о том, какие мы, чего нам не хватает, чего мы хотим.

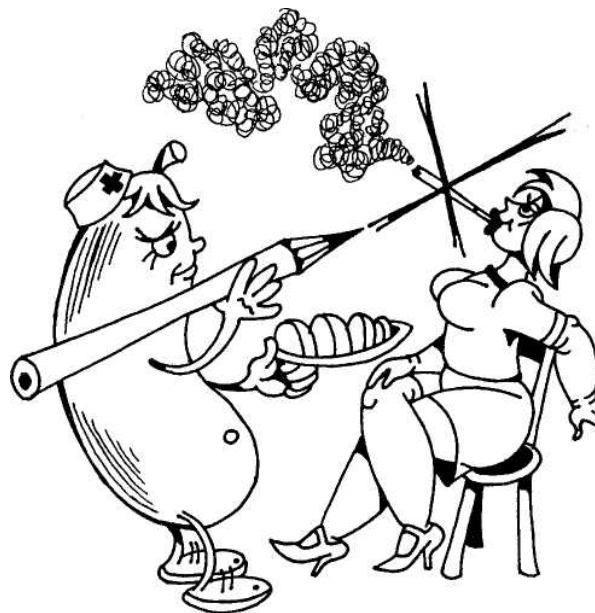
Тяга к сладкому — показатель того, что вам, возможно, недостает приятных ощущений в жизни. Вы не получаете того, что доставило бы вам удовольствие.

Пристрастие к соленому может говорить о том, что вы очень критически настроены, склонны видеть во всем что-то не очень хорошее.

Поэтому если вас неудержимо тянет к сладкому, возможно, это именно потому, что вам не хватает в вашей жизни каких-то удовольствий, радости, приятных эмоций и ощущений. В общем, чего-то «сладкого». Вспомните, подумайте, сопоставьте.

1.8 В переедании нет ничего безобидного и трогательного

Самый лучший способ избавиться от лишних килограммов — это оставить их на тарелке!



Пора прекратить воспринимать неумеренность в еде как нечто безобидное. Это настоящий бич. От алкоголя умирает меньше людей, чем от болезней, вызванных ожирением.

О любви к еде и о лишнем весе 33

Так что в переедании и в последующем ожирении нет ничего милого, трогательного и безобидного.

И не умиляйтесь, что у вас или вашего ребенка такой замечательный аппетит, что он тянется за третьей добавкой, и непонятно, куда все это влезает. В этом нет ничего радостного.

Более правильное поведение можно увидеть в таком примере:

У одной женщины, 35 лет, которая постоянно за собой следила и сама питалась разумно и правильно, дочка имела склонность к перееданию и лишнему весу. И когда девочка (ей на тот момент было десять или двенадцать лет) говорила поздно вечером:

— Мама, может, поедим чего-нибудь перед сном?!

Мама ей отвечала:

— Доченька, выпей воды и иди спать.

Мало кто сможет так ответить. Обычно все радуются, что у ребенка отменный аппетит, и даже не думают его в чем-либо ограничивать. Да и себя тоже. Это происходит от непонимания опасности, которая таится за постоянным избыточным поглощением пищи. Такая любовь к ребенку не пойдет ему на пользу.

Сейчас у каждого пятого первоклассника ожирение, и выросло число детских инфарктов. Хотя само это словосочетание выглядит удивительно. Но так и есть.

А в Китае после появления фаст фудов ожирение среди детей приняло такие размеры, что государство стало отправлять детей с лишним весом на летние каникулы в специальные оздоровительные лагеря. Практически принудительно.

Вы можете представить себе толстого китайца?! Это непросто, но когда показывают десятилетних детей с весом 80 килограммов, понимаешь, что и китайцы могут страдать ожирением, если начинают питаться гамбургерами и чипсами. И им не объяснить, что нельзя это есть только потому, что вкусно. С помощью ароматизаторов и улучшителей вкуса привлекательной и желанной можно сделать

любую гадость. И у детей, как и у взрослых, возникают пищевые зависимости от быстрой, вкусной, но опасной и вредной еды.

Скажите, а как вы относитесь к людям с алкогольной зависимостью?!

Как к больным?! Как к людям со слабой волей?! Они вам просто неприятны?!

Не торопитесь осуждать. Ведь большинство людей страдают от разных зависимостей.

Склонность к перееданию разве не зависимость от еды?!

Разве она не имеет ничего общего с алкоголизмом?!

Давайте посмотрим, поразмышляем, сравним.

Страдающие от алкогольной зависимости: используют алкоголь как средство для успешного общения и приятной беседы за рюмочкой.

Страдающие от пищевой зависимости: любят разговаривать, общаться, поглощая в больших количествах различные блюда.

Страдающие от алкогольной зависимости: не могут отказаться от рюмки, когда их уговаривают выпить за компанию. Те, кто предлагают выпить, часто аргументируют свое предложение словами об уважении.

Страдающие от пищевой зависимости: не могут отказаться съесть то, что им предлагают в гостях (даже если это вредно или если они не хотят есть), потому что «отказаться, значит обидеть хозяйку», то есть проявить неуважение.

Разве вы не находите, что у этих зависимостей много общего?!

Страдающие от алкогольной зависимости: пьют от стресса, заливают плохое настроение.

Страдающие от пищевой зависимости: заедают стресс, грусть, невеселые мысли.

Страдающие от алкогольной зависимости: пьют на радостях, отмечают знаменательные события алкоголем.

Страдающие от пищевой зависимости: тоже устраивают обильные застолья по любым радостным поводам.

Страдающие от алкогольной зависимости: не могут контролировать количество выпитого, не в силах остановиться после одной-двух рюмок.

Страдающие от пищевой зависимости: с трудом контролируют количество съедаемого, обычно едят в разы больше, чем им надо, просто потому что вкусно.

Страдающие от алкогольной зависимости: могут некоторое время воздерживаться от алкоголя, но потом зачастую срываются в запой.

Страдающие от пищевой зависимости: иногда садятся на диету, жестко ограничивают себя в еде, а по окончании диеты объедаются за все то время, что себя ограничивали, и начинают с еще большим рвением насыщать желудок.

Страдающие от алкогольной зависимости: не считают себя алкоголиками, говорят, что могут в любой момент бросить, хотя все, кроме них самих, понимают, что это не так.

Страдающие от пищевой зависимости: тоже считают, что у них все под контролем, что они лишь на время послабились, но потом когда-нибудь (вероятно, в следующей жизни) возьмут себя в руки и все будет прекрасно.

Уж очень похожи эти зависимости между собой.

Алкоголики не могут отказаться от спиртного, ну а те, кто склонны к перееданию, не могут отказаться от еды.

Алкоголик скажет в свое оправдание:

— Там был такой вермут!

А человек, который не в силах контролировать свое питание, будет уверять, что такой торт он не мог не попробовать. Ну а когда попробовал, как тот вкусен, уже не мог остановиться.

И когда и тем, и другим говоришь, что им надо отказаться от этих привычек, их аргументы тоже одинаковы:

— Ну, что ж, все вокруг будут пить (объедаться), а я буду пить сок (есть салат)?!

У всех зависимостей много общего. Человек себя не контролирует или плохо контролирует, использует любой повод, радостный и безрадостный, чтобы поддаться своей зависимости, наестся или напиться.

Только отношение к этим зависимостям разное. Переедание никто не осуждает. Возможно, потому что человек, который переедает, выглядит более прилично, чем человек пьющий.

Его зависимость сказывается на его теле, на его здоровье, но, Слава Богу, почти не сказывается на тех, кто его окружает. Наевшись, человек не устраивает дебош, что, безусловно, говорит в его пользу, но все-таки у него есть зависимость. И ему надо это понять и признать.

Так же, как алкоголику необходимо признать свою проблему, чтобы с ней справиться.

Люди с лишним весом часто говорят: «Любите меня таким, какой я есть, любить надо не за наличие или отсутствие лишних килограммов».

Да, частично это так.

Но, представьте, если бы кто-то стал говорить, «Любите меня за то, какой я прекрасный человек, а не за то, злоупотребляю я спиртным или нет. Какое это имеет значение?!»

Мы не согласимся с человеком, который выпивает, что должны спокойно воспринимать эту его особенность. Но нам становится неловко, когда то же самое говорят люди с лишним весом.

А почему, собственно, нам должно быть неловко?! Мы всего лишь говорим человеку, что у него есть проблема, которую надо решать.

Разве будет лучше, если мы станем поддерживать его заблуждения о том, что ничего страшного не происходит?! Да и как долго поддерживать такие заблуждения?! Пока не начнутся болезни сердца и суставов?! Или пока давление не начнет зашкаливать?!

А потом начнем ему сочувствовать?!

Неконструктивно.

Если человек идет по пути саморазрушения, его надо не поощрять и поддерживать, а остановить, встряхнуть спросить:

— Что ты делаешь?! Пора остановиться!

О любви к еде и о лишнем весе 37

Зачем надо осознать, что существует зависимость?!

Для того, чтобы более успешно ей противостоять.

Пищевая зависимость у многих еще в начальной стадии, и осознание проблемы поможет остановить ее разрастание. А отношение к перееданию как к безобидному увлечению только поощряет развитие проблемы.

Нет в этом ничего безобидного.

Если человек не в силах себя контролировать в чем бы то ни было, если у него возникает стойкая зависимость от алкоголя, компьютерных игр, от еды, от чего угодно — это проблема.

Когда мы что-то не контролируем, это означает, что это что-то контролирует нас.

В древние времена это называлось одержимостью. Кто-то одержим едой, кто-то алкоголем, кто-то игроманией. Любая одержимость это плохо, и чем раньше вы ее обнаружите и признаете, тем проще вам будет с ней справиться.

Вот вам хороший способ: как только вы почувствовали, что вас захлестывают эмоции и вы себя не контролируете, скажите себе: «Ты этого не получишь, пока не успокоишься».

Это будет хорошей тренировкой и приучит ровно относиться к возникающим желаниям.

Всего несколько дней или недель такой строгости к себе, и вы заметите, что автоматически останавливаете себя, когда эмоции и желания выходят из-под вашего контроля.

И не надо свою эмоциональность преподносить самим себе и окружающим как вашу характерную особенность, изюминку и еще что-то там. Это не особенность, это психологическая распущенность, и шарма она вам не добавляет.

Вот отрывок из стихотворения Елены Горбовской, который показывает, что такое психологическая распущенность:

«Что главное?! Чтоб кто-нибудь тебя вот так любил — Со всеми недостатками, слезами и припадками, Скандалами и сдвигами, и склонностью ко лжи. Считая их глубинами, считая их загадками...»

Мало того, что описана психологическая распущенность и инфантильность, так еще и сопровождается все это очаровательной просьбой за все за это любить и считать не скверными чертами, а загадками.

Нет чтоб взять да и постараться стать приличным человеком, без склонности ко лжи. Нет, что вы, никак нельзя! Это не просто склонность ко лжи — это загадочность. И извольте за это любить.

Не изволим.

Впрочем, вернемся к разговору о зависимостях и одержимости.

Бывает, мужчина со спокойным интересом смотрит на проходящую мимо красивую женщину. Это нормально. Естественно.

А бывает, что он аж слюной капает, выворачивая себе шею.

Это ненормально.

Ненормально, когда мужчина не может отказаться от подвернувшегося по случаю секса с кем попало.

Ненормально, когда человек не может отказаться от алкоголя, просто потому что ему предлагают.

Ненормально, когда человек не может оторваться от компьютерной игры.

И также ненормально, когда он не может отказаться от явно лишнего куса пищи.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Мне особенно запало в душу сравнение пищевой зависимости и алкоголизма, потому что в свое время пришла к выводу, что это явления очень схожие, и это стало толчком для изменения, так как, к сожалению, с проблемой алкоголизма моя семья знакома не понаслышке».

«Еще один пункт в копилку сравнений этих двух зависимостей. Иногда людей связывает не настоящая близость и понимание, а одинаковая зависимость. И так же, как человек, бросивший пить, обычно теряет очень многих, а то и всех «друзей», так же и человек, «бросивший» есть (в смысле, переест, делать из еды культ), тоже, как это ни дико звучит, иногда теряет часть своих «друзей».

Оказывается, если не сопровождать встречи обильными застольями, то количество желающих пообщаться «по душам» уменьшается в геометрической прогрессии... Ну и слава Богу, ведь правда же? Зачем нужны отношения, которые, как оказалось, держатся только на съеденных вместе сосисках».

«Это просто шоковая терапия. Мне больше всего понравилось сравнение с алкогольной зависимостью! Ассоциативное мышление после прочтения само загоняет в сознание недвусмысленные связи.

А что касается китайцев, я и сама в шоке — традиционная китайская кухня никогда бы не привела к ожирению (в разумных количествах и учитывая их работоспособность), но так как я там частенько бываю, могу сказать, что своими глазами вижу, как они разжирили за 15 лет на всяких западных ресторанах и забегаловках быстрого питания, причем количество подобных забегаловок выросло в разы. Зависимость от еды — самая настоящая ЗАВИСИМОСТЬ!»

Знаете ли вы, что...

Первые признаки пищевой зависимости — это когда сытый человек (пусть даже с идеальным весом) тянется за дополнительными кусочками еды, и уже не чтобы насытиться, а просто так, чтобы получить удовольствие, чтобы подольше понаслаждаться едой.

В Европе сейчас пропагандируется необходимость ежедневно съедать 4-5 разных овощей и фруктов. И желательно, чтобы они были разного цвета, потому что в разных овощах и фруктах содержатся разные необходимые организму питательные вещества.

40 Как похудеть не отходя от жизни

Что важно понимать, когда речь заходит о разнообразии и качестве пищи?!

Для нормальной работы организма нам нужны витамины, микроэлементы, минеральные вещества, нормальное соотношение белков, жиров и углеводов. Именно поэтому и дается рекомендация есть разные и разноцветные овощи и фрукты.

1.9 Лишний вес — это не проблема

Похудеть очень просто. Надо лишь есть на полведра меньше.

Вы думаете, что ваша проблема это лишний вес?! Скорее всего, вы действительно так думаете.

Но скажите, проблема алкоголика в том, что у него с утра болит голова?!

Если проблема в этом, то надо просто приобрести хорошие таблетки от похмелья.

Но похмелье не настоящая проблема. Похмелье — одно из последствий проблемы. Только следствие. Сама проблема в неумеренном употреблении спиртного. Так, как вы считаете, ему пить надо бросать или таблетки хорошие принимать?!

А если у него проблемы с сексом начинают возникать?! Ему все-таки пить бросить или виагру купить?!

Понятно, что надо от алкогольной зависимости избавляться, а не с последствиями этой зависимости бороться.

Лишний вес — это тоже следствие проблемы, а не сама проблема. И работать надо над избавлением от привычки переест, необходимо избавляться от тяги к потреблению вредной и калорийной пищи, а не от лишних килограммов.

Мы уже говорили, что переест имеет много негативных последствий:

— трудно купить подходящую одежду,

— трудно понравиться противоположному полу,

О любви к еде и о лишнем весе 41

—трудно носить на себе лишние килограммы,
—трудно выигрышно выглядеть на фоне стройных
подруг,

—от вредной пищи портится кожа, вылезают прыщи,
—возникают различные проблемы со здоровьем.

И что со всем этим делать?!

Требовать, чтоб шили одежду больших размеров или
шить одежду на заказ?!

Требовать от мужчин, чтоб любили вас за прекрасную
душу?!

Заводить подруг, которые выглядят хуже, чтобы смот-
реться на их фоне хорошо?!

Покупать средства от прыщей и кремы для кожи?!
Найти лучших врачей и самые современные лекарства от
возникающих болячек?!

Большой список дел получается, будет чем заняться.
Тем более, что список не окончательный. Последствий
переедания в десятки раз больше. Будете каждым случа-
ем отдельно заниматься?! Работы хватит надолго. Только
надоест скоро. Решите одно, появится другое. Потому что
боретесь с ветками, не обращая внимания на корни.

Настоящая проблема — переедание. И когда вы это пой-
мете, осознаете, прочувствуете, тогда вы отбросите мысли
о препаратах для похудения, о диетах, о таблетках, потому
что ничто из этого не решает вашу проблему. Проблема не
в килограммах и не в состоянии кожи. Проблема в пере-
едании. И когда вы начнете решать вопрос с перееданием,
когда вы займетесь настоящей проблемой, все остальные
будут отпадать сами собой. Если вы лишите их корней,
они отвалятся сами.

Кожа станет лучше, потому что вы стали правильно пи-
таться. Выбор красивой одежды сразу расширится, потому
что вы станете на несколько размеров стройнее, походка
будет изящной, потому что вы перестанете носить на себе
лишний жирок, кожа будет бархатной и гладкой, потому
что вместе с полезной едой в организм будут поступать
полезные питательные вещества. Здоровье улучшится,

потому что очистительным системам не придется работать
на износ. Мужчины начнут больше обращать на вас внима-
ние, потому что невозможно не заметить такую стройную
красотку. И так далее.

Так что все проблемы, вызванные перееданием, решат-
ся сами собой, если вы начнете придерживаться здорового
образа жизни и питаться умеренно и правильно.

Вот почему так важно осознать, что проблема именно
в переедании, а не в лишних килограммах. Иначе можно
всю жизнь бороться с последствиями, не обращая внимания
на причины.

Вы осознаете всю важность вопроса?!

Забудьте про мечту есть все подряд и оставаться строй-
ной, красивой, сексуальной. Это невозможно. Стройные,
красивые и сексуальные не едят все подряд. Они следят
за своим питанием.

Их секрет не в дорогостоящих процедурах и препаратах.
Такие вещи могут дать лишь кратковременный эффект.
Секрет в том, что они питаются разумно. Потому и вы-
глядят хорошо.

Так что секрет вам известен, и способ достижения
красоты и стройности вам понятен. Теперь только от вас
зависит, что вы выберете. Либо вы пересмотрите свое пи-
тание, либо... Ну, вы понимаете.

Если правильно приложить усилия, желаемые резуль-
таты будут не только достигнуты, но и останутся с вами
навсегда.

Сейчас вы тратите много сил на выбор диеты, на борьбу
с жировыми отложениями с помощью каких-то капсул,
чаев, обертываний. Столько сил и времени распыляется
на ложные цели. Если все эти силы собрать и приложить
правильно, то есть перестроить свое питание, раз и навсегда
прекратить переедать, то все, о чем вы так долго мечтали,
будет достигнуто достаточно быстро и без каких-то значи-
тельных трудностей.

Чего мы вам и желаем.

Знаете ли вы, что...

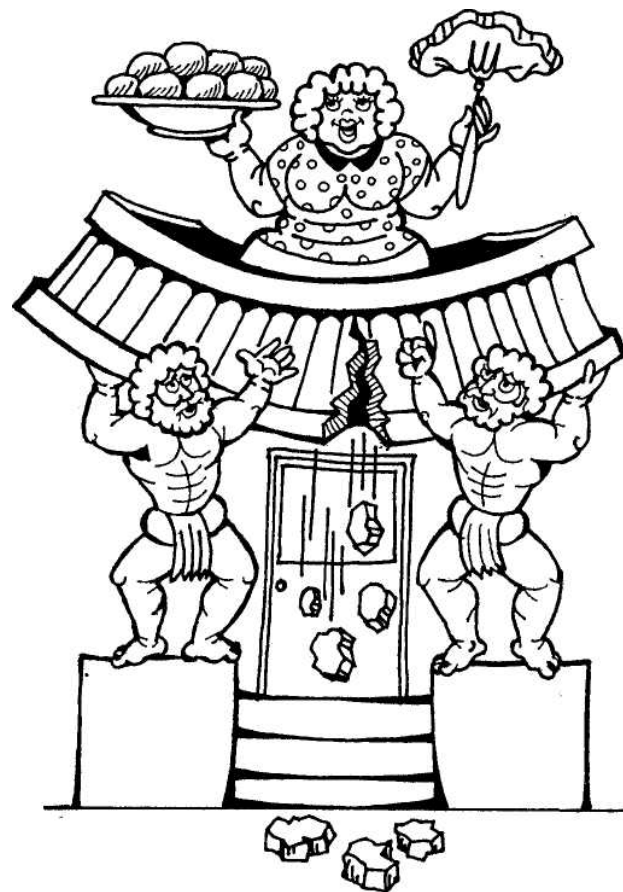
Эффективных и безопасных препаратов для похудения нет.

Хотя производство препаратов для похудения — это целая огромная индустрия, до сих пор нет (и вряд ли появятся) лекарств от ожирения.

Фармакологический подход, если и дает некоторый эффект, то очень кратковременный и незначительный.

В большинстве же своем все так называемые таблетки и чай для похудения вообще не являются лекарствами — это просто биологически-активные добавки к пище. Многие из них откровенно вредны.

Мотивация к похудению



Что нужно, чтобы начать вести здоровый образ жизни?! Нужна мотивация! Нужно понять, что быть стройной приятно, красиво, выгодно!

2.1 Поносите десять килограммов картошки

Допустим, что ваш лишний вес десять килограммов. А теперь представьте себя с нормальным весом и с десятью килограммами чего-либо в руках. Например, представьте себя с продуктовыми сумками, в которых десять килограммов картошки.

И эти сумки вы сейчас носите на себе целый день в виде лишнего жира.

А теперь представьте, что через несколько месяцев, через полгода, вы достигните своего идеального веса, то есть избавитесь от этих «сумок». Представили?!

Насколько же энергичнее и бодрее вы будете!

Неужели, став стройной, вы согласитесь добровольно взять в ваши женские ручки десять килограммов чего бы то ни было и будете носить это круглосуточно?!

Вряд ли.

Кто ж на такое согласится?! Разве что заядлые спортсмены и мазохисты.

Когда эти килограммы распределены по всему телу в виде жировых отложений, они не так заметны и осязательны, как если бы вы держали их в руках, но вы все равно их носите.

Скажите, вы будете счастливее, если сможете избавиться от такого груза?! Если да, то всегда, когда возникает желание взять лишний кусочек чего-то не очень полезного или просто лишнего, вспоминайте, что вы не просто съедаете очередной кусок, а кладете в свои и без того переполненные сумки дополнительный вес, который придется таскать на себе долгое время. Оно вам надо?!

Как говорится, лишний кусок — минуту во рту, несколько часов в желудке и всю жизнь на талии и бедрах.

Такая вот расплата за неправильное питание. Хотя с талии и бедер его все-таки можно убрать. Этим мы и советуем вам заняться.

Знаете ли вы, что...

Ни в коем случае не рекомендуется идти в магазин за продуктами голодным? Голодный человек кроме обычной, запланированной покупки приобретет намного больше продуктов. А еще велика вероятность, что купит что-то, что сможет съесть прямо на выходе из магазина — шоколадку или что-то в этом роде.

Часто результатом таких походов в магазин на голодный желудок бывает, что куплены совершенно не те продукты, за которыми вы изначально собирались пойти. И денег, соответственно, тоже потрачено больше. Спаси положение здесь сможет только заранее составленный список. И старайтесь не ходить в магазин голодными.

2.2 Хорошего человека должно быть в меру

Три девицы под окном...

Их не выдержал балкон!

Что мы думаем о лишнем весе? Некоторые говорят, что это и не проблема вовсе.

Ест человек и ест лишнее, на здоровье, — пусть получает удовольствие. Надо себя любить таким, какой ты есть.

Это и так, и не так.

Любить себя и свое тело необходимо. Но любовь к себе должна вести и к собственному совершенствованию.

Вы, например, любите квартиру, в которой живете, и именно поэтому вам хочется ее украшать и содержать в чистоте и порядке. Так же и с вашим телом — если вы его любите, то будете заботиться о его благополучии, о его красоте и здоровье. Это и есть любовь к себе. Если же кто-то делает то, что для него вредно, то, что его портит, то, что ведет к болезням, скажете ли вы про такого человека, что он себя любит?!

Вряд ли.

Несмотря на то, что сейчас в рекламу стараются вводить модели 50-го размера, все мы понимаем, что более правильно, естественно и хорошо быть стройной.

Даже хорошего человека не должно быть много. Его должно быть в меру. Потому что лишний вес это не только не очень эстетично, но он еще и создает множество проблем со здоровьем. Да и сами полные люди, чтобы они ни говорили, какими бы психологическими защитами не пользовались, все равно хотят похудеть.

Мы хотим вам предложить почитать размышления на эту тему женщины, которая весила 125 килограммов. Уж она-то знает о чем говорит.

Любите меня такой, какая я есть. Или все-таки похудеть?

Совет: если вы хорошенько раскормите окружающих, то сами будете выглядеть стройнее.

«Все вокруг хотят похудеть. Ну, или почти все. Среди этой толпы вечно худеющих изредка попадаются те, кто хочет поправиться.

Первые завидуют вторым, вторые третьим. Третьи ничего не хотят, они довольны своим весом, своей внешностью, своей зарплатой и жизнью в целом, некоторые — потому что у них действительно все в порядке, некоторые — потому что им все равно. Те, которым все равно, ничего не хотят, и похудеть в том числе.

В мире происходит непрерывный круговорот сброшенных-набранных килограммов, и наблюдать со стороны это броуновское движение крайне познавательно и интересно, а включиться в ряды участников гораздо легче с «принимающей» стороны, чем с «отдающей».

Иногда, вследствие волевого усилия или обстоятельств непреодолимой силы, игроки одной команды переходят в другую. И как у любой игры, у этой есть своя история,

свои правила, периоды популярности и забвения и самые неподкупные и бескомпромиссные судьи — мы сами.

Вопрос недостаточного веса мною изучен мало, хотя были периоды, когда эта самая недостаточность присутствовала... Например, при рождении. Тогда я весила 1800 г. Я, видимо, так боялась пропустить решающий матч, что родилась несколько раньше, чем этого ожидали мои родители.

В общем, период нехватки веса был давно, и я его слабо помню, поэтому писать буду о весе избыточном.

Что такое лишний вес? На мой взгляд, это болезнь. В первую очередь болезнь, потом все остальное.

Естественно, я говорю не о 3-4 лишних килограммах, — это скорее вопрос эстетики и личных представлений человека о гармонии и красоте.

Относиться к этой болезни нужно так же, как и к любой другой — лечить, а до этого неплохо бы разобраться в причинах ее возникновения. Потому что можно хоть об стенку головой биться, но пока не устранены причины, на излечение можно не рассчитывать.

Худеть или не худеть — это не повод для сомнений. Ведь не сомневается же человек, сломавший ногу, например, в том, что нужно наложить гипс, не мучается он вопросом, а стоит ли истязать себя ношением этого самого гипса, не убеждает себя в том, что целая нога — это в конце концов не самое главное в жизни, главное, чтобы человек был хороший и чтобы не было войны. Да и вообще меня и со сломанной ногой любят, любят, понимаешь ли, таким, какой я есть.

Или наоборот: я не хочу, чтобы любили меня за целую ногу, хочу, чтобы любили просто так, за трепетность натуры и возвышенный поэтизм, поэтому и ногу сращивать не буду.

Ну, согласитесь, — абсурд.

Абсурд, потому что любой человек в здравом уме понимает, что жизнь со сломанной и «неправильно собранной» после этого печального события ногой превратится для него в кромешный ад, порождая одну за одной проблемы, разрешить которые будет крайне сложно.

«Ад» — самое подходящее слово для описания жизни того, кто имеет несколько десятков лишних килограммов.

Во-первых, они, эти самые килограммы, приходят не одни, они тащат за собой еще кучу больших и маленьких болячек, с которыми приходится жить, вернее, существовать, потому что жизнью краткий промежуток от одного визита к врачу до другого назвать можно с большой натяжкой.

Сердечно-сосудистые заболевания, варикозное расширение вен, сахарный диабет, гормональные нарушения, а как следствие еще куча «подарков» в виде гинекологических проблем, редеющих волос, пародонтоза, например (не знаете что такое пародонтоз? Сейчас я вас напугаю. Пародонтоз — это атрофия десен и костной ткани, которая со временем приводит к расшатыванию и потере зубов. Причем зубы при этом могут оставаться совершенно здоровыми. Поверьте, ну совершенно не прикольно, когда в тридцать лет выясняется, что лет через пять ты рискуешь оказаться шамкающей голыми деснами старушкой). А еще кожные заболевания, расстройства пищеварительного тракта, многократно увеличивающийся риск возникновения рака, преждевременное старение, преждевременная смерть.

По-моему, даже этого, далеко не полного списка достаточно, чтобы все сомнения отпали. Задумайтесь, среди долгожителей есть люди, ведущие совершенно разный образ жизни, но нет ни одного с избыточным весом.

А к высказываниям типа «хорошего человека должно быть много» я предлагаю относиться просто как к не самой удачной шутке. И даже если все ваши знакомые, родные и друзья наперебой твердят вам, что, несмотря на двадцать (тридцать, сорок, пятьдесят) лишних килограммов, вы обаятельнейший человек на свете, даже если ваша половина по-прежнему умудряется любоваться вашим несколько изменившимся за последние годы телом, порадитесь, что жизнь окружила вас такими замечательными людьми и... начинайте худеть, хотя бы для того, чтобы не омрачать их жизнь своим преждевременным уходом или необходимостью через некоторое время выносить за вами судно...

Во-вторых, лишний вес это некрасиво. Ну, хоть режьте меня, хоть что говорите, я все равно останусь при своем — выпирающий живот и целлюлитная попа — некрасиво.

И умоляю, у-мо-ля-ю — не надо мне рассказывать о том, что многим мужчинам нравятся женщины «в теле», меня это ну ни капельки не вдохновляет, пускай им нравится все, что угодно, в конце концов я живу не для мужчин, а для себя. И даже если лет через пять в моду войдут девушки с параметрами 120-120-120, я все равно не собираюсь им соответствовать, потому что здоровье дороже.

Я побаиваюсь людей, которые с завидным упорством пытаются убедить меня в том, что худеть не надо, аргументируя это тысячами разных доводов типа после тридцати лет худеть опасно, «умерла так умерла».

Или начинают рассказывать об ужасах анорексии. Я согласна, анорексия — страшная болезнь, но, по-моему, ко мне она не имеет никакого отношения.

И не люблю, когда начинают проповедовать о том, что надо любить себя такой, какая я есть.

У нас с этими людьми, видимо, разные представления о любви.

Запихивать в себя тоннами всякую дрянь, не ходить в гости к подруге, потому что она живет на пятом этаже в доме без лифта, задыхаться, чуть ускорив шаг, из всех моделей одежды предпочитать позорные бесформенные балахоны, которые, как ни странно, стоят в несколько раз дороже, чем кофточка или юбка нормального размера, навсегда забыть про каблуки, пляж, танцы, красивое белье (да, и красивое белье тоже не шьется на дам 58-го размера), много лет не иметь ни одного платья, умирать от усталости, помыв две тарелки, видеть удивление в глазах людей, которые случайно узнают, что, оказывается, тебя можно не называть по отчеству, потому что ты моложе их на пять лет... Это и есть любовь?!

Ах, да, совсем забыла — в человеке главное душа. Каблуки и красивое белье — это для неразвитых тупоголовых существ женского полу, которые ничего дальше своего носа не видят. Насчет души спорить не стану. А в остальном... Не верю я в духовность с непомытой головой, ну не верю.

Разве добавить в этот мир капельку красоты, радоваться самой и радовать окружающих не является такой же потреб-

ностью души, такой же ее работой и ростом, как и многие, на первый взгляд, более возвышенные вещи?

Разве лишний вес, который появляется в первую очередь от злоупотребления едой, не говорит о неполадках в этой самой душе?

Странно как-то, нелогично — если человек слишком много пьет водки, то у него, значит, проблемы, а если в три часа ночи, стоя босиком перед холодильником, за один раз съедает две пачки сосисок, триста граммов сыра и половину торта, оставшуюся от ужина, и все это практически не жуя, то он это делает исключительно из высокой духовности своей, так что ли получается?»

Все очень хорошо и правильно сказано. И если >вы читаете эту книгу, то и вы, вероятно, придерживаетесь мнения, что худеть надо.

Так что мы с вами соглашаемся в мысли, что хорошего человека должно быть в меру.

Знаете ли вы, что...

По мнению немецких социологов, «большие люди» гораздо реже хотят заниматься сексом, по сравнению со стройными. Худые люди более склонны к любовным играм и флирту, а полные — наоборот.

2.3 Семейная жизнь и фигура, или Похудеть, чтоб удержать мужа

Мы уже выяснили, что практически все люди, которые имеют лишний вес, хотят похудеть.

Почему же не худеют? Почему с каждым годом растет число полных людей?

Почему в США, Германии, во многих других странах ожирение уже рассматривается как национальная проблема?

Причины разные. Кому-то не достаёт силы воли, чтобы начать питаться разумно и умеренно. Кто-то плохо себе представляет, что такое правильное питание. У некоторых пробле-



мы лишнего веса лежат в их психологии. Кому-то просто не хватает мотивации и понимания, с чего именно начать.

Да и родственники обычно не поддерживают стремление к здоровому образу жизни, а, наоборот, пытаются лишний раз пригласить к столу, накормить, и даже откормить. И особенно они активизируются, если узнают, что вы решили избавиться от ненужных балластных килограммов.

В общем, вопросов, требующих подробного разбора, достаточно много.

Все они будут постепенно рассмотрены.

Вот, например, часто девушки начинают худеть, когда чувствуют, что в отношениях с любимым намечаются проблемы. Им кажется, что свою роль в этих проблемах может играть и несколько расплывшаяся фигура. Конечно, в этом есть доля правды. А раз так, то женщина тут же решает принять срочные меры, постройнеть, похорошеть, в надежде, что это поможет ей удержать любимого.

Поговорим об этом?

Вася избавился от 80 кг лишнего веса. Он наконец-то развелся.

Большинство женщин после развода остаются в компании с лишним весом, верным спутником, который был нажит в совместном браке за долгие (или не очень) годы.

Мотивация к похудению 53

Несчастливая одинокая женщина, без мужа, но с лишним весом. Хочется спросить, чем она занималась в замужестве? Кушала впрок?

Ладно, зачем эти строгости.

Почти каждая девушка хочет выйти замуж и поэтому старается выглядеть на все 100%, она следит за собой, за своей фигурой. До свадьбы, разумеется. Но как только вожделенный марш прозвучит, фата и платье убираются в шкаф, и наступает момент, когда, по мнению многих, можно расслабиться и отдохнуть — цель достигнута, мечта осуществилась.

Разве не так? Очень многие расслабляются, выйдя замуж, вы согласны? Они считают, что заслужили отдых за все свои усилия. А если еще и ребенок появился... Точно можно расслабиться — жизнь удалась!

Размышления недалековидные, но таких девушек можно понять. Жаль только, что потом их может ждать разочарование.

Часто случается так, что с каждым годом семейной жизни вместе с домашними хлопотами прибавляются и килограммы. И женщина начинает ревновать, когда муж поглядывает на более стройных, подтянутых и сексуальных.

Мерзавец? Да наверняка. Но делать-то что-то надо.

Надо вспомнить свои более юные годы, когда у вас была цель нравиться мужчинам. Надо вспомнить, что вы делали тогда, чтобы быть красивой и стройной, взять на вооружение все лучшее из своего опыта и начать приводить себя в форму.

Вы думаете, следить за собой надо, чтобы от вас не ушел муж или любовник? Пусть это будет для вас мотивацией, если такие мысли помогают заняться собой, но на самом деле выглядеть хорошо надо для уверенности в себе, чтобы не переживать по каждому поводу, как героиня фильма «Дневники Бриджит Джонс».

Она постоянно переживала из-за того, что выглядит... хуже, чем могла бы, так скажем. А вокруг столько красивых и стройных... Она переживала, когда у нее никого не было, она переживала, когда у нее появился человек, который ее

полюбил, и она будет переживать всегда. И будет постоянно пытаться самоутвердиться, потому что не уверена в себе. Незавидные перспективы, не правда ли?

Потому что, что ни говори, а лишних 20 килограммов очарования не добавляют.

Да, в браке и мужчины и женщины набирают лишние килограммы, жизнь становится более упорядоченной, а готовка постоянной и обязательной. За этим процессом присматривают (в меру своей испорченности) свекрови и тещи.

Свекровь со своей стороны: «Как там мой сынуля, что ты ему приготовила на ужин? А он любит то-то и то-то, голодом моришь, сейчас приеду и сама все приготовлю»...

Ваша мама со своей: «Как? Мужчина не должен есть салатики, нужно приготовить то и то, иначе найдет другую, которая умеет готовить! Он же работает, ему нужны калории, вот я тебе свою кулинарную книжку отдам, когда приедешь»...

Ну их, с их кулинарными книгами и взглядами эпохи Бородинского сражения. Это ваша жизнь, и вам решать, что вам есть и что готовить. И как вы будете выглядеть — это тоже ваша ответственность.

Важно удерживать себя не только от обжорства, но и от соблазна найти сто тысяч отговорок, почему вы не можете похудеть.

Конечно, если очень лень, можно оправдать себя наличием детей. Мол, что вы хотите, у меня ребенок или два. Мне некогда следить за фигурой, я сижу с детьми, готовлю, убираю, стираю.

Как будто наличие детей мешает вам правильно питаться. Ничуть не мешает. Заодно и детей приучите к нормальной еде, а не к сосискам и сладостям, а то они решат, что правильное питание — это шоколад и лимонад.

Кстати! Никогда не доедайте за детьми. А то получается, что и сами поели, и за ребенка доели, вот и вес растет.

И еще — не пугайте мужчин рассказами о том, что вы сидите на диете.

Женщина, сидящая на диете, что может быть страшнее? Истеричная, злая, голодная — такой становиться не надо. Так потерять мужа можно еще скорее.

Поэтому никаких диет, только полное (пусть и постепенное) перестраивание питания с беспорядочного и вредного на правильное и полезное. На всю жизнь, а не на парочку недель перед отпуском.

Зачем? Потому что вы хотите быть счастливой и не переживать вечно о том, что талию найти все труднее.

И если вы решили, что довольно уже нервничать, и от этого есть еще больше и становиться все шире, то пора что-то менять. Лучше всего, психологию и мировоззрение.

Надо осознать, что с фигурой, близкой к идеальной, вы меньше зависите от окружающих, вы реже переживаете, что вас сравнивают с другими женщинами, вы более уверены в себе и чувствуете себя более счастливой.

И это, вероятно, даже важнее, чем удержание мужей и любовников. Потому что стройной красотке, вроде вас, всегда проще найти и очаровать понравившегося ей мужчину.

Но что делать, если мужу нравятся полненькие?!

Важно понять, что если муж говорит, что ему нравятся полные, — это его проблемы. Вы не обязаны раскармливать себя в угоду кому-то. Мало ли извращенцев.

Тем более, что даже те, кто так говорит, все равно почему-то заглядываются на животики без жира, на стройные ноги без целлюлита и на аккуратные упругие попки.

И если вы похудеете, скорее всего, он (муж, друг, любовник) только порадует.

Может, он говорил про то, что любит полных, чтобы вас утешить, может, понимал, что стройную девушку ему сложнее удержать рядом с собой, может, еще что-то. Но если вы похудеете, он наверняка будет счастлив. Так происходит в четырех случаях из пяти.

Так что замужество не повод расслабляться, полагая, что цель завоевана, гора покорена, можно сидеть и обрывать жиром...

Не хочется ведь мучаться от того, что он заглядывается на других? А ведь заглядывается. И если на работу или в гости можно затянуть свое тело в корсет или утягивающие колготки по самый подбородок, то в постели, один на один,

все ухищрения пойдут насмарку. Даже при выключенном свете. Мелкий косметический «ремонт» здесь не поможет, нужно всерьез браться за себя, чтобы составить конкуренцию стройным в борьбе за восхищенный взгляд любимого.

Конечно, если у вас нет мужа, но есть постоянный друг, любовник, вы тоже могли уже расслабиться, поэтому ваш статус не играет роли, — важно другое: за собой необходимо следить. И не только тем, кто пока одинок, но и тем, у кого все благополучно в личной жизни.

Уход за собой — это работа. Работа, которая требует сил, времени, иногда даже денег. Но эта работа хорошо оплачивается. Разве не так?

Она оплачивается вниманием и восторгами противоположного пола.

Она оплачивается хорошим настроением и отсутствием депрессий, вызываемых отражением в зеркале.

Она оплачивается улучшением здоровья, — занятия спортом, правильное питание и массажи обязательно улучшают здоровье. Намного!

Неужели вы не считаете это хорошей оплатой?!

Тогда представьте на минутку, что этого у вас нет: вы лишены внимания и комплиментов мужчин, вы боитесь смотреть в зеркало, стесняетесь раздеться на пляже, проводите время перед телевизором с конфетами и булочками.

Правда, вторая картинка вам меньше нравится? В первом случае перед нами красивая, уверенная в себе, счастливая и сексуальная девушка, во втором — уставшая, махнувшая на себя рукой, депрессивная и немного бесформенная тетенька. Тетенька вам не нравится? Девушка симпатичнее?

А как вы думаете, кто больше понравится вашему мужу или любовнику?

Наверное, как и вам, ему больше понравится симпатичная, жизнерадостная девушка.

Кстати, девушка-женщина-тетенька — это не вопрос возраста. Кого-то и в 35 иначе как девушкой назвать невозможно, а кто-то и в 24 уже тетенька, правда?

Так что не будем осуждать мужчин за то, что они хотят видеть рядом с собой красивых девушек. Вам состояние

девушки тоже нравится больше, почему же ему должны нравиться тетеньки?

Сам-то он, негодяй, конечно, ест все подряд, пьет пиво, угощает вас чипсами, не заботясь ни о своей, ни о вашей фигуре, но он мужчина, что с него требовать? Но вы должны быть умнее. И если к тому моменту, когда вы станете сказочно хороши, он будет еще значительно толще, чем сейчас, и вас перестанет устраивать его внешний вид, — это неважно. Это уже будут его проблемы. Пусть он потом думает, как похудеть и как вас удержать. Дадите ему эту книгу.

А пока... Пока займитесь собой. Приведите себя в форму, извлеките из-под лишних килограммов очаровательную юную красотку.

Будем считать, что это для того, чтобы удержать его. Хорошая мотивация. Цели потом могут поменяться, но результат будет достигнут. Тот результат, который и был важен, — КРАСОТА и ЗДОРОВЬЕ.

Теперь хоть новый муж, хоть первоклассный любовник, хоть бразильский карнавал — вам все доступно.

Что и требовалось!

Знаете ли вы, что...

Внешность — выражение лица, манера одеваться, изгибы фигуры — многое говорит о человеке. Внешний вид — это внешнее отражение внутреннего состояния, самочувствия, отношения к себе.

Лишний вес говорит о том, что во внутреннем состоянии человека не все благополучно. Как правило, лишний вес сигнализирует, что есть какие-то психологические проблемы, которые и ведут к набору нежелательных килограммов.

2.4 Мотивировочные рассказы

Очевидны все плюсы стройности и красоты. Но есть и такие люди, которые нуждаются в том, чтобы их немного поубеждали.

Что ж, предлагаем вашему вниманию два рассказа, которые могут послужить отличной мотивацией.

Первый рассказ отвечает на вопрос, почему необходимо задуматься и измениться, второй — на вопросы о том, как именно это надо делать.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

Жесткий мотивирующий рассказ

«В 97 году я ездила в Испанию, в 98 и 99 — в Грецию. В первой поездке мне было 13 лет, и я была толстушкой, можно сказать. Приехав оттуда домой, обнаружила, что сбросила 15 кг. Можете себе представить, я сейчас вешу 59-60 при росте 174.5 см (мне почти 23), а тогда в 13 представляла из себя такого пухленького ребенка (центр насмешек сверстников) весом 63 кг! Во как!

В общем, испанская семейка кормила меня на убой, но я почему-то знала, что расцвету, и ходила каждый день в бассейн — плавала безвылазно от 3 до 5 часов. В результате, осенью 97 года я весила 48-49 кг. Сейчас, хоть мой вес и увеличился до 59-61 (не удивляйтесь габаритам, те, кто меня видят, думают, что вешу я минимум на 10 кг меньше, но кости у меня очень широкие и тяжелые — «дурная наследственность»), спокойно влезаю в шмотки себя, 48-килограммовой. Все последующие после Испании годы делала зарядку с переменным режимом, но два года назад взялась за себя основательно, так как полученную красоту не хочу терять никогда.

Но речь не об этом. Тогда, в Испании, я впервые ужаснулась. Люди — обычные испанцы, причем часто мои сверстники — веселые, неунывающие, свободные, но 100-килограммовые сверстники. Я из-за своих 63 кг спать не могла, а они весело и непринужденно попивали пиво и поедали вкусенькие пирожки на двухнедельной июльской и августовской Фиесте, подплясывая в унисон с остальной толпой. И никто им слова не говорил. В общем, я тогда мало разбиралась в генной инженерии, гормонах и вреде фаст фуда. Так что мне было не понять, сколько

нужно жрать или чем болеть, чтоб уже в 13 лет заслонять собой проход в автобусе. На взрослых тетек и бабушек такого формата я внимания уже просто не обращала.

Думаете, на следующий год в Греции я увидела нечто другое? Ничего подобного!! Все те же детки-мутанты. А однажды на пляже просто «ушла в осадок» вместе с мамой на пару. Пришли на пляж толстые мама и ребенок. Короче, мы давай выяснять какого пола ребенок: мало того, что он был толстый, у него груди были женскими, но (извините за интимную подробность) в плавках тоже что-то было, и волосы росли, как у мужчин на теле. А потом мамаша его достала что-то типа гамбургера — так они перекусывали.

И вот тогда мне все ясно стало. Но нас, к сожалению, ждет то же самое. Так как Европа уже давно экспериментирует с генетически модифицированными продуктами, тем, кого я видела тогда, уже по 25 лет (у них уже рождаются свои). Наши (в Украине) только последние несколько лет начали бить тревогу, что грудные дети, в большинстве своем, страдают ожирением в то время, как их мамы, поедая всю свою сознательную жизнь «что попало», сетуют на Чернобыль или вообще радуются: «Какой миленький пухленький мальчонка! Здоровенький, хорошо кушает — ложечку за маму, ложечку за папу, ложечку за бабушку. А вон у нашей соседки — шкиля облезлая, наверное, она его голодом морит. Что она за мать вообще?»

Вы знаете, грустно это все. Из-за бездумности родителей, которые едят что попало, могут пострадать их дети, потому что они могут родиться с уже нарушенными обменом веществ и гормональным фоном. Хоть бы задумались, что детей своих обрекаем на вечные страдания.

Сейчас смотрю на окружающих и понимаю, что редко можно увидеть человека, у которого нет проблем в той или иной области тела. И я не только о полноте: часто видишь и девочек-дистрофик, на которых посмотришь и вспоминаешь фотографии из Освенцима. И самая болезненная тема у большинства — ожирение, гинекология и щитовидка — первый звоночек о том, что гормональный фон нарушен.

Ладно, не будем о грустном, мы все тут, чтобы мотивироваться, все-таки собрались. Будем меньше есть «из пробирок», и все у нас получится».

Знаете ли вы, что...

Реклама утверждает, что препараты для сжигания жира расщепляют жиры, после чего те выводятся из организма. Это, мягко говоря, спорно. Именно расщепление жиров — необходимое условие для их всасывания в кишечнике. Нерасщепленные жиры не всасываются и не откладываются.

Как правило, обещания по фантастическому похудению с помощью жиросжигателей — это фантазии пиар-менеджеров. Единственный действенный способ похудеть — правильно питаться и больше двигаться.

«К уходу за собой нужно относиться, как к хобби»

«Прежде всего, хочу выразить огромную благодарность за сайт Красотуля.ру, он сподвигнул огромное количество девушек, во-первых, задуматься о своем образе жизни, а, во-вторых, преодолеть лень и инертность и начать С АМОсовершенствоваться.

Это только сначала кажется, что речь идет только о похудении и борьбе с целлюлитом.

На самом деле, почитав сообщения на форуме, мне показалось, что у многих девушек с улучшением внешних данных значительно поднялась самооценка, появилась вера в себя, в свои силы.

Сделать первый шаг — труднее всего.

Потом процесс творческой работы над собой, как над бесценным произведением искусства (а разве нет?) сам заряжает нас необходимой энергией и энтузиазмом для ее продолжения, для получения новых, все более успешных и заметных результатов.

И вот тут, мне думается, многие совершают ошибку: так хочется увидеть эти результаты как можно скорее!

Тем более что девочки в своих сообщениях часто пишут: «После первого же сеанса массажа у меня заметно убави-

лось количество этих противных ямочек» или «За первую неделю у меня уже ушло три килограмма».

Это, безусловно, очень здорово. Ну а если нет? У меня вот результаты проявляются не так быстро. И чтобы быть спокойной и уверенной в правильности своих действий, я предлагаю следующее: поставить целью достижение первых заметных результатов не через месяц, а, скажем, через полгода.

Не «к Новому году выйти к праздничному столу в летних шортиках, поразив всех своими красивыми, стройными ножками а, заодно, и своевременностью такого наряда», а просто «через полгода». Почему полгода?

Во-первых, потому что, если через месяц у вас вдруг не появилось поразительных изменений или просто вы решили, что результаты недостаточно хороши, — у вас точно не возникнет желания огорчиться и все бросить («А, все равно толку никакого! Уж я делаю и то, и это, и всякое-разное, а они, жирок и целлюлит проклятый, никуда не исчезают!»). Ведь у вас в запасе еще целых пять месяцев творчества! Куда ж после этого они, лишние килограммы, денутся? Отступят, как миленькие!

Во-вторых, если результаты будут впечатляющими гораздо раньше намеченного срока и уже через пару месяцев вы сможете надеть короткое платье, о котором уже и мечтать перестали, — то это будет приятный сюрприз. А представляете, что же тогда будет через полгода? В-третьих, и это, пожалуй, самое главное: ориентированность на более отдаленный, а не на сиюминутный результат позволяет заниматься собой с удовольствием, не торопясь, получая наслаждение от ухода за собой, любимой!

Ведь не секрет, что часто мы говорим себе: Все! Так дальше продолжаться не может! Или сейчас — или никогда!»

И, одержимые жаждой деятельности, начинаем лихорадочно приседать, меньше есть и поминутно глядеть в зеркало: как там уже, все прошло или еще что-то сделать?

Интересно было бы узнать: сколько человек продолжают следить за собой с той же интенсивностью, что и в первые две-три недели? Наверняка наступает момент, когда захочется пропустить самомассаж (всего разик, а то передача интересная или поздно домой пришла) или обьесться вечером сладостями?

А если к тому же и результат не столь впечатляющ, как хотелось бы...

К уходу за собой нужно относиться, как к хобби.

Хобби — это любимое занятие, это то, чем мы занимаемся, несмотря на усталость, занятость, недостаток средств, непонимание окружающих, — просто потому, что нам ЭТО ПРАВИТСЯ!

Надо просто использовать то, что всегда доступно.

Я, когда хожу в бассейн (причем только раз в неделю, по субботам), не просто бултыхаюсь в воде (плавать толком тоже не умею), а всегда делаю кое-какие упражнения у бортика.

Пусть непрофессионально, пусть не до изнеможения, пусть не так часто, как требуется для поддержания супер-спортивной формы (типа 3 подхода по 50 повторений), зато каждый раз.

А в душе после этого вообще провожу чуть ли не больше времени, чем в воде. Потому что напор воды там можно сделать намного сильнее, чем дома, не опасаясь все залить кругом. И подставить этому напору и спину, и плечи, и попку, и все «проблемные» места.

Сначала меня откровенно напрягали взгляды в мою сторону, когда я прогибалась, как кошка, подставляя воде свою поясницу. А потом я плюнула, сказала себе, что мое здоровье и красота важнее, а все остальные, если хотят, пусть продолжают сетовать на свое несовершенство.

Плюс к этому я купила жесткую мочалку, которой растираюсь.

И, конечно, контрастный душ. Дома, после ванны, я тоже его делаю, но он получается более щадящим, нежели когда в бассейне до отказа открутить сначала один кран, потом другой. И вот в этом состоянии нирваны я возвращаюсь домой.

Это только сначала кажется, что все очень сложно, проблематично и отнимает много времени. Но ведь мы же укладываем волосы регулярно, не задумываясь, сколько времени это отнимает. И встаем раньше, чтобы вымыть и высушить голову. Мы регулярно занимаемся эпиляцией, если уж когда-то начали. И никому не приходит в голову, что этого можно не делать. Ну, про «чистим зубы» — только ленивый не сказал. А почему?

Потому что все вышеперечисленное для нас важно, мы выросли, зная, что это необходимые для красоты вещи, они требуют определенных затрат времени.

Так почему бы не включить в этот список еще пару позиций?

Тем более таких по-настоящему полезных и приятных, как контрастный душ и массаж?!

А в сочетании с правильным питанием успех просто гарантирован.

И к следующему отпуску вы сможете купить купальник с трусиками-стрингами, так как прятать от солнышка (и восхищенных взглядов) такую попку — просто преступление.

Можно, конечно, вместо всего этого съесть бутерброд, облизать пальцы, сесть в кресло и насладиться свободой. От чего?»

Знаете ли вы, что...

Чай для похудения тоже не несет пользы организму. Они обычно обладают слабительными и мочегонными свойствами.

Такие чаи не воздействуют на процессы образования лишнего веса, а лишь стимулируют кишечник поскорее избавиться от всего, что в него попало. И это вредно. К неприятным побочным эффектам можно отнести следующие:

— постоянная стимуляция перистальтики кишечника вызывает привыкание, и кишечник без такой стимуляции начинает лениться работать самостоятельно. Возникает зависимость. При отказе от слабительных чаев часто начинаются запоры, потому что естественная работа желудочно-кишечного тракта была нарушена;

64 *Чай похудеть не отходя от жизни*

— чай для похудения препятствуют усвоению необходимых питательных веществ из пищи, что ведет к недостаточному получению полезных витаминов, микроэлементов и т.д. Слабительные средства резко уменьшают усваиваемость жизненно важных витаминов А, D, E, К. В результате слабеет иммунитет и начинаются болезни;

— употребление слабительных и мочегонных средств способствует выводу из организма необходимого ему кальция;

— регулярное употребление мочегонных средств может нанести непоправимый вред здоровью. Применение мочегонных препаратов приводит к обезвоживанию организма.

Мотивацию каждый себе ищет сам. Хотя лучшая мотивация просто посмотреть в зеркало, оценить, что есть, и подумать о том, что могло бы быть. И если то, что есть, не вполне вас устраивает, значит, надо это изменить. Тогда и противоположный пол будет уделять больше внимания, и на фоне стройных подруг будете выглядеть достойно, и здоровье станет лучше, и отражение в зеркале будет радовать, а не огорчать.

Ну и прежде чем перейти к следующей части этой главы, процитируем слова акушера по специальности и нашей форумчанки:

«Здоровье человека — это, прежде всего, его здоровье!

Больной должен хотеть восстановить здоровье. Открыть глаза, наконец!

Существуют гигантские системы по зарабатыванию денег.

Фармакологическая промышленность, например. Ну, кто заинтересован в том, чтобы люди были здоровы? Врачи?! Не всегда.

А зайдите в продовольственный магазин, например, что вы там увидите? Я лично вижу только маленький уголок с овощами, фруктами и орехами. А остальное просто непригодно для еды! А сколько заводов и фабрик работает днем и ночью, производя опасные для здоровья граждан товары?

Кому надо открывать глаза на все это?

Только самому человеку, потребителю».

2.5 Джинсотерапия. Мотивация к похудению

— Не пролезаю! Кажется, я застрял! Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.

— Нет, это все потому, что кто-то слишком много ест.

Мультфильм «Винни Пух»

Самый, наверное, простой и наглядный способ придать себе стимул для похудения, это достать из гардероба старые джинсы, которые вы не носили уже пару лет, так как элементарно в них уже не влезаете, а выбросить рука не поднимается. А дочке отдать... — не оценит (или не модно). Да и мелкая она еще.

Радуйтесь! Это не просто джинсы, это фактически готовый символ стройности, который так и говорит:

— Ах, вот когда-то, не далее как 2-3 года назад, я была...

Сразу оговоримся, просто достать джинсы и, допустим, повесить их в рамочку на стене — недостаточно.

Грустные, ностальгические мысли тоже придется выкинуть — мы поступим иначе.

Во-первых, попытайтесь вспомнить себя вот в этих самых джинсах. Нравится картинка?

А теперь, подавив горестный вздох и слова: «Нет, не влезу, никогда не влезу!» — лезьте!

И к зеркалу!

Это ваш шанс разозлиться (не на джинсы!), а на эту... как бы лучше сказать?! На эту недостаточно стройную лань...

Что там с джинсами?! Неудобно? Не застегиваются? Жмут?! И не присесть-то в них, наверное, толком, не то что уж на корточки. А уж чтобы нагнуться, так вообще никакого дыхания не хватает?

Или все еще хуже и джинсы долезли только до середины бедра?! Не стыдно?! Дожили! В собственные джинсы не

влезает, а еще мелодрамы про любовь смотрим. В джинсы, значит, не влезает, а любви хочется...

Надо что-то делать.

Предлагаем джинсотерапию.

Джинсотерапия проста. Начинайте носить свои старые джинсы и еще купите новые точно такого же размера. Носите хотя бы по 10 минут. Хотя бы дома. Носите, носите.

Скоро вам придется в них не только выходить на улицу, но и на работу.

Да, не застегиваются, но ведь как-то держатся, да? Как влитые!

Все прелести вашей безалаберно проведенной жизни за последние несколько лет вы сможете прочувствовать очень быстро!

Вот оно — не присесть, не наклониться, а были бы нормального размера — было бы очень даже комфортно, изященько и сексуально!

Самая главная мысль, которая у вас должна постоянно присутствовать при похудении с помощью старых джинсов: я в них все-таки влезу!!

И здоровая злость на саму себя, за то, что так себя распустили и теперь страдаете.

Довольно быстро вы почувствуете первые результаты ваших ненапрасных усилий.

Но самый важный позитивный момент произойдет тогда, когда вы, наконец, сможете застегнуть джинсы. Пусть лежа, да, втянув живот и выдохнув, чуть не сломав молнию, но застегнуть!

Допускаем, что и с кровати вы сами не встанете, а плавно, бочком скатитесь, — но это самый важный момент! Думайте о нем и ждите, когда эти волшебные джинсы станут вам совсем свободными!

Довольно скоро (о, неожиданность!) вы сможете застегнуть джинсы уже не лежа, а стоя! Конечно, прилагая большие усилия, удерживая расходящуюся молнию, но все-таки!

Значит, до победного конца остается не так уж далеко.

Смотрите на свои старые фото, где вы более стройная и подтянутая, но не с сожалением «какая я была», а с ощущением-предчувствием «я снова буду такая!» , Мысленно можете уже обновлять свой гардероб.

Почаще присматривайтесь в магазине к одежде, которую совсем скоро вы будете носить!

И главное, когда добьетесь своего, не забывайте каждый месяц примерять свои старые джинсы, чтобы, не дай Бог, не вернуться к прежнему кошмару и не начинать все заново.

Знаете ли вы, что...

Когда вы худеете, очень важно достаточное внимание уделять заботе о коже. Вы ведь хотите не только похудеть, но и хорошо выглядеть! А кожа не всегда успевает подтягиваться вслед за уходящими килограммами.

Чтобы кожа даже во время похудения оставалась в тонусе, за ней надо правильно ухаживать.

И далеко не только с помощью косметики. Любая самая увлажняющая и питающая косметика — это попытка дать коже питательные вещества. Но организм не очень охотно воспринимает то, что идет не изнутри, а снаружи. Задача кожи — защищать организм от проникновений извне. Так что питать кожу лучше все-таки изнутри, а для этого необходимо правильно и разнообразно питаться, получая из пищи полезные вещества.

А снаружи лучше побаловать кожу массажем, контрастным душем, растираниями.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Знаете, я с этого же и начинала первый раз худеть и второй тоже. Однажды надела брюки — молния вырвалась... Второй раз спортивные штаны попросту порвались на попе, ревела долго, злилась на себя и, наконец, сказала: «Так больше продолжаться не может!!»

И вот она я! Теперь уже даже в джинсы на 2 размера меньше влезаю».

2.6 Любовь — мощный стимул, или Не крутите любовь с кем попало

Две полные дамы разговаривают в спортзале.

— Мой муж настаивает, чтобы я ходила сюда, потому что ему нравится спать со стройными женщинами.

— Отлично, мы с тобой на верном пути, что грустить?

— Он это делает, пока я здесь.

Да. Любовь — мощный стимул к похудению. Но не крутите любовь с кем попало. Важно верно выбрать объект для обожания.

При проблемах в личной жизни, при стрессах, депрессиях и прочих переживаниях есть опасность завести необдуманный роман.

И ладно бы роман на стороне с прекрасным принцем, так ведь нет — роман чаще всего завязывается под носом у мужа (если таковой есть), да еще и с вашим общим знакомым.

Да и не роман, а настоящая мексиканская страсть.

Сначала незаметно возникают дружба, привязанность, глубокое удовлетворение от общения и встреч, а потом это перерастает во всепоглощающую страсть.

Встречи становятся все более частыми и продолжительными, безумными и безудержными. Любовь переходит все разумные границы. Вы уже не помните себя от страсти...

Но кто же он, этот соблазнитель, способный вызвать все эти чувства?! С кем девушки (замужние и не очень) завязывают такие глубокие отношения. И зачем?!

Неужели вы еще не догадались, кто Он, этот коварный соблазнитель?!

Ваш холодильник.

Мы говорим о романе именно с ним, безмолвным другом.

Во многом он действительно лучше мужа. Хотя бы потому, что молчит и не спорит. Огромный плюс, согласитесь.

Вообще, если проводить сравнение «Чем холодильник лучше мужа», столько преимуществ отыщется.

Например:

Холодильнику все равно, как вы выглядите.

Он не говорит глупости.

Он безусловно и беззаветно верен вам.

Список его достоинств можно продолжать долго.

Но эти бесспорно высокие отношения омрачаются тем, что чем сильнее ваша любовь, тем хуже вы начинаете выглядеть. Встречи становятся все более частыми, а выглядите вы из-за них все более объемными.

Да, он, холодильник, дает вам то, чего вам не хватает в реальной жизни — приятные ощущения и спокойствие. Радость от поглощения пищи компенсирует нехватку прочих радостей.

Но и минусы огромны. Возникает зависимость сродни наркотической. И каждую новую неприятность или плохое настроение вы начинаете заглушать вкусами.

И вот через некоторое время возникают привычка что-то жевать и ломка при попытках избавиться от этой привычки. Ломка прекрасно снимается кусочком торта, дополнительной порцией вкусов и т.д.

Разве это не похоже на зависимость?!

Так что никогда не заводите романы с холодильниками. И не только с незнакомыми, но и со своим собственным.

А если уже завели, то скорее объявите ему о том, что между вами все кончено. Ну не совсем все, но почти.

Скажите, что теперь вы можете остаться с ним только друзьями, хотя лучше даже просто знакомыми.

Но это еще не все.

Вам необходимо найти другой объект для обожания.

Мужчину?! Может быть. Потом.

Нормальный мужчина (говорят, такие бывают) в вашей жизни, возможно, уже есть, а может, еще и появится. Но сначала вы должны завести роман с женщиной. Это важнее. Попробуйте. Вам должно понравиться.

Конечно, речь идет не о случайных связях — это должно быть настоящим искренним чувством. Любовью на всю жизнь.

И не с первой встречной женщиной, а с совершенно конкретной — с той, которую вы видите каждый день в своем зеркальце. Полюбите ее. Она того стоит.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Понравилась мысль про роман с собой. Это вот не просто там любить себя или ценить, это даже что-то такое, я бы сказала, волнующее, романтическое, розовое и пушистое, самое начало отношений например...

Вот как мы заводим роман: нам делают комплименты, пытаются понравиться, цветы дарят, холят-лелеют, провожают, окудывают пылким влюбленным взглядом и видят только хорошее, обожают это хорошее, ну а плохое — это так, мелочь, как продолжение несравненных достоинств... Это то самое время, когда любовь слепа, самое прекрасное время отношений!

Вот. И так и тут, значит, надо. Прямо по аналогии. Комплименты, пыльные взгляды на себя во всех встречающихся зеркалах и витринах, и даже в блестящих машинах (ведь мы, кстати, так и делаем в те моменты, когда себе нравимся!), видеть хорошее, холить это и лелеять, и только улучшать и без того прекрасное! А не как мы обычно: встаем перед зеркалом, повернемся попой и на тебе: о какая жирная, надо срочно худеть! Фу, мне нельзя такие юбки надевать, зачем я только ее сегодня нацепила и т.п. Вот представьте себе, если бы ваш новый ухажер такое бы ляпнул про вас. Да вы бы его послали, мягко говоря! А с собой так вот! Так что, девочки, давайте заводите роман!»

Знаете ли вы, что...

Аноректики — это обычно «чудо-препараты» из Китая и прочих восточных стран. Сколько бы ни говорили о потрясающем составе из десятков трав, собранных на рассвете юными девами под чтение молитв, — это препараты, подавляющие аппетит.

Все вы слышали, что во многих таких препаратах обнаруживаются психотропные вещества, которые воздействуют на мозг и подавляют чувство голода.

Человек просто не хочет есть. Эти таблетки постоянно запрещают, производители постоянно привозят новые наименования, их опять запрещают, но пока есть спрос, будет и предложение.

Психотропные препараты, конечно, наиболее опасны. Человек действительно худеет, потому что ничего не ест или ест очень мало. Но вместе с лишними килограммами уходит и здоровье. И физическое, и психическое.

Есть и препараты, основанные на других принципах действия, но они столь же малоэффективны, либо вредны. Так что пора принять мысль, что худеть надо по-взрослому, то есть правильно, не надеясь, что прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете и подарит пятьсот эскимй, совершенно не содержащих калорий.

2.7 Как заработать на избавлении от лишних килограммов?

*С тех пор как люди научились варить пищу,
они едят вдвое больше, чем требует природа.*

Бенджамин Франклин

В детстве многих из нас стимулировали хорошо себя вести. Обычно это звучало так:

— Сделаешь это, получишь конфетки. Веди себя хорошо, куплю шоколадку.

И так далее.

Вот так нам прививались вредные привычки к сладкому.

Давайте теперь используем этот же способ, но себе на пользу. Вы можете начать себя поощрять за правильное питание и здоровый образ жизни. Не конфетами, конечно.

Попробуем придумать действенный способ и хорошее вознаграждение.

Допустим, вы начали есть небольшими порциями и полезную еду.

Оценивая свое питание за прошедший день, вы можете поставить себе пятерку, четверку или троечку. Про двойки давайте даже и вспоминать не будем. Нас такие оценки не интересуют.

Вы самостоятельно оцениваете то, что съели за день, размышляете о том, как это соотносится с правильным питанием, и выставляете себе оценку.

Будем надеяться, что вы были умницей, начали свой день с фруктов, каши или с творожка. Продолжили другой здоровой и полезной едой, поужинали не очень плотно (например, овощным салатиком), а в перерывах между приемами пищи перекусывали апельсинами, сливами, яблоками, бананами или виноградом.

В этом случае вы точно заслужили пятерку. И, например, пятьдесят или сто рублей, как эквивалент этой оценки, вы кладете в коробочку или копилочку.

Туда вы будете складывать все заработанные хорошим поведением деньги.

Также вы можете установить себе поощрения за подвижный образ жизни. Поднялись на седьмой этаж пешком — 10 рублей. Сделали 40 приседаний — еще 10.

И все заработанное в копилку.

Конечно, совсем идеально будет, если вы найдете поддержку у мужа и денежные поощрения будут финансироваться им. Ему ведь это тоже выгодно, — за небольшие деньги получит стройную красотку. И любовь свою сможет проявить.

Если вдруг вы в состоянии необъяснимого помутнения сознания съели пару кусков торта или в полной невменяемости задумчиво сжевали кусок колбасы, вам просто необходимо себя оштрафовать. Про штрафы подумайте заранее. Чтобы воспитательный эффект был ощутимым, всю сумму установленного вами для себя штрафа вы должны кому-то отдать. Подруге, знакомому, кому угодно. Жалко?! И правильно. Теперь сто раз подумаете, прежде чем сворачивать с намеченного пути.

Поверьте, способ работает прекрасно. Одна девушка, у которой были большие проблемы со сладким, согласилась попробовать отучить себя от конфеток именно так. С ней была договоренность: за каждую съеденную конфету штраф.

Потом она рассказала:

— Знаете, разбирала сумку, и нашла на дне конфету. Совершенно автоматически развернула, положила в рот, и тут... ВСПОМНИЛА! Вспомнила, о чем мы договорились. И сразу выплюнула. Я ее даже пожевать не успела. Только облизала. Сколько стоит облизать конфету?!

Больше она конфеты не ела.

А чтобы вам было радостнее и интереснее зарабатывать у самой себя или у мужа деньги, подумайте, на что они будут потрачены.

Самый лучший вариант — заранее присмотреть красивые брючки, платье или юбочку на пару размеров меньше.

Выбираете очень понравившуюся вам вещь, для ношения которой непременно надо похудеть, и начинаете на нее зарабатывать.

Когда накопится достаточная сумма, вы будете уже значительно стройнее и выбранные вещи будут смотреться на вас замечательно. Полагаем, это будут самые радостные покупки, потому что вы так трудились, — вы были хорошей девочкой.

И даже теперь, достигнув желаемого, вы будете продолжать вести активный образ жизни и правильно питаться, потому что не к лицу же хорошей девочке вести себя плохо, согласны?!

Да и заработанные и купленные вещи не поймут и не одобряют изменения объемов.

Кроме того, вам же теперь надо заработать на столько красивых вещей — стройным фигуркам постоянно хочется чего-то, что будет еще ярче подчеркивать их красоту.

2.8 Женское счастье — полные подруги

Хорошо, когда подруги полные, правда?! Необязательно совсем уж полные, главное, чтобы полнее вас. На их фоне так приятно себя тростиночкой почувствовать. Вроде как и ничего все. Но что делать, если надо отправиться на вечеринку или в гости, где вы не всех знаете?!

Конечно, почти любая женщина сразу поинтересуется, кто там будет. Если все полнее или менее симпатичны, — надо идти, вечер пройдет успешно. А если неизвестно, кто будет, а кто нет?! Придется попереживать.

А на работе, например, что делать, если там появилась красивая, длинноногая и без капельки лишнего жира сотрудница и все мужики ходят, как зачарованные зомби, с высунутыми языками и обалдевшим взглядом?!

Неприятно это. А что делать?!

Давайте будем честны, вот что вы чувствуете в окружении более стройных подруг или просто знакомых, коллег по работе?! Как вы себя будете ощущать в компании, где почти все стройнее вас?! Скажите, вам будет неудобно?! Наверняка все ваши мысли будут крутиться вокруг того, что они лучше выглядят и меньше весят.

И чем закончатся такие размышления?!

Вполне вероятно, что вы вернетесь домой в плохом настроении, решите, что впасть в депрессию — это безумно романтично, и начнете себя жалеть, заедая несправедливость этого мира конфетами?

Неконструктивно.

Да и ничем не поможет. Вы уже так поступали, но лишний вес от этого никуда не делся.

Скорее наоборот, каждый новый стресс по поводу фигуры откладывался новыми килограммами на талии и ямочками целлюлита на ягодицах. Давайте попробуем что-то иное.

Давайте не будем злиться на тех, кто строен и красив. Негативный настрой не даст вам сил. Попробуем мыслить позитивно.

Вы спросите, что же позитивного можно найти в том, что в компании были все с фигурами моделей, и только вы выбивались из этой гармонии?!

Хорошее и в этом можно найти — было бы желание!

Для начала поднимите глазки к небу и скажите, вспоминая изящные фигуры подруг:

— Спасибо, Господи! Спасибо, что сотворил такую красоту. И спасибо, что указал мне путь и дал образец того, как я должна выглядеть. Я все поняла и обязательно оправдаю твои надежды. Я начну прямо сейчас!

После этого вы можете провести ревизию в холодильнике и в шкафчиках, где хранится сладкое.

Берите в руки продукты и раскладывайте их в разные стороны. С одной стороны то, что поможет вам быть стройной, с другой — то, что лучше было бы и не покупать.

Предполагаем, что кучка полезных продуктов окажется совсем небольшой, а вот вредные продукты будут претендовать на звание горы.

Это ничего... Это сейчас так. Но вы же решили измениться?! Теперь вы будете более разборчивы, делая покупки.

И экономия огромная.

Но не будем отвлекаться. Что делать с той горой продуктов, которая никак не способствует вашей красоте?!

Сейчас мы решим этот вопрос, но сначала ответьте, пожалуйста, сами себе:

Вы точно решили, что хотите быть стройной?!

И вы готовы изменить свой образ жизни?!

И вы готовы расстаться с вредными пищевыми привычками?!

И ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ СТРОЙНОЙ?!

Тогда хватит смотреть с сожалением на все то, что вы отнесли к вредным продуктам, прикидывая, сколько все это стоит.

Неважно.

Это в любом случае стоит в сотни раз дешевле вашего хорошего настроения, вашего прекрасного здоровья и вашей красоты. Так что... или выбрасывайте все или отдайте нуждающимся. Вы это больше не едите.

Да, вот так сразу.

В фильме «Матрица» Морфеус, тренируя Нео, сказал ему:

— Хватит пытаться, бей по-настоящему.

Так что хватит пытаться похудеть и хватит откладывать начало новой жизни до понедельника, до 8 марта, до лета, до будущей жизни. Вы уже долго откладывали. И каков результат?!

Нет, вы не поленитесь посмотреть, каков результат. Оглядите себя внимательно. Еще внимательнее. Потрогайте. Ну, как?! Нравится?! Не нравится.

Полагаем, вы пришли к выводу, что действительно хватит пытаться — пора меняться.

Так что вредности покидают нас.

Если живете не одна, это создает дополнительные сложности — все не выкинешь...

Тогда скормите то, что вы теперь есть не будете, тому, кого не жалко (муж, свекровь и все такое).

В общем, все вредное, жирное и сладкое отдаем врагу. Пусть он толстеет. Толстый враг не внушает такого трепета, так что пусть отъедается.

Что дальше?!

Теперь, посещая магазин, прежде чем что-то положить в свою корзинку, задавайте себе вопрос, пойдет ли это на пользу вашей фигуре.

Смотрите на продукт и спрашиваете себя, на пользу он вам или во вред.

Отвечать самой себе честно.

В случае сильного слюноотделения при виде вредных продуктов можете стать к себе построже.

Давайте порепетируем, как вы будете все это делать.

Входите вы в магазин, и...

— Чипсики! Купим пачечку?!

— Ты вообще подумала, что ты сказала?!

— Ну ладно, идем дальше. Может лимонадик?!

— Состав читала? Несколько процентов воды, остальное сплошные е-коды, красители, улучшители, стабилизаторы. Забудь. Мы и о фигуре должны заботиться, и желудок жалко.

Он уже многократно заявлял протесты, и грозился не выйти на работу.

— Пельмешки?! Сардельки?!

— Да, конечно, помечтай.

— Понятно. А тортик и пироженки тоже нельзя?!

— Почему нельзя — можно. Если нас, конечно, не волнует то, что в дверь скоро надо будет боком входить, то можно. Если не волнует, то и за чипсами можно вернуться. Не вопрос!

— А чего есть-то будем?!

— Ну, вот, смотри, возьмем огурцы, помидорки, зелень всякую, и будет у нас салатик.

— А если чего-то горячего захочется?!

— Купим все, что надо на овощной супчик. И поедим вкусно, и калорий совсем чуть-чуть. Или гречу сварим — и вкусно, и полезно.

— А колбаски на бутерброд можно?!

— Про колбасу вообще забудь. Это слово ругательное. Не ной, для бутерброда купим сыр.

— А еще что?! Фруктики?!

— Да, начинаешь правильно мыслить. Фруктики купим. Много и разных. И есть их можно постоянно, и вкусно очень, и только стройнее станем. Слышишь, даже желудок довольно так забурчал, хочет фруктиков.

— А если я все-таки чего-то не очень полезного хочу?! Вон, глазированные сырки, например. Вкусненькие. Возьмем штучку?! Никто же не увидит, не узнает.

— Не возьмем. А то в зеркало уже без слез не взглянешь, а тебе все глазированные сырочки подавай. Придем домой, поставим сумки, разденемся, посмотрим внима-

тельно в зеркало, и сырков тебе расхочется. И сосисок тоже.

И так далее. Воспитательная беседа проведена. После этого в вашу корзину должно попасть лишь то, от чего вы станете красивой.

Еще можно повесить на холодильник фотографии. Там уж кому что нравится.

Можно свою красивую фотографию тех времен, когда ваш вес вам нравился, а не пугал.

И прежде чем вы откроете дверцу холодильника, посмотрите на себя идеальную и подумайте, что именно стоит взять из холодильника, а на что и смотреть нежелательно.

Можно повесить фотографию какой-то очень красивой девочки. На фотографии напишите что-то вроде: «Она, наверное, думает, прежде чем что-то съесть».

Сами прикиньте, что именно вас вдохновляет и останавливает от необдуманных поступков.

Согласитесь, все это не жертвы, а пустяковая цена за то, чтобы на следующих встречах с подругами или на каких-то вечеринках чувствовать себя хорошо и уверенно, а не прятаться в самом темном углу.

Да и как будет приятно, когда родные и друзья с восхищением на изумленных лицах начнут задавать вам вопросы: «Как тебе удалось так похудеть?! Такая стройняшечка стала!»

Ну что, оно того стоит?!

Если не уверены, то подумайте еще. Как следует подумайте, не придется ли потом говорить что-то вроде этого: «Ну что, девчонки, собираемся у меня, но Таню в гости не зовем, у меня муж будет дома...»

Ну, правильно, а попробуй ее позови. Муж выпучится и стоит в дверях, слюни пускает. Натечет — поскользнется — ушибется, а я утешай его! Как будто я у него чем-то хуже. Женщина должна быть упитанной, как говорится — кровь с молоком. Или молоко с кровью?! В общем, чтоб и избу на скаку и коня из огня...

Должно быть, за что пощупать, подержаться, потискать. Должен мужчина чувствовать — вот оно, тело!

Недаром, так много рисовали и воспевали раньше пышные наши женские прелести, умели ценить, подлецы! Не то, что нынешние мужики пошли, на кости бросаются!

А девицы эти, худосочные? Того и гляди в обмороки свои попадают, как таких на работах-то держат?

А мужу сдачи дать если что? Как? А? Скалка она, конечно, сама по себе поможет, но без внушительной внешности весь эффект от воспитательной работы теряется.

А вот, например, если в театр идти?! В буфет-то без внушительных габаритов и не протолкнешься. А перед солидной женщиной расступятся, потому что мы грудь вперед, и аки танки — дорогу уступят, понимают — настоящая женщина идет.

А не уступят, так полягут, значит.

И в автобусе место уступают. А все потому, что в людях подсознательное уважение заложено к пышнотелым женщинам, понимают, что если одно сидячее место уступить, то в проходе 2-3 человека лишних встанут.

Вот только мужики у нас задуренные совсем, по телевизору-то чего только не покажут, срамota какая. А потому воспитывать их надо и ограждать, воспитывать и ограждать от дурного влияния, ну и в гости, конечно, кого попало не звать. Вот Таньку, например...»

Так что вы выбрали?! Все-таки хотите быть стройной?!

Ну и правильно. Тогда читаем дальше.

Психология лишнего веса



Мысль не только материальна, но и первична. Сначала мы о чем-то думаем, потом начинаем действовать в том направлении, о котором думали.

Вот и красота во многом зависит от нашей психологии. Какова же она, психология красоты и уверенности в себе и какова психология лишнего веса?

Какие психологические причины лежат в основе нежелательных изменений фигуры? Давайте разбираться в различных тонкостях психологии переедания и лишнего веса.

3.1 Психология переедания.

Психологические причины лишнего веса

*Для пьянки есть такие поводы:
Поминки, праздник, Встреча,
проводы, Крестины, свадьба и
развод, Мороз, охота. Новый год,
Выздоровление, новоселье, Печаль,
раскаты, веселье, Успех,
награда, новый чин И просто
пьянство — без причин.*

Замените в эпиграфе пьянство на еду и увидите, что почти все может быть поводом для того, чтобы съесть несколько лишних кусочков чего бы то ни было. У переедания вообще много общего с другими зависимостями.

Есть ли какая-то взаимосвязь между перееданием, лишним весом и психологическими проблемами человека? Очевидно, что есть.

Вы наверняка слышали о том, что если у человека возникают проблемы с одним из органов чувств, то обостряется работа другого органа чувств или нескольких органов.

Например, у того, кто потерял слух, может обостриться зрение или обоняние.

82 Как похудеть не отходя от жизни

Так работает физиология. Нехватка информации от одного из органов мировосприятия компенсируется дополнительной информацией от других.

Примерно то же можно сказать и про основные потребности человека — неудовлетворенность одной из потребностей мы подсознательно компенсируем повышенным удовлетворением другой.

А каковы основные потребности? Секс и любовь (ощущение жизни, стремление к продлению жизни, получение удовольствия), еда (средство поддержания жизни), безопасность, стабильность (сохранение жизни, уверенность в завтрашнем дне) и некоторые другие.

И, как и в предыдущем примере, одна неудовлетворенная потребность компенсируется стремлением в большей степени удовлетворить другую.

С сексом и любовью все очень нестабильно, потому что эти потребности связаны с другими людьми. В результате, мы можем недополучать то, что нам необходимо, или получать не совсем то, что хотели.

Чувство стабильности и спокойствия в быстро меняющемся мире тоже доступно не всегда.

Но осталась еще потребность в еде! Как она удовлетворяется? Здесь уже больше зависит от нас, и потребность в еде мы удовлетворяем, слава Богу, без особых помех. А заодно уж с помощью еды начинаем удовлетворять потребность в удовольствии, стабильности и во всем остальном, чего мы недополучили.

В том числе и потребность в нежности, любви и заботе, потому что еда и любовь имеют для нас некоторую взаимосвязь с самого детства. Например, кормление грудью было проявлением заботы, безопасности, любви, нежности и т.д.

И вот, в стрессовые моменты жизни, нам подсознательно хочется ощутить те беззаботное спокойствие и отсутствие проблем, которые мы ощущали в раннем детстве, когда мама давала грудь.

Мы начинаем есть. Мы едим, чтобы нам стало хорошо. Мы надеемся, что с новым кусочком еды ощутим те

спокойствие и удовлетворенность, которые испытывали в детстве.

И, может быть, даже находим то, что искали, — временное успокоение. Очень временное.

Возможно, пора повзрослеть, все понять и перестать компенсировать то, чего нам не хватает, едой? Потому что еда не решает проблем, только добавляет новые переживания — о лишнем весе, о потере привлекательности и красоты.

Для женщины очень важно чувствовать себя привлекательной. Привлекательной для любимого человека, привлекательной для самой себя, и чтобы окружающие тоже считали ее внешность заслуживающей внимания.

Конечно, отношение к человеку во многом зависит от личных качеств, от обаяния, интеллекта, чувства юмора и т.д. Но все эти качества можно проявить со знакомыми людьми. А хочется нравиться всем. Хочется ловить восхищенные взгляды, чувствовать себя красивой, притягательной, сексуальной. И лишний вес для достижения этой цели точно не помощник. Да и знакомым приятней было бы общаться не только с остроумным и обаятельным, но еще и с красивым, подтянутым собеседником.

И что самое печальное, лишний вес может отрицательно сказаться на отношении женщины к самой себе. Когда количество килограммов растет, уверенность в себе и самооценка падают. А если падает самооценка, то проявить свои лучшие человеческие качества сложнее. Появляются нерешительность, скованность и прочие качества, которые точно не повышают интереса к вам в глазах окружающих.

Если женщина перестает нравиться самой себе, она через какое-то время все меньше восторгов вызывает и у окружающих. Это естественно. Можно ли требовать от людей, чтобы они любили и принимали вас, если вы сами не принимаете и не любите себя? Вряд ли.

Неуверенность в себе иногда можно заметить по внешним проявлениям, сутулости, напряженности, зажатости, скованности, закрытости поз. Не самый притягательный портрет, правда?

А мышечные зажимы влияют и на кровообращение, и на энергетику человека, и на обменные процессы.

Наша внешность очень хорошо сообщает окружающим о нашем внутреннем состоянии. И мало кто испытывает сильное желание общаться с тем, кто находится в унынии. Потому что все мы хотим общаться с уверенным и жизнерадостным человеком, и от этого сами становимся энергичнее и веселее, а соприкасаясь с теми, кто подавлены и тревожны, мы перенимаем часть их подавленности. Вот и тянутся люди к уверенным, раскрепощенным, жизнерадостным и сексуальным.

Значит, если хочется, чтобы приятные вам люди испытывали непреодолимое желание с вами общаться, вы должны стать позитивнее.

В вас должен появиться положительный энергетический заряд.

Вам необходимо полюбить себя.

И аромат этой сладкой энергии любви будут чувствовать те, кто вокруг вас.

Им захочется быть с вами.

Вы ведь по себе знаете, что люди вообще, а женщины в особенности, очень нуждаются в любви. Любовь для женщины одна из основных потребностей. Когда вы полюбите себя, полюбите по-настоящему, вы сможете почувствовать и любовь к другим. Не зависть к чьей-то стройности и юности, а радость! Радость от того, что и кроме вас, оказывается, есть красивые люди!

3.2 Любовь — это волшебный ключик

Вы пока не очень уверены в том, что сможете чувствовать симпатию и любовь к тем, кто тоже красив и привлекателен, потому что вам кажется, что их существование угрожает вашей популярности. Это не так.

Не создавайте себе дополнительных проблем. Если вы будете конкурировать и выискивать недостатки в других девушках, ваш энергетический фон будет малопривлекателен.

И чем больше вы будете искать или придумывать изъяны у других, тем хуже окружающие будут относиться к вам. Они и сами не поймут почему, а все просто — ваш настрой и ваше отношение очень чувствуются. И их не спрячешь за неискренними дружескими словами.

А если вы сможете полюбить себя, если вы сможете находить в себе качества и черты, за которые сможете похвалить себя, то у вас получится увидеть хорошее и в других.

И они это оценят.

Если от вас будет исходить то, в чем все крайне нуждаются, и то, что почти никто не находит, — любовь и теплота. Такие простые слова — любовь, теплота... Но они в таком дефиците, что к вам потянутся все, кто почувствует, что в вас есть эти редкие качества.

И в ответ вы тоже получите тепло, признание, одобрение, любовь.

Вы станете чувствовать себя более счастливой и гармоничной.

Начнет исчезать потребность заедать стресс и нехватку положительных эмоций.

Вам не нужно будет прятать свою боль и одиночество за лишними килограммами.

Разве это не прекрасно?

Мы еще вернемся к разговору о том, как именно полюбить себя. А пока давайте рассмотрим наиболее часто встречающиеся проблемы, от которых люди прячутся за лишними килограммами. Если вы найдете что-то близкое вам, поразмышляйте над этим. Помните, когда мы находим источник проблемы, она уже наполовину решается.

Лишний вес — это, как правило, не сама проблема, а симптом, с помощью которого тело дает нам понять, что не все ладно в Датском королевстве. Давайте искать причину.

Иначе говоря, давайте искать внутреннюю гармонию, которая сейчас укутана в лишние килограммы и спрятана от вас самих и от мира.

Это стоящее дело.

Представьте себе, что где-то глубоко внутри вас есть прекрасный музыкальный инструмент, издающий успокаивающую, радующую, приятную нежную музыку. Конечно, все захотят слушать звуки этой музыки.

Но сейчас этот инструмент скрыт за комплексами, обидами, проблемами и лишними килограммами.

И, проходя сквозь все эти нагромождения и преграды, звук преломляется, теряет свою красоту и доходит до окружающих, да и до ваших собственных ушек в виде шума и грохота, бессмысленного и беспощадного. Но как только мы начнем убирать все то, что деформирует вибрации вашей внутренней гармонии, как только эта гармония начнет доходить до мира в настоящем ее виде, все вокруг изменится к лучшему.

Так что вперед на поиск и устранение барьеров!

3.3 Лишний вес, переедание и сексуальные проблемы

— Будьте добры, таблетки для похудения.

— Извините, девушка, но я же пять минут назад продала вам десять упаковок.

— Я не наелась.

Поговорим о возможных психологических причинах лишнего веса. Начнем с сексуальных проблем.

Секс — одна из основополагающих потребностей организма. Любовь — главная потребность души. Именно их нехватку мы чаще всего компенсируем едой.

Повышенная сексуальность

Да, как это ни странно, на первый взгляд, сексуальность тоже может стать причиной лишнего веса. Подумайте сами, если вас обуревают эротические желания и фантазии, если ваши сексуальные желания выше или разнообразнее обычных, то чтобы как-то от них защититься, вы можете начать набирать лишний вес. Просто, чтоб получить удовольствие таким вот образом.

Несовпадение темпераментов

Иногда так бывает, что потребности женщины в сексе, ласках, телесной и душевной близости выше потребностей или возможностей ее партнера. Искать приключений на стороне женщина не хочет, и что тогда ей остается? Начинается компенсация нехватки секса другими удовольствиями. Чаще гастрономическими.

Кроме того, как сказано в главе про последствия ожирения, лишний вес часто ведет к снижению сексуального желания. Да и мыслей про романы на стороне станет поменьше.

Отсутствие влечения

Бывает и так, что нет у женщины в какой-то момент ее жизни особых сексуальных желаний. Да и не особых тоже нет. Дом, работа, выспаться бы успеть, какие уж тут сексуальные желания?

Но и в этом случае начинаются волнения — «я фригидна, мне ничего не надо, а вот другие...». И опять руки тянутся к еде. И порадовать себя можно, и лишний вес набрать, чтобы никто, включая мужа, и не намекал на секс. Тоже защитная реакция — буду непривлекательной, никто не захочет секса со мной, ну и очень хорошо, потому что и самой не хочется.

Но надо понять, что усталость пройдет, сексуальные желания вернуться, а лишние килограммы останутся. Так что, есть надо в меру.

А даже если и не вернутся сексуальные желания? Все равно лучше быть красивой, правильно? Чтобы радоваться, когда смотришься в зеркало.

Негативный сексуальный опыт

Часто мужчины неосторожным словом, шуткой или грубым действием могут нанести женщине душевную травму, после которой ей не хочется никакого секса. И в этом случае лишний вес тоже становится на защиту своей хозяйки. Он защищает ее от посягательств, домогательств, даже от намеков на секс.

Вот одна интересная история:

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«У каждого полного человека своя история, свой «скелет в шкафу». У меня есть знакомая, замечательная девушка, умная, добрая, отзывчивая, удивительно красивая. Не той красотой, какую мы видим во всех симпатичных нам людях, а такой, бесспорной, когда, несмотря на разные вкусы и предпочтения, редко кто смог бы назвать ее некрасивой, вернее, ее лицо.

Только лицо, потому что тело, на сегодняшний день достигшее отметки в 125 кг (и не собирающееся на этом останавливаться), красивым назвать очень трудно.

Вес она начала набирать после того, как ее изнасиловали. Да, вот так человек заедает свою боль, обиду и страх. Но дело не только в этом. Я понимаю, почему она НЕ ХОЧЕТ худеть, потому что она БОИТСЯ БЫТЬ КРАСИВОЙ. Внешняя привлекательность и то, что с ней произошло, сплелось внутри в единое целое, и этими самыми килограммами она просто защищается, пытается себя обезопасить от возможного повторения истории.

Я думаю, что таким образом защищаются многие люди, истории которых не так трагичны на первый взгляд.

Сколько женщин, испытавших боль и унижения в отношениях с мужчинами, поправляются именно потому, что НЕ ХОТЯТ быть красивыми. Нет привлекательности — нет отношений — нет проблем.

Неправильные выводы, ложная защита, а проблем все равно — море. Но как говорить с ними об этом, как не ранить неосторожным словом еще большее, не стать человеком, который просто добьет? Я не знаю. Поэтому молчу. Выслушиваю доводы и объяснения (все равно, никому не нравится быть толстым и о весе разговоры ведутся), киваю.

Я могу только поддержать, только быть рядом, я не имею право лезть со своими призывами двигаться вперед, к лучшей жизни, желание двигаться или возникнет со временем внутри них самих, вследствие осмысления каких-то вещей, или не возникнет никогда».

Нехватка прикосновений

Многие люди испытывают дефицит прикосновений. Особенно от нехватки тактильных ощущений страдают кинестетики, то есть те люди, которые воспринимают мир в основном через ощущения, а не через зрительную и слуховую системы.

Такие люди очень страдают от тактильного голода.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

И вот как они сами описывают свое состояние: «Не всегда есть возможность в достаточной или вообще хоть в какой-то мере получать сексуальные ощущения, просто наслаждаться прикосновениями, теплом рук и души другого человека. А ведь это так необходимо. Любое животное тянется к тому, кто готов его погладить, приласкать... Я поняла, что тоже очень нуждаюсь в прикосновениях. Для себя нашла такое решение, как массаж. Прекрасные переживания, полное удовлетворение потребности в прикосновениях, замечательно снимает стресс. Потом улыбаюсь еще несколько дней. И даже постоянно себя ловлю на мысли, что, выбирая между сексом и хорошим массажем, выберу массаж. Гарантированное удовольствие».

Хорошо, что девушка нашла для себя решение проблемы. Нехватку прикосновений действительно лучше всего

можно восполнить массажем и плаванием в бассейне. В обоих случаях тело наслаждается прикосновениями. И это лучше, чем если бы оно наслаждалось едой.

Подавленности сексуальных желаний

Многие наши сексуальные желания и фантазии мы подавляем, потому что мало кто поймет и оценит склонность к сексуальным экспериментам, даже если они довольно безобидны. Вот и приходится прятать глубоко внутрь все «хочу». И опять же компенсировать, заедать чувство неудовлетворенности сладостями, вкусностями и т.д.

Что делать в такой ситуации? Не все можно и не все нужно воплощать в жизнь. Но даже мысленное воплощение своих фантазий уже принесет некоторое чувство удовлетворения.

Есть разница между мысленным и реальным воплощением фантазий, но найдите плюсы в мысленном удовлетворении своих желаний. В мечтах пройдет все именно так, как вам хочется, и воплотить мысленно можно больше, чем наяву, и имиджу порядочной девушки ничто не будет угрожать, и... Продолжите список плюсов сами.

Главное, не испытывайте никакого чувства вины за свои желания и за то, что (о, ужас!) позволили себе в своих мечтах такое, о чем и говорить постеснялись бы. А то можно так распереживаться за свой моральный облик, что начнется заедание стресса уже на этой почве.

Осознайте, что ничего страшного не произошло. Пофантазировали и забыли. Зато одним подавленным желанием стало меньше. И, будем надеяться, это продлит жизнь нескольким кусочкам еды, а вас сделает более красивой,стройной и спокойной.

Чтобы справиться с психологическими и сексуальными проблемами, их надо найти, признать, осознать, посмотреть им в лицо и начать работать с ними. Искать конструктивные решения, а не пытаться подавить переживания, сомнения и желания дополнительным килограммом еды.

Надо начинать работать со своими убеждениями (об этом мы еще поговорим) и со своим мировоззрением.

Трудно? Ну да, это потребует определенных сил и решимости.

Но и награда будет достойной — не только симпатичное отражение в зеркале и приятные цифры на весах, но и более счастливая жизнь, уважение к самой себе, и ваше светящееся от счастья лицо.

3.4 Мысли и страхи, которые мешают быть стройной

*Дивной красотой сияла Сара
Двадцать килограмм тому назад...*

Игорь Губерман

Какие еще мысли, чувства, проблемы мешают людям быть стройными?

Страх проявлять эмоции

Особенно это характерно для тех, чье воспитание было слишком строгим и пуританским. Родители говорили: «Это нехорошо, приличные девушки так не делают», и т.д. А вы выросли, и ваше тело просит того, чего приличные девушки, по мнению родителей, не делают (не надевают короткие юбки, не выглядят сексуально и привлекательно, например).

Возникает внутренний конфликт между стереотипами, навязанными воспитанием, общественной моралью и т.п., и вашими личностными, эмоциональными, сексуальными потребностями и желаниями.

И как разрешить этот конфликт?

Лучше всего через осознание того, что вы имеете право на собственную индивидуальность, и если вы не делаете ничего противозаконного или приносящего вред другим

людям, то почему бы не позволить себе то, что когда-то, кому-то казалось аморальным или неправильным? У них свои комплексы и стереотипы, и вы совершенно не обязаны страдать от тех же комплексов.

Кроме того, были ли счастливы те люди, которые говорили, что так нельзя, и этак нехорошо? Вряд ли вы скажете, что это были гармоничные люди, с хорошо сложившейся личной жизнью. И если продолжать жить по тем правилам, что внушили они, то можно повторить их не вполне счастливую судьбу.

А про «принято» или «не принято» мы расскажем вам хорошую историю.

Однажды один молодой человек сказал своей девушке:

—Так это блюдо есть не принято. Его надо есть вот так, — и стал что-то объяснять и показывать.

В ответ он услышал замечательный ответ. Запомните этот ответ. Он вам пригодится! Девушка сказала ему:

—Кем не принято? Ты видишь, я так ем. Значит, мною так принято.

Верьте в себя, в свою индивидуальность.

Нехватка эмоциональной близости

Женщины существа эмоциональные. Считается, что на 70% сексуальное удовлетворение у женщины зависит от эмоций и только на 30% от физиологии. То есть если женщине партнер эмоционально приятен, если он говорит то, что ей нравится, если создает желаемую обстановку, то и в сексе, скорее всего, все будет отлично.

А если эмоциональный фон не очень хорош, если женщине недавно было сказано что-то, что ее обидело, то на какие эрогенные места ни нажимаешь, толку будет мало.

Этот пример показывает, насколько важны для женщины эмоции. И важны они не только в процессе близости или перед ней. Женщине важны эмоции сами по себе. В том числе и несексуальные объятия, поцелуи, доверительность и понимание.

Из всего этого и многого другого и складывается эмоциональная близость. А что если девушка этой эмоциональной близости не находит и не получает?

Вот интересный рассказ на эту тему.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Я росла в строгой семье. Выражать чувства было вообще не очень принято. И меня воспитывали так, что поцелуи, объятия — это что-то лишнее, даже ненормальное.

Однажды, когда я, соскучившись, кинулась с объятиями к отцу, то наткнулась на удивление и слова: «С мужем будешь обниматься».

После этого я чувствовала внутри вину за любое желание проявить свои чувства. А ведь для маленькой девочки так естественно забраться на ручки, обнять, расцеловать, прижаться к родному человеку.

Но я этого не делала. Постоянно вспоминались слова, в которых мне ясно дали понять, что ни с кем, кроме мужа, так поступать нежелательно, да и вообще, что надо себя сдерживать.

Возможностей проявлять чувства не было, а потребности никуда не делись. Вот и стала, как сейчас понимаю, заедать нехватку эмоциональной и в какой-то степени физической близости. С едой-то можно было иметь теплые дружеские отношения.

Со временем стала хорошо готовить, реализовывая себя в этом. И ела то, что приготовила, тоже с большим энтузиазмом. Никто отношения с едой не ограничивал и ничего неприличного в них не было. Глупая, конечно, замена, но что смогла, то нашла.

И постепенно так привыкла к тому, что моя любовь — это еда, что желание обрести какую-то близость с людьми блекло. Да и был, наверное, страх опять услышать что-то похожее на то, что слышала в детстве».

На этом примере мы видим, что отсутствие эмоциональной близости, и даже осуждение попыток выражения своих чувств, вылилось в то, что девушка переключила свое

внимание с людей на еду. А последняя фраза ее рассказа: «Да и был, наверное, страх опять услышать что-то похожее на то, что слышала в детстве», подводит нас к следующей возможной причине переживания.

Боязнь непонимания, или Телячьи нежности

Мы почему-то стесняемся проявлять добрые чувства, хорошее отношение. Мы с удовольствием погладим собаку, почешем ее за ушком, с радостью потискаем котенка. Но когда речь заходит о людях, все становится сложнее.

Мы взвешиваем, что человек (даже близкий) подумает, как отнесется к нашему выражению любви, не использует ли нашу искренность как-нибудь против нас, не покрутит ли пальцем у виска.

Раздумываем, анализируем и чаще всего никак в результате не проявляем своих нежных и добрых чувств.

А как бы нам хотелось, чтобы те, кто нам нравятся, кто нам приятны и близки, обняли, погладили по голове, сказали что-то нежное.

Но тот, другой, тоже что-то думает, взвешивает, и тоже ничего не делает.

Все нуждаются в тепле и понимании, но мало кто готов это проявить. Потому что искренность делает нас незащищенными. Мы боимся, что нами начнут манипулировать, как-то нас использовать. Или просто не поймут и пренебрежительно скажут: «Что это за телячьи нежности?!»

А вы не задумывались, почему даже очень взрослые девочки любят мягкие игрушки, и даже в 30 лет могут их тискать и спать с ними в обнимку?

Да именно потому, что так хочется выразить свою любовь и нежность.

Потребность в чувстве защищенности

Женщина хочет чувствовать себя защищенной. И лишним весом часто отгораживается, защищается от внешнего мира. Лишний вес психологически выполняет роль защитника, преграды между человеком и тем, что его окружает, тем, что ему угрожает.

Психология лишнего веса 95

И от таких причудливых вещей иногда проявляется желание защититься. Вот вам история.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Вчера гуляла с подружкой 100 кг весом. Она всегда такая была, и я все время пытаюсь найти к ней ключик, и вчера нашла.

Наверное, потому что мы были наедине, я, как обычно, развила тему секса, и пошло-поехало. Девчонке 25 лет. Вес 100 кг. Пробовала сидеть на диетах, долго продержаться не может, ссылаясь на то, что любит поесть. Так вот, вчера, рассказав психологические ассоциации со словом «секс», она просто ответила на свой вопрос.

Смысл в том, что ей с детства внушили, что самое страшное, что может быть в жизни, — это залететь до свадьбы.

Даже не болезни (от них можно вылечиться), а именно беременность.

Плюс установка подружки-аушерки, что презерватив спасает от нежелательной беременности на 50%.

И все это в совокупности и дает сумасшедший жор, подсознательно скрывая ее жиром от секса!

Вот и скажите мне теперь, разве это не психологическая причина?

Причем ее установки настолько сильны, что я просто ничего не смогла ей вдолбить.

Это страшно.

Теперь очень хочу поговорить с ее мамой, которая, я понимаю, любит свою девочку и 100-килограммовой тушей, но это же не жизнь.

У меня было что-то сродни этому, но я смогла это перебороть, перерасти.

С мамой своей на эту тему она поговорить просто категорически не может.

Еще посчитали ее калорийность за один день. Получилось около 5000 ккал при необходимых 1200».

Нелюбовь к себе

Причиной лишнего веса могут стать постоянная критика в свой адрес, нелюбовь к себе, отрицание своей привлекательности. Если человек постоянно ругает себя за свой внешний вид и недоволен своим телом, то тело вынуждено как-то адаптироваться к этому. Оно начинает становиться таким, как про него думают.

Внешнее отражает внутреннее. Поэтому никогда не надо говорить, что у вас толстые ноги, жирный живот и т.п. И вообще, говорить в таком ключе совершенно не стоит. Ни про себя, ни про других.

Себя надо любить. Если вы полюбите себя, то возникнет желание что-то улучшать и модернизировать, а если будете говорить, что все отвратительно, то велика вероятность, что так и будет. И желание что-то поменять к лучшему окажется очень нестойким.

Стрессы и деструктивные эмоции

Часто люди заедают стресс. Неважно, какой природы был стресс. Заедать можно разные стрессы.

Хорошо об этом написала одна наша форумчанка Юля (Ayoga).

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Часто мы заедаем стрессы. Любые. От экзамена в школе до предстоящей свадьбы. Стресс — это реакция организма на непривычную ситуацию.

Переживание деструктивных эмоций, зачастую они являются следствием стресса. Страх, чувство вины, гнев, обида и т.д. Очень интересным и гораздо более распространенным, чем может показаться на первый взгляд, является страх быть привлекательной.

В этих двух случаях к еде прибегают как к физиологически обусловленному средству на время успокоиться. Даже животные после еды дремлют, потому что процесс переваривания пищи требует от организма энергии и на некоторое время вся жизнедеятельность направлена на это

Психология лишнего веса 97

самое переваривание. За счет сосредоточения на процессе переваривания все остальное (включая безостановочное обдумывание какой-нибудь навязчивой мысли типа — «я не сдам английский, я никогда его не сдам») приостанавливается, и человек испытывает облегчение.

Облегчение временное и ложное, потому что от еды английский, конечно, не выучится.

Можно еще долго продолжать приводить возможные причины того, от чего люди защищаются с помощью лишних килограммов или какие неудовлетворенные потребности и желания компенсируют едой. Тут и «Детское одиночество», и «Еда как протест», и «Способ привлечения внимания», и «Проблемы в семье», и «Чувство вины», и «Дефицит любви», и многое-многое другое».

Подумайте, что заедаете именно вы. Проанализируйте. Найдите вероятные причины.

Это вам очень пригодится, когда мы дойдем до работы с освобождением от психологических причин переедания.

А пока давайте просто прочитаем рассказы посетительниц сайта Красотуля.ру о том, от чего они защищаются лишним весом. Возможно, приведенные рассказы помогут вам что-то переосмыслить и найти ваши собственные психологические причины лишнего веса.

3.5 От чего я прячусь в лишние килограммы

— Девушка, а вам кто-нибудь говорил, что вы очень красивы ?

— Нет!

— Вот блин, какие все честные...

«Мой «скелет в шкафу» называется страх экономической незащищенности.

В 90-х на всех и на нашу семью свалился экономический кризис. Помимо сына-подростка появилось еще двое

мелких, жить приходилось на мизер, который удавалось заработать единственному кормильцу. Из-за постоянного стресса от безденежья у меня, видимо, запустился заложенный природой механизм отложения в женском организме запасов на трудные времена.

Очевидно, эмоции в тот период были так сильны, что когда несколько лет спустя я поняла, что мир любит меня и мне будет всегда дано то, что действительно нужно, убедить тело (набравшее 25 кг запасов) в том, что тяжелые времена миновали, уже практически не удается, и накопленное можно только отнять, но это опять же стресс для него. Вот так. Почему-то, получив негативный опыт, в хорошее верится с трудом, если вообще верится.

Причем нас пинают всегда в самое больное место. Для меня важно, чтобы мои дети не нуждались (тоже след непростого детства) — и вот я получаю длительные материальные затруднения.

Итак, лишний вес — это способ защититься. От чего? От собственных мыслей по поводу происходящего или уже произошедшего.

Я просто уверена, что в любой период нашей жизни, когда что-либо или кто-либо для нас становится важнее, нежели любовь к Богу, нам любыми способами дается возможность «почистить голову от тараканов».

Предательство — грех, предательство собственной сути — большой грех. Уныние, неверие, отчаяние — это то же отрицание Бога в себе, а стало быть, отрицание любви, ну, а ежели ставишь между собой и любовью Бога к тебе стену — это твой выбор, и твой выбор всего того, что последует за этим.

Свой лишний вес всегда можно свалить на гормоны и таким образом оправдать все свои психологические проблемы. Но психологические причины лишнего веса — это не миф, и на самом деле «меньше жрать» в какие-то моменты практически невозможно, раз не поешь, в другой наешься тройной порцией.

Не верьте, если человек говорит, что его устраивает быть толстым, нездоровым, некрасивым.

Это страх что-то менять. И не внешность! Это страх потерять своих тараканов и быть неправым, страх признать, что потеряно много времени, бессмысленно и навсегда, страх (и стыд) осознать свою вину в том, что ты имеешь сейчас то, что имеешь».

Из наблюдений за подругами

«Многие набирают лишний вес после замужества. Причины, думаю, следующие. Когда идет «охота на зверя», нужно выглядеть на все 100%. Когда цель достигнута, наступает расслабление, а главное, что лишний вес как спасательный круг от новых увлечений и соблазнов, от мужского внимания.

Подсознание начинает работать по формуле: полная = непривлекательная, несексуальная — значит, только работа и дом — значит, нет проблем в семье.

НО на деле часто все иначе. Кто-то после года-двух такой жизни понимает причины набора веса, берет себя в руки, возвращая себе стройность и красоту, кто-то продолжает жить с иллюзией, что полнота ограждает от проблем, и машет на себя рукой.

Вот реальная история из наблюдений за жизнью моей лучшей подруги.

Позднее замужество, неудачные попытки отношений с мужчинами. Во время периода «охоты» (буду это так называть) почти каждый день разнообразный спорт, активный образ жизни. Спорт подарил ей будущего мужа. Рождение ребенка! Все цели достигнуты. И тут я начинаю замечать, как моя красавица-подруга «поползла».

И причиной были не роды, а образ жизни после родов и установки подсознания. Я заметила, что у нее абсолютно нет мотиваций, чтобы вернуться в прежнюю форму, даже несмотря на то, что муж не доволен ее нынешней фигурой, постоянно подкалывает ее по этому поводу и часто сует ей под нос фото, где она минус 10 кг назад. Может, нет

такой сильной любви, чтобы худеть ради мужа, так как она уверена в своих силах и в том, что вырастит ребенка и без мужа, если что, и т.д.

Как-то она сказала, что у нее появился целлюлит. Я оценила опытным глазом степень поражения. Действительно, на ранее совершенно гладких ножках появилось несколько ямочек, которые можно было бы легко убрать медовым или ручным массажем, пока они не расползлись дальше.

Я начала с энтузиазмом рассказывать про массаж, НО она не только не проявила никакого интереса! Она не слушала меня!

То есть слова о том, что появился целлюлит, были просто констатацией факта и все!

И никакого желания избавиться от него.

И еще. Спустя года три после родов она опять стала заниматься фитнесом. Но она пошла на занятия, чтобы отвлечься от будничной жизни, сменить обстановку, разрядиться, отдохнуть от семьи, побыть одной. Тысячи поводов и на самом последнем месте — приобретение хорошей формы и похудение.

Допускаю, что в ее подсознании есть еще какие-то причины набора лишнего веса. Мною описаны только те, которые наиболее заметны были для меня».

«Я закутываюсь в жир от неуверенности в себе. От этого становлюсь еще более закомплексованной и сильней кутаюсь. Вот такой парадокс.

А еще, я жуткий мазохист (это тоже неуверенность в себе так проявляется), и страдания мне приносят какое-то удовольствие.

И как же я «хорошо» страдаю по поводу несовершенства своей фигуры!»

«Как-то по телевизору шел классный документальный фильм про полноту и работу подсознания.

Приведу один из примеров того, как работает подсознание полного мужчины. Подчеркиваю — РАБОТА ПОДСОЗНАНИЯ.

Полный мужчина, семья, престижная должность, хорошая зарплата. Подсознание говорит: начнешь худеть, станешь хорошо выглядеть, будешь привлекательным и сексуальным, на тебя будут обращать внимание женщины, может случиться роман, начнутся проблемы — жена узнает, развод. На работе узнают, начнутся насмешки, возможно, в должности понизят, в зарплате потеряешь, начнутся бытовые проблемы... Тебе это надо? Так не фиг тебе худеть!

Вот такая своеобразная защитная реакция подсознания».

«А я вот жутко поправилась за 2 месяца до свадьбы. Даже мать, помню, сказала: «Марин, ты что творишь? Ведь платье по швам пойдет!» Это сказала мама, для которой мы, ее дети, всегда (даже раскормленные) были самые красивые и стройные.

Наверное, тоже успокоилась, типа все, иду под венец, дело решенное.

А вот спустя 6 лет вдруг так захотелось быть стройной, подтянутой и ухоженной рядом со своим мужем (это при том, что все у нас хорошо, и все годы, что мы вместе, — как один день, — даже поругаться не из-за чего).

А поначалу мужа пыталась откормить — ну вроде, чтоб как я был, немного полноватый, мне под стать, но не получилось — не та у него комплекция! Легче убить, чем откормить атлетического красавца. И чтобы быть под стать друг другу — меняюсь сама. Есть успехи, и мужу нравится.

И сама в восторге. Вот думаю, и чего в 20 лет собой не занималась-то?»

«Конечно, в это, может быть, трудно поверить, что человек СПЕЦИАЛЬНО полнеет?

На сознательном уровне, наверное, не бывает. Но существует еще и подсознание. А оно иногда проделывает с нами такие фортели. Оно выдает в чистом виде то, что человек заказывал.

В «Сталкере» Тарковского рассказывается притча о человеке, который попал куда-то там (не помню уже куда), где исполнялись все желания. Он туда проделал трудный

путь, хотел, чтобы его ребенок выздоровел, а получил... мешок денег.

На сознательном уровне он, в первую очередь, хотел здоровья для ребенка, но неосознанно мечтал только о деньгах.

Вот почему так важно психологические проблемы «вытаскивать наружу», на тот уровень, где человек может их хорошо рассмотреть и что-то с ними сделать, потому что, когда они запряты так глубоко, что их даже не осознать, то решить что-то, изменить ситуацию к лучшему просто бывает невозможно.

Поэтому заказ, типа «избавьте меня от проблем с мужчинами», может выполняться и таким причудливым способом, как потеря привлекательности.

То есть сознательно все хотят быть стройными и красивыми, а получают... «мешок денег».

А попробовали бы этому мужчине из притчи сказать, что он деньги любит больше, чем собственного ребенка, он бы, скорее всего, лицо за такие слова расцарапал, и только неумолимо свершившийся факт, повергший и его самого в шок, заставил понять, что на самом деле для него является самым желанным».

3.6 Работа над собой. Изменение мировоззрения

Нет некрасивых женщин, есть только ленивые.

Простить себе ошибки хорошо на завтрак, но не на ужин. На ужин лучше подсчитывать успешные результаты дня.

Все пути бесполезны, когда ты их знаешь, но не идешь к цели!

Мы убедились, что существует много психологических причин лишнего веса. Теперь надо подумать над тем, как

можно изменить свои мысли и убеждения, чтобы лишний вес стал наконец-то покидать наши тела.

Как уже говорилось, осознание проблемы — половина успеха. Если вам удалось докопаться до глубинных психологических причин набора лишнего килограммов, значит, огромная часть пути к похудению уже проделана. Потому как пока проблема была в подсознании, пока она не была нам видна, мы вообще ничего не могли с ней поделать.

Теперь же, когда вы нашли (а мы надеемся, что вы это сделали) свои собственные психологические причины лишнего веса, проблема переместилась из подсознания в сознание, то есть в область более доступную. И сейчас уже можно что-то осмыслить и предпринять.

Мы дадим вам несколько советов. Выберите те, которые вам больше понравятся, и старайтесь им следовать.

Адаптируйте все рекомендации под вашу ситуацию.

Мы объясняем некоторые принципы, а вы применяйте их так, как это будет наиболее целесообразно в вашем случае.

3.7 Перестаньте конкурировать

— Видела Лариску? Она так подурнела.

— Да, посмотреть приятно!

Что означает перестать конкурировать? Это значит, что надо перестать видеть во всех красивых и стройных женщинах соперниц.

Если смотреть на них как на угрозу и постоянно сравнивать, то можно только заработать стресс и депрессию.

Всегда у кого-то будут длиннее ноги, лучше волосы, стройнее фигура и именно та форма груди, о которой вы так мечтали.

И это не потому, что с вами что-то не так. Осознайте, что у тех, кому вы прежде завидовали, точно такие же пере-

живания. Они так же себя сравнивают и тоже всегда находят тех, у кого животик более плоский и пятки изящнее.

Сравнение и конкуренция — путь неконструктивный.

Лучше смотрите на других, получайте эстетическое наслаждение от их красоты и стремитесь улучшить себя.

Превратите то, что служило предметом зависти, в мотивацию.

Повторяйте себе что-то вроде: «Какие у нее стройные ножки, ни капли лишнего жира. Так красиво! И я так хочу! И если у нее получилось, значит, и я смогу».

Одна девушка рассказывала, как делала то, о чем написано выше, даже не догадываясь об этом. Она повесила на холодильник фотографию изящной красавицы и написала на этой фотографии: «А она-то, наверное, не жрет все подряд».

Очень правильно поступила эта девочка.

Каждый раз, подходя к холодильнику, она видит пример того, как она сама сможет выглядеть, если станет питаться более разумно.

Согласитесь, тянуться к прекрасному, улучшать себя — более полезно, чем критиковать, злословить и страдать от того, что кто-то симпатичнее и стройнее.

Конкуренция несет отрицательные эмоции и сплошные расстройства.

А позитивное отношение помогает стремиться к тому, что представляется идеалом.

Забудьте о конкуренции. Ищите в других не повод для огорчения, а красоту и мотивацию. И если вы будете смотреть на красивых, стройных людей с радостью, то эти радость и желание могут стать прекраснее, волшебным образом начнут очень благоприятно сказываться и на вашей внешности, и на вашем характере, и на ваших взаимоотношениях с людьми.

Мы получаем то, что посылаем. И если вы будете посылать людям любовь и радость, то и в ответ вы будете получать именно любовь и радость.

Мы сами строим свой ад, мы сами построим свой рай.

И чтобы окончательно убедить вас в бесперспективности и ненормальности конкуренции и зависти, приведем такой пример: представьте себе щенка и котенка. И тот, и другой вызывают самые добрые чувства. Они милы и забавны. И они прекрасно могут играть друг с другом. Но что было бы, если бы в какой-то момент щенок стал завидовать котенку, тому, как тот умеет мяукать и забираться на дерево? А котенок стал бы завидовать щенку, что у того получается лаять и он быстрее бежит?

В этом случае они оба оказались бы на кушетке психоаналитика.

Но, слава Богу, они не завидуют ни друг другу, ни даже вам, поэтому замечательно себя чувствуют. Научитесь у них чему-то.

Любите себя

Мы уже говорили, что любить себя важно и необходимо.

Если вы кого-то по-настоящему любите, вам хочется заботиться об этом человеке, делать для него что-то, что его порадует, что будет ему полезно.

Например, вы любите своего ребенка, и поэтому стараетесь хорошо за ним ухаживать, уделять ему внимание, следить, чтобы он ел больше фруктов, потому что это полезно. Помогать ему во всем, поощрять, поддерживать, успокаивать, когда что-то не выходит.

А теперь разглядите в себе этого маленького ребенка, который так нуждается в вашей любви и заботе.

Представьте, что внутри вас все еще живет маленькая девочка. Найдите внутри этого маленького, растерянного ребенка, который хочет услышать от вас слова любви, одобрения и поддержки.

Похвалите эту маленькую девочку, и она будет сильно-сильно стараться соответствовать вашим похвалам.

Она сможет отказаться от вредных продуктов ради вашей любви и поощрения.

Она будет готова подниматься по лестнице пешком в качестве тренировки.

Она согласится не есть просто так и за компанию все, что не приколочено.

Она все сделает и все сможет, если вы ее полюбите. Ведь так?

Вы и сами понимаете, что вы, то есть этот ребенок внутри вас, ждете одобрения и любви. И тогда появятся желание стараться и океан сил и решимости для осуществления этого желания.

Сами понимаете, если не поддерживать эту маленькую девочку, стремящуюся к совершенству, а продолжать критиковать и делать замечания, она будет страдать и плакать, верно? Пожалейте этого забитого вами ребенка. Будьте добрее к ней. Будьте добрее к себе.

Поощряйте себя за успехи, а не ругайте за то, что пока не получилось.

Если бы ребенок впадал в депрессию от того, что, сделав несколько первых шагов, он упал, то это было бы печально.

Он просто сидел бы и ревел. Но, к счастью, детей не останавливают падения. Они упорно продолжают учиться ходить. Встают, делают несколько шагов, падают и снова встают. И с каждым разом они стоят все увереннее.

И даже если они устают и падают на колени, они не огорчаются по этому поводу.

Потому что завтра они сделают на несколько шагов больше. А сегодня, сегодня они уже молодцы, потому что смогли пройти несколько метров. Завтра будет больше. А пока можно преодолеть нужное расстояние до цели и ползком.

Вот несколько рассказов о том, как можно работать над развитием любви к себе.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Раньше я себя считала гадким утенком, потом начала читать всяких книжек и приступила к делу.

Каждое утро заходим в ванную (чтобы умыться и все такое), там у всех есть зеркало.

Я смотрелась в зеркало (и начинается), закрывала глаза и представляла самый приятный момент в жизни (на лице появляется улыбка).

Открываем глазки и поем себе серенады: Ниночка, какая ты миленькая, какая очаровательная улыбка, а глазки — лучше нет на всем свете. Ты самая очаровательная и привлекательная, и у тебя (меня) сегодня все получится, ведь никто не сможет устоять перед такой улыбкой (все это надо говорить с улыбкой).

И в самом конце — Я СЕБЯ ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ!

И послать себе поцелуй.

И когда выходите из дома — улыбнитесь себе в зеркало (как бы посылая себе хорошее настроение).

И так каждый день, и чем больше, тем лучше, но утром обязательно.

Сначала тяжело говорить, когда сама в это не веришь. Но когда это входит в привычку...

И еще, после такого аутотренинга замечательное настроение обеспечено».

«Смотрела на себя в зеркало и вслух говорила: «Машенька, я люблю тебя!» Ага, как меня колбасило!

Глаза прятала от самой себя же, не выговаривалось вот это признание к самому близкому человеку — самой себе.

Потом потихоньку научилась этому нехитрому делу, и теперь при любой возможности не забываю напомнить девочке в зеркале, что я ее люблю.

А еще представляю себя маленьким ребенком (фотографий своих рассмотреть надо детских) и мысленно представляю, как обнимаю эту маленькую малышку с огромными распахнутыми глазами.

Вот так мне это помогло полюбить и принять саму себя».

108 Как похудеть не отходя от жизни

3.8 Позитивное мышление и изменение убеждений — волшебный ключ к успеху

Тот, кто хочет, ищет возможности. Тот, кто не хочет, ищет отговорки.

Найдите, пожалуйста, листик бумаги и ручку. Это важно. Заодно и немного подвигаетесь.

Нашли?

А теперь напишите о своих желаниях относительно вашего тела и красоты. Опишите ваши мысли о фигуре. Любые, которые придут в голову. Каким вы видите свое тело сейчас, каким вы хотите или не хотите видеть его в будущем? Сформулируйте свои мысли и цели. И запишите их.

Можете потратить на это 10-20 минут или даже больше. У нас есть на это время.

Написали?

А теперь давайте посмотрим, что у вас получилось. Перечитайте и скажите, каких фраз в ваших записях больше, позитивных или негативных?

Позитивными можно считать примерно такие мысли и цели:

Я хочу стать стройной, хочу питаться правильно и быть здоровой.

Моя цель быть красивой.

Я хочу, чтобы мои ножки были более упругими и подтянутыми, хочу убрать с них лишние килограммы.

Мне хочется чувствовать себя сексуальной.

Я хочу отлично выглядеть в облегающей одежде и в коротких юбках.

Хочу, чтобы мое тело оставалось молодым, красивым и стройным как можно дольше или даже всегда.

Я хочу нравиться самой себе и другим людям.

Психология лишнего веса -| gg

Если все ваши мысли (или большая их часть) выдержаны в таком тоне, то вы мыслите очень позитивно и у вас обязательно получится стать именно такой, какой вы хотите — сексуальной, очаровательной стройной красавицей.

Но, возможно, ваши мысли были менее позитивны, и вы написали что-то вроде этого:

Я не хочу быть толстой.

Мне надоел мой жир, свисающий с боков.

Меня раздражает, что я не могу одеваться сексуально из-за лишнего веса.

Я чувствую себя неуверенно, потому что у меня лишние килограммы.

Меня бесит, что другие выглядят лучше, чем я.

И так далее.

Если вы написали примерно такие фразы, то начать вам надо именно с изменений в мышлении.

3.9 Трудно стать красивой при негативном мышлении

Существуют две энергии — созидательная и разрушительная.

Еще их можно назвать сексуальной и агрессивной.

Созидательная и сексуальная — это синонимы. Энергия одна и та же. Это энергия, которая поможет измениться, стать красивой, стать счастливой, потому что это энергия, с помощью которой можно что-то построить, изменить, улучшить.

Разрушительная, или агрессивная, энергия доставляет лишь неприятные переживания и эмоции. Разрушительная энергия не сможет вас изменить, она только все разрушает.

Вот вам простой пример: вспомните человека, от которого веет любовью и счастьем, и вспомните, как он мыслит,

как говорит. К нему тянутся люди, потому что от него идут тепло, поддержка, любовь.

И вспомните человека, который всем неприятен. От него наверняка постоянно исходят разные недобрые замечания, вечное недовольство по любому поводу. И без повода тоже. Такие люди любят злословить, критиковать, осуждать.

В вашем окружении вы, скорее всего, найдете и тех, и других людей. На работе, дома, среди знакомых.

В одних преобладает созидательная энергия. В других — разрушительная.

Ответьте сами себе, чего больше в вас? Не обманывайте себя.

Будем надеяться, что созидательной энергии в вас больше.

Об этом вы можете судить по тому, какие фразы вы составили, и по тому, как вы думаете обычно.

Чтобы еще глубже понять, о чем идет речь, приведем такой пример:

Есть люди, которые иногда просят вашего совета или задают какой-то вопрос, а во время вашего ответа начинают перебивать фразами: «Я так не смогу», «Я не согласна», «Да прям!»

А другие слушают внимательно, а потом что-то для себя уточняют, пытаются понять, и даже если чувствуют, что им сложно будет поступить так, как вы советуете, отвечают вам намного мягче. Например: «Я постараюсь», «Может, ты и права, я подумаю над этим», «Спасибо, что поговорила со мной. Мне очень помогли твои советы».

Вы чувствуете разницу?

Кто-то изначально настроен позитивно, а кто-то, вне зависимости от того, чем он занимается или с кем разговаривает, будет обращать внимание только на плохое. И даже если этого плохого и нет, он его придумает, вы даже не сомневайтесь.

Так вот, у тех, кто настроен негативно, ни похудеть, ни полюбить, ни что-либо другое, толком не получится,

потому что они полны разрушительной энергии, и эта энергия будет разрушать или отравлять все вокруг них, и их самих, в том числе.

И любая их попытка похудеть предпринимается ими не столько с целью стать изящнее и стройнее, сколько с целью сказать потом: «Я все перепробовала. Ничего не помогает».

И это правда. Им вряд ли что-то поможет, пока они сами не осознают, что им надо меняться, что им надо изменить качество своей энергии и их взгляды на себя, на окружающий мир и на других людей.

Вот вам коротенькая притча, в которой видны оба подхода к жизни, созидательный и разрушительный.

Один человек засеял поле пшеницей, и когда пришло время урожая, он обнаружил, что треть его зерна склевали птицы. Он был очень рассержен и зол. Другой человек, видя такое его состояние, спросил, что случилось.

— Птицы склевали треть моего урожая. Я в поте лица работал, сеял, и вот! Трети урожая как ни бывало.

— Не расстраивайся так сильно. Конечно, треть урожая — это существенно, но все будет в порядке. Того, что осталось, хватит твоей семье на весь год и на продажу. Так что ничего страшного не произойдет. Бог позаботится о тебе. Он заботится обо всех. Даже птицам небесным, которые не работают, он все равно дает еду. Он все равно кормит их.

— Да! Конечно! Он кормит их! Он кормит их МОИМ УРОЖАЕМ!

Вы уже, наверное, все поняли?

Если вы негативно смотрите на мир, вряд ли стоит надеяться на успех, потому что вы будете ожидать, что ничего не получится, и тогда действительно ничего не выйдет.

Но если вы мыслите позитивно или если вы начнете мыслить позитивно, то у вас изменится к лучшему не только ваша фигура, но и вся ваша жизнь.

Люди начнут к вам лучше относиться, у вас начнет больше получаться, вы будете видеть хорошее и радоваться

этому хорошему. Вы станете не только более красивой, но и намного счастливее.

Теперь вы понимаете, почему это так важно?

Вернемся конкретно к вашему желанию похудеть.

Если вы говорите себе: «Я хочу быть стройной, красивой и сексуальной», то вынуждены, произнося эти слова, представить себя именно такой. Потому что мы не только говорим, но и представляем себе то, о чем говорим.

А если вы скажете: «Я не хочу быть толстой», то вы будете вынуждены, произнося эти слова, представить себя толстой. А иначе никак.

Вы понимаете, как важно мыслить и говорить позитивно?

Закройте глаза и повторите несколько раз: «Я хочу быть стройной, красивой и сексуальной», прислушиваясь к своим ощущениям.

Почувствуйте свои эмоции и настроение.

А теперь закройте глаза и повторите несколько раз: «Я не хочу быть толстой. Мне надоел этот жир», и тоже прислушайтесь к ощущениям.

Наверняка произносить позитивную фразу вам понравилось намного больше, вы согласны?

И улыбка могла появиться, и радость беспричинная.

А во втором случае вы могли испытать неприятные эмоции и желание поскорее закончить с этими повторами.

В повседневной жизни мы не всегда замечаем разницу между нашими позитивными и негативными мыслями и словами, но сейчас вы смогли это ощутить, а значит, и почувствовали разницу.

Теперь вы понимаете, что надо представлять себе тот образ, к которому вы стремитесь, а не тот, от которого хотите избавиться.

Кроме того, очень важно говорить и ставить свои цели без отрицаний. Наше подсознание игнорирует частицу «не», и когда кто-то говорит — «я не хочу быть толстой», подсознание слышит только — «я хочу быть толстой». Частицу

«не» оно теряет и пытается подогнать тело под услышанное им желание — «я хочу быть толстой».

Говорите без отрицаний. Говорите о том, чего вы ХОТИТЕ, а не о том, чего вы НЕ хотите.

Это достаточно просто. Требуется только некоторый навык. Тренируйтесь, и через несколько дней или неделю вы будете говорить позитивно автоматически.

А чтобы вам было проще начать мыслить позитивно, давайте вместе сформулируем убеждения, утверждения, которые помогут в борьбе с лишним весом.

Сознание размышляет, подсознание управляет. Так что давайте поможем и сознанию, и подсознанию сотрудничать в деле создания красивого сексуального тела.

Если вы говорите себе: «Я пойду в магазин (на свидание, в гости — неважно)», то после этого вы собираетесь и идете.

Если вы говорите себе: «Я устала и хочу спать», то после этого вы ложитесь и засыпаете.

Это достаточно очевидно.

И если, размышляя о необходимости похудения, вы начнете давать четкие указания себе, своему телу, вы тоже сможете получить ощутимые результаты.

Конечно, это будет не так очевидно, как в приведенных примерах, потому что похудение требует времени, но все-таки это работает.

Возможности сознания и подсознания огромны. И нам потребуются правильные установки на похудение и здоровый образ жизни.

Выберите те положительные утверждения, которые наиболее подходят именно вам. Или придумайте свои.

Положительные убеждения — огромная помощь в изменении образа жизни, в избавлении от зависимостей и психологических проблем, которые зачастую и проявляются в виде переедания и лишнего веса.

Утверждения, которые вам помогут: 1. Я люблю свое тело и работаю над тем, чтобы оно стало еще прекраснее.

2. Мое тело — совершенное творение природы, и значит, его надо питать только лучшими, полезными продуктами.
 3. Я спокойно и в подходящем для моего организма темпе избавляюсь от лишних килограммов.
 4. С каждым ушедшим килограммом лишнего веса я становлюсь все более здоровой, красивой, счастливой и сексуальной.
 5. Я все больше люблю свое тело, и оно в ответ становится все прекраснее.
 6. Я ем столько, сколько мне действительно надо.
 7. Я твердо решила питаться правильно, поэтому я обязательно достигну своего идеального веса (вставить желаемую, разумную цифру).
 8. У меня достаточно времени, чтобы есть спокойно, без спешки, получая удовольствие от каждого кусочка еды.
 9. Я тщательно пережевываю пищу, и это позволяет мне ярче ощутить вкус той замечательной еды, которую я ем.
 10. Научившись есть медленно, осознанно, концентрируя внимание на еде, я стала насыщаться меньшим количеством пищи.
 11. Я двигаюсь к тому весу, который мне нравится и подходит, и что об этом думают окружающие, мне безразлично.
 12. Мой организм работает все более четко и правильно, и я уже ощущаю позитивные результаты от правильного питания.
 13. Я разрешаю себе выглядеть красивой, стройной и сексуальной, поэтому мое тело избавляется от жира, скрывавшего мою красоту.
 14. Я хорошая, я люблю себя. И я становлюсь еще лучше.
- Это лишь образец. Будет чудесно, если вы придумаете собственные правильные фразы, которые настроят вас на успех.

Их может быть 3, 5 или 10 — количество неважно. Важно, чтобы они глубоко проникли в ваше сознание и подсознание, чтобы с помощью позитивных убеждений вы начали менять свою жизнь, свое тело и окружающий вас мир к лучшему.

Вы можете это.

Напишите придуманные вами фразы (или те из предложенных, которые вам понравились) на листочек и каждый день повторяйте их.

Заглядывайте в листочек, чтобы вспомнить эти фразы, а потом мысленно повторяйте их себе. С разными интонациями, в разном темпе, как вам нравится. Повторяйте столько раз, сколько вам будет интересно работать с одной фразой. Потом берите следующую и также работайте с ней.

Возможно, через несколько дней вы захотите записать новые убеждения, более соответствующие вашим потребностям и желаниям. Сделайте это и работайте уже с ними.

Вы можете писать какую-то фразу на листочке по 10-15-20-100 раз, а не произносить мысленно. Это даже лучше.

А можете говорить самой себе, глядя в зеркало. Это не принципиально.

Важно, чтобы вы работали с этими фразами, важно, чтобы вы внушили себе мысль о том, что у вас все получится. Все позитивные убеждения должны проникнуть в вас и укорениться, стать частью вас.

Вы можете работать так не только с убеждениями по поводу своего веса или внешности, но и составить список фраз, посвященных вашему характеру.

Например:

Я становлюсь все мягче и добрее к своим близким.

Или:

Я чувствую, как мир становится добрее ко мне, и я все больше ощущаю гармонию с ним.

Это тоже поможет, потому что вы будете становиться все позитивнее.

И даже если вы сделали что-то ошибочное, съели какие-то вредности или накричали на подругу, примените технику

116 *Как похудеть не отходя от жизни*

позитивного мышления и вместо того, чтобы ругать себя, составьте позитивные убеждения на произошедшее.

Например:

— Совершенные ошибки еще больше убеждают меня в необходимости правильных поступков. Я все осознала и в следующий раз поступлю правильно.

— Я сильный человек, а сильный человек может извиниться перед тем, кого обидел. Я учусь быть спокойнее и мягче.

Будьте уверены, изменение убеждений и переход от негативного мышления к позитивному удивительным образом преобразят вашу жизнь.

Стакан наполовину пуст или наполовину полон — решаете вы.

3.10 Психология лишнего веса глазами читательниц

Каждая женщина имеет тот возраст, какого заслуживает.

Надпись на зеркале: «Другие не лучше».

*Здоровье не купишь, им можно только рас-
плачиваться.*

*Зеркало успешно отрамсало ее попытки ка-
заться красивой.*

Как уже говорилось, психология красоты важна необычайно. И позитивное мышление — основа ваших будущих успехов.

Без позитивного мышления и настроения добиться стройности, красоты, сексуальности, обаятельности или практически невозможно, или труднее в десятки раз.

Так что мыслите позитивно.

Психология лишнего веса

А теперь давайте прочтем несколько сообщений форумчанок сайта Красотуля.ру на тему психологии лишнего веса вообще и на тему того, о чем говорилось на предыдущих страницах, в частности.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Зацепилась за «перестаньте конкурировать» и задумалась до того, что даже спать легла только под утро. Просто мысль о том, что зависть и постоянное чувство соперничества может тоже быть причиной проблем с внешностью и весом, мне вообще никогда не приходила в голову. И она меня так поразила. Долго ковырялась в себе, вспоминала подруг, знакомых. Сейчас, слава Богу, я от зависти к внешности почти освободилась (пишу «почти», потому что, действительно, давно за собой такого не замечала, но зарекаться не хочу, кто его знает), а вот в юности завидовала до слез, серьезно, даже стыдно об этом вспоминать.

На внешность это влияло абсолютно точно. Ну, во-первых, слезы мало кого украшают, глаза красные и опухшие, сопли, а если серьезно, то от зависти очень часто девушки или вообще, или на время могут перестать следить за собой, потому что «я никогда не стану такой, как ОНА» и какой тогда смысл правильно питаться, ногами махать, чего-то там втирать и намазывать, если «такой, как ОНА» действительно не стать. Если ОНА, например, 180 см, а ты только 160 см, или если у нее пальцы длинные и изящные, а у тебя смешные и коротенькие, или плечики у НЕЕ узкие, а у тебя «косая сажень».

Ну, не придумали еще такой маски, чтобы пальцы вырастали. Есть еще возрастной момент — «никогда не стану такой, как ОНИ, уже никогда», некоторые мои знакомые в него начинают впадать, мол, а какой смысл следить за собой, если каждый год на улицах появляется новая партия молоденьких, только-только закончивших школу девчонок, у которых и кожа как персик, и ни одной седой волосинки...

Вообще, что такое зависть? Это когда человек очень сильно переживает, потому что у него чего-то НЕТ (того,

что есть у других). А мысль, как известно, материальна, а мысль, подкрепленная сильными эмоциями... Вот и получается, что чем больше люди чему-то завидуют, тем меньше шансов, что у них это когда-нибудь будет.

Пока думала об этом, много кого вспомнила, и вот еще что пришло мне в голову. Иногда лишний вес и борьба с этим весом подменяют всю жизнь.

То есть на протяжении многих лет человек все борется, борется, то на гербалайф зарабатывает, то на кодирование, то на диете модной сидит. То это начнет, то это попробует, то похудеет немного, то снова наберет, то радуется, то переживает, но по сути дела никуда не двигается. Потому что НЕ ХОЧЕТ (опять-таки подсознательно), потому что если бы такой человек в одно прекрасное утро проснулся стройным, то оказалось бы, что ему совершенно незачем жить и стремиться некуда.

Лишним весом все объясняется и все оправдывается (одна моя знакомая уже лет десять собирается выйти на работу после рождения ребенка, но никак не может, потому что на работу берут «только стройных и красивых», а она «не такая»). Но вот когда похудеет («худеет» она тоже уже лет десять), то обязательно, потому что очень хочет работать, прямо сил никаких нет, как хочет, но не может...).

Еще много о чем думала после прочтения. Замечательный разбор психологических причин лишнего веса получился. Вдумчиво все, правильно, мне очень понравилось, очень!»

«Меня тоже очень зацепило «перестаньте конкурировать», и именно потому, что в свое время сильно страдала от этого омерзительного и разрушающего все и вся качества — зависти. И избавилась от него, только поняв, что «я» — это не только тело, которое может иметь какие-то физические несовершенства.

А вот сейчас мне реально стыдно за то, как я выгляжу, понимая, что это как раз результат моей «ментальной экзекуции» своей внешности из-за несоответствия ее моим ожиданиям.

Ну и кому я сделала хуже?

Психология лишнего веса

Абсолютно и категорически согласна — о психологии лишнего веса написано великолепно!

И мне очень нравится ваша мягкая твердость! От кого-то совершенно невозможно слышать правду о себе, хочется возражать и спорить, но вам удастся подтолкнуть к самоанализу так, что хочется совершенствоваться».

«Если какая-то идея прочно закрепилась в подсознании, то весь уклад жизни подчиняется ее реальному воплощению. То есть если человек действительно убедил себя в том, что он здоровый, красивый, стройный, то и шоколадки тоннами он точно не будет есть, не захочет просто — иначе получилась бы несостыковочка.

Приведу такой пример, от противного.

Вот, допустим, кто-то думает о себе, что он толстый и некрасивый.

В подсознании эта мысль поселилась, закрепилась и покидать человека не собирается. Что тогда происходит?

Тогда человек начинает делать все, чтобы эту мысль подтвердить и оправдать (потому что мысль первична, сначала возникает мысль, а уже как ее следствие — слова и поступки) — есть всякую дрянь, целыми днями на диване валяться, потому что то, что в подсознании, обязательно должно проявиться в реальной жизни.

То есть такими мыслями человек программирует свое поведение.

Во-вторых, пристрастие к еде вообще или к какому-то ее виду зачастую следствие психологических проблем, грубо говоря ментального, вербального и эмоционального негатива.

Потихоньку избавляясь от всей этой шелухи, наполняя себя светлыми мыслями, словами, эмоциями, человек совершенно закономерно избавляется и от вредных привычек, которые возникли у него только как компенсация негатива.

Нет негатива — нет компенсации, она просто становится не нужна».

Диеты — неправильное и неэффективное решение



— Я недавно на диету села.
— Ну и как?
— Как, как... Раздавила на фиг!

Тот, кто сидит на диете, обречен на постоянное чувство голода, потому что он все время думает только о еде.

В обычном состоянии человек поест и забудет о еде на несколько часов, а те, кто придерживаются какой-то диеты, все время помнят об этом важном мероприятии и думают о еде намного больше и чаще.

И чем они голоднее, тем больше места в их мыслях занимает еда. Сами размышления о еде стимулируют аппетит, и поэтому чувство голода у сидящих на диете — их постоянный спутник. Уже по одной этой причине не стоит сидеть на диетах.

Сами подумайте, если вы начнете постоянно думать о сексе, представлять его себе во всех подробностях и вариантах, фантазировать на эту тему, то у вас будет возникать сексуальное желание, верно?

Так же происходит и у тех, кто сидит на диетах, постоянные мысли о еде стимулируют аппетит, выработку слюны, желудочного сока и желание поесть.

Цель сидящих на диете — меньше есть, но как же есть меньше, если аппетит только растет?

Диета — это неправильное решение проблемы лишнего веса. Да и вообще не решение.

Изначальное значение слова диета — «система питания». Надо менять именно всю нашу систему питания. И не на некоторое время, а навсегда.

Недаром же говорят, что выбирать надо ту диету (ту систему питания), придерживаться которой вы сможете всю жизнь.

4.1 Сидеть на диете — это все равно, что принимать душ только перед сексом

— Я вся чешусь.
— Мыться не пробовала?!
— Пробовала. Не помогает. Сначала вроде ничего, а через пару недель — опять чешусь.

Важно осознать, что правильное и сбалансированное питание — это не диета на несколько недель.

Правильное питание — это образ жизни, которого надо придерживаться постоянно.

Придерживаться правильного питания надо, не только чтобы подготовиться к отпуску, свадьбе или каким-то праздникам.

Правильное питание — естественная, ежедневная потребность. Вы принимаете душ не исключительно перед сексом, чтобы понравиться партнеру, а делаете это каждый день, чтобы быть чистой, приятно пахнуть и хорошо себя ощущать. Правильно? Правильно!

Вот и с едой так же. Питаться надо разумно каждый день, чтобы быть и внутри чистой. Тогда не придется перед важными событиями жизни устраивать генеральную уборку организма, пытаясь вывести из него килограммы шлаков, отходов и токсинов, которые скопились за время беспорядочного поглощения всего более или менее съедобного.

Однажды на форуме сайта Красотуля.ру появилась девушка с пронзительной просьбой: «Помогите, через две недели свадьба. Надо похудеть на 12 килограммов!»

Что ей можно было ответить и посоветовать?

Интересный и правильный по сути ответ был бы примерно таким:

— Девушка, ну неужели вы только сегодня узнали, что через две недели у вас свадьба? За две недели ничего не поделаешь. Худеть на такое количество килограммов нельзя, ни за две, ни за три недели. Начинать менять свое пита-

Диеты — неправильное и неэффективное решение - 23

ние. И не к свадьбе, а вообще. До свадьбы вы, возможно, сможете избавиться от 2-3 лишних килограммов. Пусть это будет только началом. Но и после свадьбы продолжайте следить за тем, как вы питаетесь. Тогда примерно через четыре месяца или через полгода вы станете такой стройной, какой хотите быть. А муж только порадуется, что его жена была красива не только на свадьбе, но и становится все краше после этого знаменательного события.

Тут, возможно, вы подумаете: «Но ведь все вокруг едят. Едят, что хотят, много, вкусно, вредное, сладкое, лишнее. А что же я? Мне что, выделяться?!»

Хороший вопрос. Давайте попробуем над ним подумать. Вернемся к нашему примеру с принятием душа. Так, для наглядности. Это поможет нам переформулировать ваш вопрос.

Иными словами, вы спрашиваете: если все вокруг мусорят, пачкаются, оставляют жирные пятна на себе и на одежде (то есть едят, что попало и в любых количествах, забрасывая в себя все, что не приколочено), надо ли мне выщеляться? Если все вокруг моются и очищаются раз в полгода (иначе говоря, садятся на диеты, пытаются привести вес в норму), надо ли мне выщеляться? Надо ли мне следить за гигиеной (правильно и разумно питаться) каждый день?

В такой, более зримой формулировке все становится яснее. И ответ на все эти вопросы очевиден.

Ненормально мыться раз в полгода.

Нельзя прибираться в квартире раз в несколько месяцев, а в остальное время плевать на пол и разбрасывать вещи.

И нельзя беспорядочно и неразумно питаться, время от времени, пытаясь привести себя в норму только перед пляжным сезоном или днем рождения.

Негигиенично все это. Согласны?

А такая очаровательная девушка, как вы, должна всегда быть красивой, чистой, ухоженной и сексуальной. Верно?

Вот мы и ответили на вопрос о том, почему следить за своим питанием надо каждый день. Всегда. И теперь вы наверняка перестанете рассматривать правильное питание

как истязание или самоограничение. Не надо этого трагизма. Это очень по-детски. Дети иногда не хотят мыться и капризничают, считают это чем-то излишним и обременительным. Просто они еще маленькие, и не понимают, что чистота тела — это простой вопрос гигиены.

Но вы уже большие девочки. Вы все понимаете. Ежедневный душ, регулярная эпиляция — это все естественно и нормально. И никакого самопожертвования в этом нет.

А теперь еще и понимаете, что важна не только внешняя, но и внутренняя гигиена, в которой здоровое питание — это один из важнейших компонентов.

Если вы всей душой, разумом и телом воспримите то, что сказано выше, вам станет намного проще следить за своим весом и за красотой собственного тела.

Статья «Сидеть на диете — это все равно, что принимать душ только перед сексом» еще до выхода книги был предложен для ознакомления форумчанкам сайта Красотуля.ру.

И чтобы закрепить то, что вы уже почерпнули из вышесказанного, приведем мнения и отзывы о прочитанном посетительниц нашего форума. Тем более, что в их высказываниях вы, возможно, узнаете и собственные мысли.

И кроме того, это подготовит вас к дальнейшему разговору. Речь у нас дальше пойдет про диеты. И представленные здесь мысли обычных девушек как нельзя лучше иллюстрируют преобладающие модели поведения женщин, стремящихся похудеть.

Читаем!

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Ну что тут можно сказать. Все правильно. Проще, спокойнее, естественней нацелить себя на месяцы работы, а может, и годы. Только работа заключается не в том, чтобы похудеть за 5 месяцев и вернуться к прежнему образу жизни, а в том, чтобы навсегда поменять свое питание, свои физические нагрузки, свои эмоции».

«Замечательная статья! Вроде бы все понимают, что нельзя за неделю исправить то, что «портилось» годами, но

только не тогда, когда речь заходит о похудении. Тут даже у самых разумных почему-то происходит какой-то сбой здравомыслия, наверное, потому (как верно подмечено), что здоровое питание воспринимается как наказание или даже как ущемление права человека на свободу.

Понимание того, что менять нужно весь образ жизни и перемены эти должны быть «навсегда», — это самое-самое главное, если не принять эту идею целиком и полностью, то и на успех можно рассчитывать только временный.

Мысль, донесенная до людей посредством яркого образа, доходит гораздо быстрее, поэтому сравнение диеты и душа только перед сексом — это ВОСТОРГ! После такого навряд ли кто-нибудь найдет что возразить».

«Действительно, бесподобное сравнение, очень доходчиво и верно! Согласна на 100%. Больно смотреть на худеющих для какого-либо события, чтобы влезть в платьице к Новому году. И не важно, что все, что не втискивается в платье, наедалось очень давно.

Ну, хорошо, похудела, не ела вредности, занималась спортом, влезла, а дальше что? Новогоднее застолье с жареными окорочками, салатами, залитыми майонезом. Отъедаемся за все дни страданий? И для организма стресс, и здоровому питанию конец. До следующих праздников. Самое грустное, что статейка прям про меня. Прежнюю».

«Хорошая статья! Конечно, человек должен за собой следить. И за тем, что ест, и за тем, что делает, и вообще, жить надо ОСМЫСЛЕННО! Следить даже за своими мыслями. Гигиена должна быть во всем. А мы все зачастую живем как во сне, плывем по течению, многое не замечая вокруг, крутимся в колесе старых привычек, снова и снова нас затягивает обыденность, краски жизни тускнеют...

Почаще надо освежать взгляд, смотреть на мир новыми глазами, стряхивать эту пелену!

Надо воспитывать у себя вкус к жизни и наслаждаться каждым моментом!»

«Сильно. Затронуло, аж защемило, я бы сказала.

Я думаю, каждый, кто прочитает эту статью, пересмотрит свое отношение к питанию. И я — не исключение. Пошла думать».

«Статья просто супер! Абсолютно все правильно сказано, подписываюсь под каждым словом! Вы как будто про меня написали. Мои фотки туда можно было бы вставить в качестве иллюстрации, к чему может привести увлечение временными диетами. Срочно садилась на диету, нечеловеческими усилиями худела к празднику. Стоит ли говорить, что было потом? И так ясно, все возвращалось плюс лишние кг. Минус здоровье».

«Верно все написано, гигиену соблюдать надо прежде всего изнутри, не кидать в желудок что попало, это же не мусорный бак. И с внешней гигиеной проблем меньше будет (столько денег перевела на дорожные кремы, не понимала, почему такая кожа плохая, а изменила питание, и все наладилось). Надо следить за собой каждый день, а не от случая к случаю».

«Не знаю, что и написать. Просто ну до того все правильно, до того все логично. И от этого грустно».

«Все правильно. Как говорится, в человеке должно быть все прекрасно! Понимают все, но делают единицы».

«Мне так понравилась эта статья! Я даже думала, где мне выразить свое восхищение и признательность. Своего рода, такая разгромная статья, мозги на место ставит, сразу ассоциации, все хорошо написано, правильно. Про чистоту тела, и внутри тела».

«Все правильно, мы постоянно переживаем по поводу внешнего вида, а о том, что суем в себя что попало, задумываемся только тогда, когда это сказывается на внешности или начинают болеть какие-то органы. Так что — да! — гигиена питания — это очень хорошо подмечено!»

«Статья грамотная. Распечатала подруге. Ее периодические диеты (за 3 года) добавили ей 7 кг. Рассчитывала повлиять на нее позитивно, оказалось, как всегда. После прочтения она сказала: «Все к черту! Теперь никаких диет. А вкусно есть любила, люблю и любить буду. Короче, образ жизни менять не хочу и не могу. Значит, быть мне по жизни толстухой целлюлитной!» Надеюсь, это она сгоряча, потому что проняло».

«Что называется — ткнули носом! Очень хорошо узнаю себя, на меня это так похоже. Перед каждым летом думаю: нужно похудеть, чтоб на пляже хорошо выглядеть, а потом начинается... Позже, похудение к Новому году, дню рождения и так по кругу. Но в промежутках происходит, простите, обжираловка.

И вы очень хорошо это сравнили с душем. Необычное, но очень правильное сравнение. Спасибо, что заставили задуматься о том, что нужно что-то менять.

Самый обычный для меня пример: от шоколада у меня появляются прыщики на лице. Это крайне неприятно, но тем не менее я его ем, потому что хочется. И ведь не ограничусь парой кусочков черного, нет, я съем много и белого или молочного. Причем вреда от этого больше, чем пользы. В общем, спасибо. Пошла думать над своим поведением».

«Так впечатлило, что, видно, придется стать хорошей девочкой. Вроде бы все прозрачно и понятно и нового мало для меня написано в статье, но почему-то стыдно стало. Стыдно и обидно за свою лень. Вот так, потихоньку, меняюсь с каждым днем, пока только внутренне, но скоро, уверена, появятся первые результаты».

«Да, интересно! Я вот тоже худеть стараюсь к лету. А почему к лету-то? Как будто меня никто не видит зимой или как будто нас не видят наши любимые люди дома. Неужели они менее важны, чем какие-то посторонние люди на пляже?»

4.2 Поговорим о диетах

Диета — это период голодовки, предшествующий росту веса.

Ядвига Рутковская

Ну, вот мы с вами и выяснили, что сидеть на диетах не надо в принципе, потому что это неверно изначально. Сам фундамент похудения тогда непрочный, ущербный. А что происходит, если фундамент плох?

Правильно, тогда развалится весь дом. Если крыша, окна или двери кривые и совершенно не подходят, то это еще терпимо (по большому счету). Особо страшного ничего не случится. А вот фундамент важен по-настоящему.

Диеты нам не друзья еще и потому, что во время диеты организм переходит в режим экономного расхода энергии. Замедляются обменные процессы. И когда вы начинаете питаться привычным для себя образом, организм еще некоторое время продолжает все расходовать очень аккуратно и скупно. Поэтому и происходит при переходе к обычному питанию обратный набор веса.

Помните, система питания должна быть такой, которой вы сможете придерживаться всю жизнь. И даже в случае каких-то излишеств вам подойдут разгрузочные дни, но никак не диеты.

Так что такое зыбкое основание красоты и стройности, как диета, это не для нас. Но чтобы убедить вас в этом окончательно, сделаем небольшой обзор самых популярных диет. И начнем мы с белковых диет.

4.3 Белковые диеты (безуглеводные или низкоуглеводные). Диета Аткинса. Кремлевская диета

После двух недель на диете я понял, что потерял четырнадцать дней жизни.

Белковые диеты — это самые распространенные и популярные и при этом самые вредные и опасные диеты.

Как они только ни называются — диета Аткинса, Кремлевская диета, диета американских астронавтов. Хотя ни к Кремлю, ни к американским астронавтам эти диеты никакого отношения не имеют. Но звучит красиво.

Кремлевскую диету и вовсе придумал журналист. Красиво назвал, грамотно отрекламировал, и вот уже пол-

страны гробит свое здоровье на этой диете. Когда-то очень рекламировали кремлевскую таблетку, теперь о ней никто и не вспоминает. К Кремлю она тоже никакого отношения не имела. Но как звучит!

Разница между белковыми диетами в мелочах, и она несущественна на фоне тех последствий, которые несут они все. Поэтому будем говорить обо всех белковых диетах сразу.

Белковые диеты, прежде всего, подрывают здоровье человека, потому что они не только не сбалансированы, но и нефизиологичны, то есть противоречат нормальной работе организма.

Эти диеты повышают уровень холестерина до крайне опасного уровня.

На третий-четвертый день начинаются запоры, потому что тело перенасыщено мясной, тяжелой, жирной пищей и совершенно лишено клетчатки.

Тяжело страдают почки, потому что на них ложится колоссальная работа по очищению организма от продуктов распада белков и жиров.

Частые симптомы, сопутствующие таким диетам, — обезвоживание, тошнота, усталость, слабость, головокружения. Снижается иммунитет, портится внешний вид, и даже запах человека, потому что у него внутри постоянно происходят процессы гниения мяса.

И это еще не все.

Почему оно там гниет и разлагается? Наш желудочно-кишечный тракт хоть и может переваривать мясо, но приспособлен в первую очередь для растительной пищи. Недаром физиолог академик Павлов и Чарльз Дарвин называли человека существом ПЛОДОЯдным, от слова «плоды».

Растительная пища естественна для нашего тела.

Мясная же создает перегрузки, потому что плохо подходит для нас.

Давайте сравним человека с машиной. Вы можете заправлять свою машину хорошим, качественным, под-

ходящим для нее бензином. И двигатель будет работать замечательно. Но иногда вы можете заправить ее и менее качественным бензином. Она тоже, вероятно, будет работать. Но качество работы станет иным. Начнутся проблемы и перебои. То же самое происходит и с человеком, когда он заправляет свой организм вовсе не тем топливом, на котором смог бы хорошо работать.

Вот вам один пример. Давайте проведем эксперимент. Некорректный с научной точки зрения, но все равно очень показательный.

Утром, уходя на работу, оставьте на столе яблоко, помидор, огурец или еще какие-нибудь сырые овощи или фрукты и... кусочек сырого мяса.

К вечеру, особенно если в квартире жарко, мясо уже может испортиться. Максимум к следующему утру. Оно начнет разлагаться и издавать неприятный запах. Между тем с вашими овощами и фруктами не случится за это время абсолютно ничего.

Мясо начало портиться и гнить уже при температуре плюс 25 градусов. В вашем теле температура значительно выше, и мясо, попадая в него, находится там значительно дольше.

Конечно, оно начинает перерабатываться организмом, но процессы гниения остатков мяса все равно имеют место быть.

Вот и думайте сами, стоит ли его есть, притом, что в нем нет НИЧЕГО, что бы вы не могли получить из растительной пищи, что бы там ни говорили об этом ваши знакомые.

Фрукты, овощи, крупы, бобовые и хлеб грубого помола диетологи рекомендуют употреблять в большом количестве всем, а уж тем, у кого лишний вес, тем более!

А в этой диете им практически нет места. И вместо рекомендованных диетологами 750 граммов овощей и фруктов ежедневно вам предлагается обилие мяса, рыбы и яиц и совсем немного растительной пищи.

И в результате резко повышается уровень мочевой кислоты, что может привести к подагре и другим проблемам с суставами, а также к образованию камней в почках.

Дефицит, а то и практически полное отсутствие витаминов и микроэлементов очень часто приводят к развитию дисбактериоза, серьезным нарушениям работы кишечника, витаминному дефициту, кетоацидозу, развитию артритов, полиартритов, хрупкости костей, раковым заболеваниям, тяжелым поражениям печени и сердца, болезни желчного пузыря.

Хотя и этот список заболеваний еще не полон. Но думающему человеку достаточно, чтобы осознать, что белковые диеты — это биотерроризм против самого себя.

И почему-то многие считают, что после белковой диеты вес обратно не возвращается.

Это не так.

Не существует вообще ни одной диеты, после которой ваш вес останется на достигнутом уровне, если вы вернетесь к своему обычному питанию, на котором когда-то набрали лишнее.

Белковые диеты подходят людям только с очень крепким здоровьем.

И только с целью максимально подорвать это самое здоровье.

Для людей, у которых со здоровьем не так все благополучно, белковые диеты очень часто заканчиваются госпитализацией, если, конечно, они не успевают одуматься в течение первых нескольких дней.

Отсутствие углеводов — это не благо. Да, без некоторых углеводов неплохо бы и обойтись. Но углеводы — это не только плюшки, но и такие необходимые организму овощи и фрукты — растительные продукты, без которых не должен обходиться ни один день вашей жизни, так как они питают мышцы и мозг, обеспечивают бесперебойную работу кишечника. Огромна роль полезных углеводов в синтезе гормонов и ферментов.

Так что углеводы ограничивать надо. Но! Только за счет плюшек, тортиков, пирожных и фаст-фуда и ни в коем

случае не за счет фруктов, овощей и всякой зелени, которые являются (или если для вас еще не являются, то должны им стать) фундаментом нашего питания и здоровья.

Крепким, надежным, правильным фундаментом, на котором все будет стоять прочно, красиво и долго.

Ну и полезно будет знать, что основатель моды на белковые диеты, доктор Аткинс, на момент смерти, при росте 180 сантиметров, весил 116 килограммов, что, как ни печально, считается ожирением. Вас это ни на какие мысли не наводит?

Упомянем еще, что, например, Поль Брегг, который, напротив, был сторонником растительной пищи и очистительных голоданий, умер, когда ему было под сто лет, от несчастного случая во время занятий спортом.

Почувствуйте разницу.

Знаете ли вы, что...

Согласно Британской Энциклопедии: «Белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми, в противоположность тем, что заключены в говядине, — они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента. Эти «нечистоты», оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом».

Белки картофеля по аминокислотному составу наиболее близки белкам животных.

4.4 Мнения сидевших на белковых диетах

А что говорят те, кто все-таки придерживался белковых диет?

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Жаль, что о вреде и опасности белковых диет я не знала год назад, когда я в неутомимом поиске чудо-способа

сбросить вес перепробовала много жестких монодиет (и тем самым порядочно ослабила свой иммунитет) и обратила внимание на кремлевку.

Подкупило меня в ней в первую очередь то условие, что есть можно досыта, в течение дня, практически только мясо, сыр, колбасу и при этом худеть.

Просто рай для мясоеда, тем более, что результаты обещались устойчивые и скорые. Я со своими лишними 5-7 кг надеялась распрощаться с ними за две недельки и надолго. Но уже на третий день диеты почувствовала себя более чем неважно, почки и печень начали ныть и казалось, что они увеличились, как минимум, в полтора раза.

Но самое интересное, что желание есть мясо пропало совсем, я за свежий салат и сладкий фрукт готова была пойти сдать пару литров крови.

В общем-то, на 4-й день закончился мой опыт, когда я с утра наинулась на запрещенный сок, ибо овощи мне снились всю ночь. Кстати, не набирая даже половины очков в день (по правилам диеты), я не похудела ни на грамм.

А проблемы со стулом были мне наградой в следующие пару дней. Больше скажу, теперь вообще стала вегетарианкой и чувствую себя прекрасно. Ем сколько хочу свои любимые овощи и фрукты, и никакого лишнего веса.

Мне кажется, вся фишка этой чудо-диеты в том, что люди, имеющие более 10 кг лишнего веса, действительно поначалу очень на ней худеют, это и подкупает любителей мяса и «легких путей». Если человек к тому же не интересуется литературой о Здоровом Образе Жизни, он автоматически попадает на удочку».

«О вреде диет, особенно белковых, обязательно нужно говорить. У нас две девочки прошлым летом решили тоже на кремлевской «посидеть». Через некоторое время (недели через 2) обе бросили — начались проблемы со стулом, стали жаловаться, что все время чувствуют себя вялыми, быстро устают, на коже появились прыщики. Это за две недели! А что было бы с человеком, который придерживался бы этой диеты несколько месяцев? Даже думать не хочется».

«Аткинс сказал то, что многие люди хотели услышать. Каждый шестой житель Америки придерживается диеты Аткинса. Поэтому неудивительно, что ожирение сейчас в США стало общенациональной проблемой.

Кремлевская диета стала самой популярной в России, и при этом количество людей с ожирением только растет.

Американцы признают, что 50-60% граждан США имеют склонность к ожирению. Не повторяйте ошибок американцев и европейцев. Если вы хотите быстро и безболезненно похудеть, наоборот, сократите хотя бы на пару месяцев потребление мяса и яиц (или откажитесь полностью от них). Побольше ешьте натуральной и здоровой пищи — овощей и фруктов. Овощи, кстати, вообще можно есть неограниченно».

Знаете ли вы, что...

53-летний американец Джоди Горран, заручившись поддержкой Комитета врачей, ответственных за медицину, подал в суд на наследников Аткинса и компанию Atkins Nutritionals, которая занимается рекламным продвижением разработанной им диеты.

Горран рассказал The New York Times, что он начал придерживаться диеты, вычитанной в книге «Новая революционная диета доктора Аткинса», в 2001 году. За два проведенных на диете месяца холестерин в его крови вырос с нормального уровня 146 мг/дл до опасной отметки 230.

Известный критик этой диеты, профессор медицины Фрэнк Сакс, занимающийся проблемой сердечно-сосудистых заболеваний в Гарвардской школе здравоохранения, ознакомившись с результатами анализов Горрана, заявил, что он нисколько не удивлен таким скачком уровня холестерина. С человеком, сидящим на данной диете, это могло случиться и за более короткий срок — за две недели.

Следование белковым диетам может привести не только к нарушениям работы почек, но и к повышению уровня холестерина, проблемам с костной тканью, увеличению риска развития диабета и раннего инфаркта.

А согласно недавно опубликованным результатам исследований, женщины, придерживающиеся диеты Аткинса, могут испытывать значительные проблемы с зачатием.

В Древнем Китае был один жестокий вид казни: людей кормили только одним мясом — больше ничего не давали. У них нарушалась перистальтика кишечника, начиналась аутоинтоксикация организма из-за обильного потребления белка, и через некоторое время, обычно за месяц, они погибали в страшных муках.

4.5 Монокомпонентные диеты

*Если вам нечего есть — не огорчайтесь...
Свернитесь калачиком и съешьте его!*

*— Как ваша чесночная диета?
— Избавился от 3 кг веса и всех знакомых.*

Монокомпонентные диеты — это диеты, которые полностью состоят из какого-то одного продукта, либо в них есть какой-то ведущий продукт и незначительное добавление еще 2-3 наименований.

В одном или даже в 2-3 продуктах не может содержаться все, что требуется телу для его нормальной работы. Получается избыток каких-то одних (пусть даже полезных) веществ и нехватка других. Такой перекокс сказывается на обмене веществ, — обмен веществ попросту нарушается.

Такие диеты — огромный стресс для организма, потому что вы создали ему экстремальные условия. Снижаются скорость реакций, внимательность, падает настроение.

Монокомпонентные диеты нарушают в организме баланс белков, жиров и углеводов. Это может послужить причиной проблем со здоровьем.

Нехватка тех или иных питательных веществ часто проявляется упадком сил, астенией, хронической усталостью.

Большой плюс монокомпонентных диет в том, что 1-2-3 продукта очень быстро надоедают, и люди быстро отказываются от подобных диет.

Самые упорные просто становятся довольно раздражительными. А чего еще ожидать от человека, который много дней кряду ест одно и то же? Кому это понравится? Только тем, у кого есть склонность к мазохизму.

Жесткие и монокомпонентные диеты нельзя соблюдать более 1-2 недель! Более длительное нахождение на таких диетах чревато замедлением обмена веществ, прогрессирующей потерей мышечной массы, дефицитом необходимых организму веществ, в том числе витаминов и кальция.

И даже если вы нормально выдержите на таких диетах пару недель и не сильно пошатнете свое здоровье, то что же дальше?

Избавились вы, допустим, от нескольких килограммов, то ли жира, то ли мышц, и что теперь? Снова есть, что попало? И так по кругу?

Умные девочки так не делают, правда?

Знаете ли вы, что...

Калорийность картофеля очень меняется (увеличивается) при жарке. При варке — нет. Кроме того, картофель рекомендуется в чищенном и порезанном виде подержать несколько часов в воде. Минимум 3-4 часа. Это еще больше снижает калорийность за счет выхода крахмала.

В год человек должен съедать минимум 273 килограмма овощей.

Если вы варите какой-либо продукт в воде, его масса, безусловно, меняется, а калорийность — нет.

Зерновой и отрубной хлеб способствует ощущению сытости в полтора раза больше белого.

Геркулес, бобовые, вареный картофель — лучше всех способствуют насыщению.

Существуют три группы диет. Лечебные (назначаются врачом для лечения различных заболеваний), оздоровительные (рекомендованные разным возрастным группам, либо

илактики проблем со здоровьем)
еса.
е быстро приводит к авитаминозу.
етам в вас совершенно неистреби-
ми компромисс, — можете иногда
очные дни. Договорились? Тогда
ые дни.

й день. Как правильно разгрузочные дни

— Что у нас сегодня на обед ?
— Перчик!
— Фаршированный?
— Молотый.

что поможет привести вес в нор-
ать достигнутые результаты. Это

но и правильно постоянно. Только
ые объемы, параметры и хорошее

им причинам, нужно что-то более
е обращать свой взор в сторону
сных и жестких диет, лучше уст-
адобности или регулярно, разгру-

полне подойдут не только желаю-
кто доволен своим весом. Просто
немного отдохнуть и очиститься.
аст немного передохнуть как желу-
у, так и остальным системам, кото-
е вынуждены работать в усиленном
ые силы организм направляет на

одя от жизни

Разгрузочные дни можно устраивать по-разному и с раз-
ной периодичностью, раз в неделю, два-три раза в неделю,
по мере надобности, — например, после праздников.

Главное, чтобы разгрузочный день был в радость. Уст-
раивайте себе разгрузку только тогда, когда вы этого сами
хотите. Ваш эмоциональный настрой имеет первостепенное
значение^ Вы должны понимать, осознавать, чувствовать,
что разгрузочный день идет вам на пользу. Вы должны
ощущать себя не узником Бухенвальда, а стройнеющей
красоткой!

Разгружаться надо с чувством, что вы очищаетесь
и оздоравливаетесь.

Разгружаться тогда, когда вы этого не хотите, и про-
тив разгрузочного дня кипит весь ваш возмущенный ра-
зум, — не надо. Разгрузка из подражательства, потому что
это модно или потому что подружка так делает и Марья
Ивановна на работе советует, — неразумно.

Слушайте свое тело, свое настроение.

Благоприятный эмоциональный настрой — половина
успеха.

И если вы решили, что действительно хотите устро-
ить разгрузочный день, тогда почитайте, как именно это
можно сделать.

4.7 Разгрузочные дни

У большинства разгрузочных дней есть что-то общее.
А именно: ограничение калорийности дневного рациона,
ограничение списка употребляемых продуктов и т.д.

Как и какие разгрузочные дни можно устроить? Какие
продукты больше всего подходят и как часто необходимо
устроить разгрузочные дни?

С наибольшей пользой для здоровья и психологическо
го комфорта лучше устраивать разгрузочные дни не чаще
чем один-два раза в неделю.

Диеты — неправильное и неэффективное решение -[39

Выбирайте наиболее подходящие и любимые вами продукты. Из самых полезных, разумеется.

Творожный разгрузочный день

Запаситесь заранее необходимыми вам продуктами на целый день. Вам понадобятся 600 г обезжиренного творога, 2 чашки чая с молоком без сахара, 60-100 г нежирной сметаны. Можно добавить пару стаканов отвара шиповника.

Все вышеперечисленные продукты вам необходимо разделить на пять приемов пищи и иных продуктов в течение дня не добавлять. Можно и рекомендуется пить воду.

Кефирный разгрузочный день

Вам понадобятся 1,5-2 л кефира, бифидокефира или простокваши без сахара.

И все. Жесткий такой разгрузочный день. Воду, конечно, как и в другие разгрузочные дни, пить можно и желательно.

Яблочный разгрузочный день

Закупите 1,5-2 кг яблок — это основная ваша еда в этот день.

Кушать яблоки следует в сыром виде, не очищая кожуры.

Так же, по возможности, пейте натуральный (домашний, свежавыжатый и без сахара) яблочный сок 4-5 раз в день.

Огуречный разгрузочный день

Вам понадобятся примерно 1,5-2 кг свежих огурцов. Сложность может возникнуть в том, что к ним ничего нельзя добавлять: ни соль, ни хлеб. Только зелень. И, конечно же, свежавыжатые соки в этот день только приветствуются. Прием пищи точно такой же, как и в описанных выше разгрузочных днях — 4-5 раз в день.

Фруктово-овошной разгрузочный день

Необходимо запастись примерно 2 кг разнообразных овощей и фруктов. Плюс к этому вам понадобятся фрукты или овощи для соков, которых вами должно быть выпито в этот день не менее 0,5-1 л.

Устройте себе пиршество! Любые овощи, фрукты и зелень, как в исходном виде, так и в виде салатов. Для салатов рекомендуется использовать в качестве заправок — сок лимона, кислое молоко (кефир) и растительное нерафинированное масло в небольшом количестве.

Суповой разгрузочный день

1,5-2 л овощного супа, сваренного без мяса, кубиков и т.п. вредностей. Только овощи. Желательно, чтобы основным компонентом была капуста.

Арбузный разгрузочный день

Купите арбуз килограммов на 7-8. Основной вес все равно придется на корки. Ешьте, сколько хотите. Целый день — только арбуз и воду. Очень хорошо очищает.

Разгрузочный день на грече

Гречневый разгрузочный день — едим только гречу. Греча очень полезна для организма, содержит много белка (больше, чем в мясе), железа, других полезных веществ. Снижает аллергические реакции организма. Не забываем про воду!

Молокочайный разгрузочный день

Завариваем на молоке (2 л) 1,5-2,5% жирности полторы столовые ложки зеленого чая. Это и есть молокочай. Плюс к этому, как обычно, выпиваем за день не меньше 2 л воды.

Суточное голодание

Это строгая разгрузка. 24 часа никакой еды. Только вода. Много воды. Минимум 2 л.

Перечисленные варианты разгрузочных дней — не догма, а образец. Как было сказано, все надо делать с удовольствием и в радость, поэтому вы можете составлять собственные разгрузочные дни, соблюдая несколько простых советов.

Например, нельзя устраивать разгрузочные дни на мясе или на яйцах. Это и в обычные дни еда не для красивых, здоровых и стройных, а в разгрузочные дни — просто удар по организму, потому что мясо и яйца — очень тяжелая еда, которая даст вам не очищение, а дополнительное количество шлаков.

Последний прием пищи до разгрузочного дня и первый после него должны быть простыми и необременительными для желудка. Идеально — овощной салатик. Можно с кусочком сыра.

Разгрузочный день можно устраивать с утра до утра или с вечера до вечера, — как вам больше нравится.

Лучшие и самые полезные разгрузочные дни — овощные и фруктовые. Овощи и фрукты не только насыщают организм полезными и необходимыми компонентами, но и придают силы, энергию, бодрость и очищают кишечник от застарелых отложений и шлаков, что тоже способствует и оздоровлению, и потере килограммов.

Вы можете не только составлять собственные варианты разгрузочных дней, но и к перечисленным вариантам добавить какие-то овощи или фрукты. В разумных количествах, конечно.

Ну и, разумеется, во все остальные дни, когда вы не разгружаетесь, питаться надо разумно. По потребностям тела, а не по желаниям ума и вкусовых рецепторов. Иначе один разгрузочный день не сможет компенсировать два или три глубоко и тяжело «загрузочных» дня.

И еще раз подчеркнем, — разгрузочный день должен проходить комфортно и в радость. Прислушивайтесь к себе и к своему телу. Обязательно старайтесь двигаться, высыпаться и пребывать в радостном настроении!

Вы ведь не мучаете себя, — вы оздоравливаетесь, очищаетесь и хорошеете, поэтому излучайте счастье, и эффект разгрузочного дня усилится **МНОГОКРАТНО!**

Успехов вам в этом!

Знаете ли вы, что...

Диетологи считают: «разгрузочные дни» лучше проводить, питаясь только фруктами и овощами. Разгрузочные дни на фруктах и овощах насыщают организм энергией, силами, витаминами, минеральными веществами. Несомненный плюс фруктово-овощных разгрузочных дней в том, что они помогают вывести из организма токсины и шлаки, нормализовать работу кишечника. И кроме огромной пользы фруктово-овощные разгрузочные дни помогают безопасно худеть.

Разговоры про диеты можно продолжать, но надо ли?

Их сотни, но, как мы уже выяснили, питаться надо правильно постоянно, а не время от времени садиться на диету. Именно этот путь мы вам и предлагаем.

Ну а тем, кто уж совсем никак не может обойтись без каких-то диет, предлагаем обратиться к подсчету калорий.

4.8 Калорийная система питания

—Доктор, я была такая голодная, что от кусила мужу ухо.

—Ничего страшного, всего-то 40 калорий.

Эта система основана на подсчете калорий.

Калории — это единицы энергии, которые тратятся нами в течение дня и которые находятся в употребляемых нами продуктах.



Когда мы употребляем больше калорий, чем расходует, неизрасходованные откладываются в виде лишних килограммов. Поесть мы любим, а двигаемся мало. Поэтому, или двигаться надо больше, или есть менее калорийную пищу.

Вот многие и занимаются подсчетом количества калорий, содержащихся в потребляемой нами пище.

Дело это неплохое, хотя для большинства и скучное.

Система подсчета калорий лишена минусов белковых или монокомпонентных диет. Здесь не идет речь о продуктах — рассматривается, в основном, их энергетическая ценность.

Человек начинает просчитывать, сколько он употребил и сколько потратил, и если хочет похудеть, начинает меньше употреблять и больше двигаться.

Примерная норма потребления калорий для худеющей девушки с не очень подвижным образом жизни — 1200-1500 калорий в день.

Здесь все очень индивидуально и зависит и от образа жизни, и от времени потребления этих самых калорий, потому что калории, полученные утром и днем, пойдут на обеспечение организма энергией в течение дня, а если все калории взять да и употребить вечером, то... ну, вы и сами все понимаете.

Рекомендуется постепенно снижать количество употребляемых калорий. Лучше плавно уменьшать калорийность пищи, калорий на 100-150 в неделю.

Когда вы заметите, что начали худеть, можете остановиться на достигнутой калорийности ежедневного рациона, так как сбрасывание лишних килограммов будет означать, что вы уже начали расходовать больше, чем потребляете, и организм занялся извлечением дополнительной энергии из жировых запасов.

Дальше снижать калорийность не надо. Если уж очень хочется быстрее похудеть, начинайте больше двигаться, ходить пешком, нагружать тело любой приятной вам физической нагрузкой.

Чтобы подсчитывать количество употребляемых калорий, надо знать калорийность тех или иных продуктов. Калорийность основных продуктов питания приведена ниже, а вообще, покупая что-либо, читайте информацию на этикетках.

Везде должна быть указана энергетическая ценность продукта, то есть сколько калорий содержится в ста граммах.

Чтобы вам было проще составить для себя список из наиболее подходящих, то есть из наименее калорийных продуктов, возьмите ручку или карандаш и ставьте отметки рядом с теми продуктами, которые обладают приемлемой калорийностью.

Таблица калорийности продуктов

Калорийность продуктов, рассчитанная
на 100 г продукта

Название продукта (овощи)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Баклажаны	30
Брюква	31
Горошек зеленый	75
Капуста белокочанная	24
Капуста брюссельская	24
Капуста краснокочанная	21
Капуста цветная	18
Капуста брокколи	23
Кольраби	25
Кабачки (цуккини)	19
Картофель молодой	36
Картофель зрелый	90
Кукуруза	90
Лук зеленый	25
Лук репчатый	43
Морковь	41
Огурцы свежие	15
Пастернак	38
Петрушка зеленая	41
Помидоры	30
Редис	16
Редька	25
Репа	23
Салат	11
Свекла	30
Спаржа	14
Тыква	30
Укроп зеленый	30
Хрен	49
Чеснок	89
Щавель	27
Шпинат	16

146 Как похудеть не отходя от жизни

Продолжение таблицы

Название продукта (грибы)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Белые	30
Подберезовики	25
Подосиновики	25
Лисички	23
Шампиньоны	14

Название продукта (фрукты и ягоды)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Абрикос	44
Авокадо	227
Айва	30
Алыча	38
Ананас	40
Апельсин	33
Арбуз	21
Банан	60
Брусника	41
Виноград	42
Вишня	63
Голубика	41
Гранат	52
Грейпфрут	35
Груша	31
Дыня	25
Ежевика	44
Земляника	33
Инжир	62
Калина	32
Киви	46
Клубника	31
Клюква	35
Кизил	41
Крыжовник	40
Лимон	21
Личи	74
Манго	56
Малина	29
Мандарин	32
Персик	44

* Диеты — неправильное и неэффективное решение -J47

Продолжение таблицы

Название продукта (фрукты и ягоды)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Смородина черная	21
Финики сушеные	272
Хурма	69
Черешня	57
Черника	85
Шиповник сушеный	110
Яблоки	44
Курага	234
Изюм	262
Чернослив	242
Яблоки сушеные	199

Название продукта (орехи, семечки)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Кешью	572
Кунжут	562
Земляной	443
Фундук	344
Грецкий	425
Кедровый	270
Миндаль	383
Фисташки	318
Кокосовый	363
Семечки подсолнечника	390
Семечки тыквы	270

Название продукта (напитки)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Чай, кофе (без сахара)	0
Минеральная вода	0
Сок томатный	19
Абрикосовый	56
Апельсиновый	54
Виноградный	54
Вишневый	47
Гранатовый	64
Грейпфрутовый	36
Персиковый	66
Сливовый	66

148 Как похудеть не отходя от жизни

Продолжение таблицы

Название продукта (напитки)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Яблочный	38
Квас	25
Вино красное	90
Водка	400

Название продукта (молочные изделия)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Молоко коровье 3,5%	67
Сливки 20%	213
Сметана 20%	302
Кефир жирный	67
Творог 18%	253
Сырки глазированные	407
Сырковая масса	351
Сыворотка	24
Молоко сухое	330

Название продукта (сыры)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Брынза 50%	370
Голландский	357
Российский	
Костромской	360
Швейцарский	345
Сливочный мягкий 60%	396
Эмментальский 45 %	330
Эдам	383
Гауда 45%	315
Тильзитский 45 %	365
Пармезан 45%	355
Колбасный копченый	375
Плавленый	352
Олтермани	268
	400

Название продукта (хлеб, крупы)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Хлеб пшеничный	255
Хлеб ржаной	223
Хлеб отрубной	180

Продолжение таблицы

Название продукта (хлеб, крупы)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Батон простой	235
Булка сдобная	300
Чистые отруби	50
Печенье сдобное	437
Печенье галетное	300
Пряники	356
Вафли	539
Бублики	320
Баранки	317
Сушки простые	335
Сухари хлебные	340
Сухари сладкие	380
Мука пшеничная высший сорт	340
Мука пшеничная 1 сорт	300
Крупа гречневая	347
Крупа манная	354
Крупа овсяная	374
Крупа пшеничная	352
Крупа перловая	345
Крупа ячневая	343
Рис	346
Бобы	160
Пшено	335
Соя	200
Горох, фасоль	329

Название продукта (масла, жиры)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Масло сливочное	781
Масло сливочное топленое	897
Масло подсолнечное	929
Масло оливковое	780
Масло кукурузное	899
Масло кокосовое	894
Масло пальмовое	898
Масло соевое	899
Майонез «Провансаль»	624
Жир кулинарный	897
Жир топленый	927

Продолжение таблицы

Название продукта (масла, жиры)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Шпик свиной	821
Гусиный жир	930
Маргарин сливочный	766

Название продукта (мороженое)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Мороженое фруктовое	120
Мороженое молочное	137
Мороженое сливочное	227
Мороженое пломбир	240
Эскимо сливочное	284

Название продукта (яйца)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
1 куриное яйцо	60
1 яичный желток	46
1 яичный белок	14
1 перепелиное яйцо	35

Название продукта (кондитерские изделия)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Сахар	419
Мед	335
Крахмал картофельный	190
Желатин	220
Дрожжи	200
Мармелад	229
Пастила	352
Зефир	304
Халва подсолнечная	546
Ирис	429
Карамель	241
Конфета шоколадная, 1 штука	55

Название продукта (мясные изделия)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Говядина нежирная	139

~~Диеты — неправильное и неэффективное решение~~

Продолжение таблицы

Название продукта (мясные изделия)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Говядина жирная	261
Свинина постная	137
Свинина жирная	366
Телятина	97
Баранина жирная	316
Кура	115
Утка	128
Гусь	300
Индейка	139
Кролик	152
Язык говяжий	208
Сердце	142
Почки	98
Докторская вареная	257
Любительская вареная	310
Краковская полукопченая	382
Таллиннская полукопченая	373
Охотничьи колбаски	463
Московская сырокопченая	463
Сервелат	360
Окорок свиной	288
Ветчина свиная	279
Грудинка	300
Сардельки	475
Сосиски	159

Название продукта (морепродукты)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Горбуша	90
Камбала	60
Карась	56
Карп	59
Кета	ПО
Лещ	72
Минтай	45
Мойва	115
Налим	86
Осетр	140
Окунь	63

152 Как похудеть не отходя от жизни

Окончание таблицы

Название продукта (морепродукты)	Количество калорий в 100 г продукта (в килокалориях)
Палтус	74
Плотва	60
Сазан	58
Севрюга	102
Сельдь	68
Скумбрия	120
Стерлядь	101
Сом	80
Ставрида	90
Судак	52
Терпуг	75
Тунец	80
Угорь	140
Форель	125
Хек	48
Щука	85
Язь	73
Осьминог	73
Лангуст	87
Омары	82
Мидии	51
Раки	79
Креветки	74
Крабы	140
Икра красная	251
Икра черная зернистая	203
Икра паюсная	236
Икра минтаевая	113

Сколько продукта помещается в стакан,
столовую ложку и чайную ложку

Продукт	1 стакан (250 мл)	1 ст. ложка	1 ч. ложка
Пшеничная мука	160	20	8
Крахмал	200	30	10
Панировочные сухари	125	15	5
Гречка	210	25	10

Диеты — неправильное и неэффективное решение •) 53

Окончание таблицы

Продукт	1 стакан (250 мл)	1 ст. ложка	1 ч. ложка
Овсяные хлопья	100	15	5
Манка	200	25	8
Макароны	100	—	—
Рис	230	25	—
Фасоль	220	—	—
Горох	230	—	—
Сахар	200	30	12
Соль	325	30	10
Молоко	250	20	5
Сметана	250	25	10
Топленое масло	245	20	5
Мед	325	45	20
Сливочное масло	210	50	30
Растительное масло	240	50	20
Варенье	330	—	—
Уксус	250	15	5
Томатный сок	250	20	8
Томатное пюре	220	25	8
Желатин	—	15	6
Лимонная кислота	—	—	3
Какао	—	20	9,5
Молотый черный перец	—	9	5
Мак	150	15	17

Очевидно, что самые низкокалорийные продукты — это овощи и фрукты. Поэтому всегда и говорится, тем, кто хочет похудеть, овощи и фрукты можно есть неограниченное количество, а всего остального — поменьше. И это так!

Даже в норму худеющих, 1200-1500 калорий, прекрасно укладываются пара килограммов овощей и фруктов в день, нескольких кусочков сыра, горсть орехов и пара тарелок каши. Голодной остаться невозможно.

Только помните, что калорийность очень увеличивается при приготовлении продуктов на масле. Так что поменьше всего жареного и приготовленного и побольше свежего и сырого.

Итак, теперь вы знаете, что энергию, которую мы получаем с пищей, мы должны потратить, а если хотим похудеть, то и траты должны быть несколько выше, перекрывая, хотя бы на чуть-чуть, съеденное за день.

Кроме физического ограничения объема пищи есть несколько хитростей, которые помогут «обмануть» разевшийся организм.

Вот эти маленькие хитрости:

Например, поменять тарелки на более маленькие и темные по цвету. Если на большое блюдо положить листок салата, то выглядеть он будет нелепо и захочется к нему добавить еще что-то, чтобы наполнить тарелку, но если в маленькую тарелочку положить тот же листик салата, то он заполнит собой почти все пространство и тарелка будет полной, это, собственно, тот самый эффект, которого мы и хотим добиться, — визуальное увеличение объема пищи.

Еще один способ заключается в замене столовой ложки на менее объемную — десертную, а может быть, даже и чайную. Процесс вкушения пищи растягивается и насыщение происходит намного быстрее.

Знаете ли вы, что...

Полезным изменением-дополнением на вашей кухне могут послужить эфирные масла или просто порезанные и уложенные на тарелку определенные фрукты.

Некоторые запахи помогают подавить разыгравшийся аппетит, например, из фруктов такими свойствами обладают бананы и зеленые яблоки.

Из эфирных масел будут помогать вам стройнеть ароматы мяты, розы и лаванды. Можете перед каждым приемом пищи 2-3 раза глубоко вдохнуть какой-нибудь из предложенных ароматов.

Интересные факты

Полиненасыщенные жиры из растительного масла и орехов перерабатываются организмом немного быстрее, чем насыщенные, содержащиеся, например, в свинине.

Первые лишние килограммы уходят проще всего. Зачастую за счет очищения кишечника, в котором за долгие годы скапливаются просто залежи застарелых и слежавшихся каловых масс (6-8-10-12 и даже более килограммов).

При жестких диетах организм расходует не только и не столько жировые, сколько мышечные и белковые запасы.

Нельзя есть сладости на голодный желудок (перекусывать конфетами, например), потому что уровень сахара в крови резко поднимается, а затем быстро падает. В результате, человек может ощутить слабость и головокружение.

Знаете ли вы, что...

Человек за один час сна тратит 50 калорий. Посчитайте сами, сколько времени у вас уходит на сон, и порадитесь, что часть калорий покинула вас безо всяких усилий с вашей стороны.

Валяясь в постели и смотря телевизор, вы тратите 66 калорий.

Разговаривая по телефону стоя, вы потратите 189 калорий.

Сидячая работа тоже имеет свою стоимость в калориях (бухгалтер, клерк и т.д.) — 100 калорий в час.

Тяжелая физическая работа — 250 калорий в час.

Печатая на компьютере, вы потеряете 120 калорий.

Домашние хлопоты тоже имеют свою ценность, которую можно измерить в калориях. Например, вытирая пыль, вы сожжете 148 калорий, а помыть посуду вам обойдется в 126 калорий.

Стирка и уборка по дому, в зависимости от интенсивности — от 120 до 240 калорий.

Поработав в летний денек на приусадебном участке, вы лишитесь 342 калорий.

А прогулявшись по асфальтированной дорожке (один час) спокойным шагом, вы потратите 190 калории. Быст-

рым шагом — 300 калорий. Утренняя пробежка отнимет у вас 360 калорий, плавание или катание на велосипеде — 350 калорий за 30 минут.

Так что снижайте понемногу калорийность питания, при этом повышая его питательность (ценность и полезность) и увеличивая вашу физическую активность.

4.10 Вопросы и ответы

1 А с чего надо начинать переход на правильное питание?

Начните с анализа того, что вы едите. Многим только кажется, что они прекрасно себе представляют, чего и сколько съедают в течение дня. Лучше несколько дней или неделю записывать все, что вы съедаете. Это позволит вам проанализировать ошибки в питании.

Часто бывает так, что начинает девушка записывать все, что она ест, и выясняется, что то тут конфетка, то там печенье... Часто мы недооцениваем количество съедаемой нами пищи. А запись всего съеденного выявит те или иные излишества и ошибки.

2. Можно ли похудеть раз и навсегда?

А сами вы как думаете? Не бывает ничего «навсегда». Скажите, если вы однажды вылечили насморк, можете ли вы сказать, что вылечили его навсегда?

Нет, конечно.

Но насморк может случаться чаще или реже — здесь уже многое зависит от вас.

Если вы одеваетесь по погоде, закаляйтесь, имеете хороший иммунитет (чему опять же способствует правильное питание), то насморк у вас может, конечно, случиться, но его вероятность значительно ниже, чем у тех людей, которые одеваются не так тепло, как тре-

ведут нездоровый образ жизни и никогда не закаливаются.

лишним весом. Если вы начали питаться новой пищей, вы будете стройнеть и избавитесь от лишних килограммов. Навсегда? Возможно, если здоровый образ жизни навсегда, а не только в праздничные недели.

Если вы решите отметить свое превращение в красивую девушку гамбургерами, пивом и чипсами, съедите каждый вечер по парочке гамбургеров за свои достижения, то со временем придется попрощаться. Так вы не сможете изменить здоровому образу жизни, не сможете сделать фотографии, чтобы потом полюбоваться собой, и так далее. Котлетку, сосиску, фаршированный целлофан.

Вам кажется, что до превращения обратно дело не займет много времени? И ты красивая, умная, работоспособная, вы не отдадите в угоду тем, кто хочет вас съесть еще одну котлетку, сосиску, фаршированный целлофан.

Но если все-таки похудеть надо срочно? Тогда лучше сразу же месяц отпуск, и совершенно не хочется, чтобы тебя ждали позор и одиночество.

И в этом случае. Даже если ненадолго перейти на растительную пищу, исключив все продукты животного происхождения, кроме молочных (кефир, творог, йогурт), вы очень быстро и при этом сбросите лишнее. Овощи и фрукты очень богаты клетчаткой, как щеточка, прочистит ваш кишечник, накопилось там за долгие годы. Именно поэтому вы можете начать терять килограммы очень быстро. Вас это не пугает. Все нормально. Да, нельзя есть вволю, но если вы едите вволю овощи и фрукты, то голодаете, и если похудение идет за счет кишечника, то ничего страшного в быстром похудении нет.

не отходя от жизни

Так что, если встает вопрос о том, что похудеть надо срочно и быстро, то верный путь — переход на растительную пищу.

Многим очень нравится этот путь именно потому, что есть можно вволю, и при этом вы все равно худеете. Секрет прост — овощи и фрукты малокалорийны.

Такое же питание можно советовать в оздоровительных целях, потому что питаясь таким образом, вы проводите генеральную уборку в желудочно-кишечном тракте.

Клетчатка, которой богаты овощи и фрукты, собирает, всасывает и выводит из организма вредные продукты разложения, яды, содержащиеся в первоначальной пище и получившиеся в процессе усвоения пищи.

Так что несколько недель (а лучше, конечно, месяцев) такого питания, и на пляже вас будут ожидать не позор и одиночество, а отличное настроение и толпы поклонников.

4.11 Печальный опыт

Месяц назад села на диету и теперь не могу встать.

Ни одна диета не рассчитана на то, чтобы стать привычным питанием на долгие годы.

После окончания диеты и возвращения к привычному, несбалансированному питанию большинство набирает сброшенные килограммы обратно плюс еще 10-15%. От этого возникают депрессия, обвинение самой себя в отсутствии силы воли и мысли о новой диете. То есть диеты не только не помогают, но и создают дополнительные проблемы и стрессы.

Так что подробных разборов конкретных диет не будет, а будет несколько рассказов от бывалых диетчиц, которые,

Диеты — неправильное и неэффективное решение |59

перепробовав все на свете, все-таки тоже поняли, что диеты не помогут.

Как они это осознали? Благодаря личному опыту. Давайте почитаем. Учиться лучше на чужих ошибках. Дешевле, знаете ли...

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Очень старалась похудеть, перепробовала много всего (диеты, разгрузочные дни, голодовки). Да! Я добилась результата, а вместе с этим еще и приобрела кучу болячек.

Вот и выбирай, с чем тебе жить. Хочу рассказать более подробно об этом, чтобы другие избежали ошибок и более обдуманно решали свои проблемы с внешностью.

Мне 24 года, рост 169 см, вес 49 кг.

До 19-20 лет весила 57-59 кг, при этом эти кг не смотрелись на мне лишними, у меня не было целлюлита, да и жировых складок тоже, но в моде худенькие, и мужчины больше смотрят на худеньких, вот и задумалась я.

О диетах и правильном питании я ничего не знала, начала худеть, как могла.

Ограничение в еде, несколько дней держусь, а потом срывалась, и тут-то у меня началось...

Ага, наелась, значит, надо от этого избавиться, то есть опустошить желудок от съеденного, другими словами, это называется булимия.

Удобно это, как только срывалась и переедала — сразу 2 пальца в рот.

Все чаще испытывала слабость и головокружение.

Ну ничего, держалась. Начались запоры, и это ничего.

А рацион мой к тому времени составляли 3-4 средних яблока в день и 2-3 кружки кофе, который мне помогал как-то держаться (думаю, о свойствах кофе вы все знаете — бодрит). Вес, конечно, уходил. И здоровье вместе с весом. Потом был период нервных срывов и перенапряжений, когда за 2 недели я похудела на 2-3 кг, и мой вес составил 45-46 кг.

При этом весе моя голова смотрелась непропорционально к телу — казалась большой.

Ну, и конечно, размеры одежды изменились. Не могла себе купить одежду — нет таких маленьких размеров для взрослых людей.

Объем бедер был 107 см, а потом стал 87 см — разница значительная.

Кожа везде обвисла (не сильно — но факт), проявился немного целлюлит, хотя, казалось бы, не должен.

Все знакомые и друзья приходили просто в ужас, когда видели такую худобу, — по мне можно было изучать анатомию.

Начались сбои в менструальном цикле. И я задумалась... Что-то не так. Много потом прочла полезных статей. Сейчас сама как эксперт по диетам и питанию — все знаю.

Похудела я с 59 до 46 кг за 5-6 месяцев. За это время успела получить проблемы с пищеварительной системой.

Конечно, сейчас я не страдаю булимией и питаюсь правильно.

Это правильное питание сейчас заключается в употреблении вареных и пареных овощей, кашек, салатиков...

Вот такая двоякая радость! Только радость ли? Вот и хочется вам пожелать всем, чтобы вы ко всему подходили обдуманно.

Всем удачи! Будьте мудрыми! Правильное питание должно быть постоянным. Никаких диет».

«Невозможно всегда жить четко по написанному плану — мы же не роботы, в конце концов. Я себя постепенно приучаю к мысли, что неважно, сколько ты скинула кг или см за неделю, все, что ушло, ушло правильно и уже не вернется, если вес уходит от правильного питания, а не от диет.

Раньше для меня это было как гонка на выживание: села на диету и начала быстро скидывать! Ура! А что потом? Ну, скинула, кончилась диета. Два, три месяца, и все обратно

Диеты — неправильное и неэффективное решение 161

набираешь, как слоненок во время откармливания. Но все равно в голове вот это ощущение гонки осталось, пытаюсь приучить себя к размеренности, ритмичности и спокойствию, чтобы все, что я делаю, делалось с удовольствием, спокойно и без суеты. И без диет, разумеется. Вот тогда, мне кажется, и результаты не заставят себя ждать».

«Доползла до 70 кг и впала в депрессию. Все как-то одно к одному — малыш болел, проблемы, в общем, мрак. Недавно ожила и начала с чистого листика.

5 дней назад я села на 9-дневную диету. 3 дня — рис, 3 — курица, 3 — фрукты-овощи.

Сейчас имею минус 4 кг и минус 3 см в талии, что не может не радовать, конечно, но диету бросаю, потому что очень кружится голова, боюсь ребенка уронить».

«Один раз у меня случай в жизни был такой: я села на диету, да еще и решила устроить разгрузочный день на кефире. Целый день пила его, легла спать очень голодная, в желудке все бурлило.

Ночью встала и пошла к холодильнику. Причем все делала не думая, бессознательно. Очнулась только, когда запихивала второй кусок чего-то съедобного в рот.

Было такое один раз, к счастью. Поняла, что нельзя себя так изнурять».

«История моя такова. Все детство и юность была полненькой, но симпатичной, молодые люди у меня были, но всегда большая часть внимания доставалась подругам.

Был, так сказать, стойкий комплекс.

Потом все-таки жизнь свела с человеком, который научил меня правильно питаться, и я похудела с 76 до 55 кг! Год назад я была стройняшкой! Поменяла окружение, стала активная, веселая, очень общительная.

Но вот за год-полтора беспорядочного питания набрала более 10 кг! А так как худела сама, то не знала, что после сброса веса надо продолжать правильно питаться. Думала, что похудела и теперь опять можно все. Оказалось, нельзя.

Сейчас постоянные срывы, различные диеты, потом опять просто правильное питание (с которым я и похудела

когда-то на 21 кг). Приходит осознание, что питаться надо правильно всегда. Нет других возможностей».

«Небольшая предыстория, как я до этого дошла.

Вес я набирала долго и упорно. С 46 кг в 14 лет постепенно, благодаря диетам и последующим срывам с них, «доросла» до 83 кг в 20 лет.

Потом еще некоторое время горько плакала и «заедала» свое горе, пока на мне не перестали застегиваться мамины зимние брюки 54-го размера.

Объемы на то время были: 113 см в бедрах, талия — не помню точно, где-то 86 (!) см, грудь в пределах 120 см. Ну и лицо по циркулю вдобавок.

Худеть начала решительно и конкретно. Села на очередную диету, так как для спорта считала себя непригодной (наклониться даже было трудно — мешали складки, особенно на животе).

И пошло-поехало.

Нет, наверное, такой диеты или метода, которые я не испробовала хотя бы в течение 2 дней. Худела рывками -3 кг, +2 и т.д.

Рассказывать долго можно, ведь каждый сброшенный мною кг — это результат отдельного метода.

В результате, вес достиг 76 кг и «застрял». Но сдаваться я была не намерена и в прошлом году записалась на степ-аэробику. Есть стала в 2 раза больше. Сначала вообще не худела, хотя фигура подтянулась. Проходила 5 месяцев, скинула не больше 4 кг, но результат был ну очень заметен!

Затем летом забросила, надоело. Никаких диет уже не придерживалась, поумнела. Со мной начали происходить удивительные вещи! Вес стал уходить как-то сам собой. А если еще и питание немного корректировала, то вообще таяла. В результате 69 кг продержалось всю зиму. Правда, некоторые продукты (вредные) пришлось исключить. И опять «застряла».

Следующая порция удивительных вещей началась недавно, когда я отказалась от мяса. Но изменения стали

Диеты — неправильное и неэффективное решение -| 63

происходить не только с весом, но и как-то внутренне. Здесь я еще сама толком не разобралась. Что радует, худеется хорошо, куча энергии, которую я выплескиваю в спорт, процедуры и т.д. И мне почему-то кажется, что цель в 55 кг, которая на протяжении 7 лет превратилась уже в несбыточную мечту, наконец-то будет достигнута!»

Комментарий: как видите, у многих уходят долгие годы на осознание и практическое понимание того, что диеты не работают. И только изменения в самой системе питания дают устойчивые результаты. Причем без мучений. Слава Богу, что большинство успевают одуматься вовремя, пока они еще не успели нанести непоправимый ущерб своему здоровью. Но бывают случаи (и, к сожалению, все чаще) более запущенные.

Вот вам еще несколько реальных примеров, которые можно объединить общим заголовком:

4.12 Жесткие диеты — угроза женскому здоровью

— Дочку постоянно тянет на соленькое.
Может, в организме чего-то не хватает ?!
— Ага, мозгов у нее не хватает.

Кроме уже описанных проблем диеты пагубно влияют на женское здоровье в такой чувствительной сфере, как гинекология. Не такая уж редкость случаи прекращения менструаций при резкой потере веса или просто при постоянных стрессовых диетах. Можно приводить много правильных слов и аргументов, но лучше всего убеждают реальные примеры. Поэтому вот вам несколько историй:

«Моя проблема состоит в том, что у меня пропали месячные. Уже нет полгода. На мой взгляд, это связано с тем, что я постоянно сижу на диетах. Точнее, ограничиваю себя во всем. Хотя придерживаюсь принципа: можно

все в умеренном количестве. Так вот, мой вес 72 кг, при росте 176 (мне 20 лет).

Половой жизнью не живу, так что беременность исключается сразу. Уже выяснила, что похожие задержки на фоне диет случаются у многих. Особенно у тех, кто придерживается жестких диет.

Врач сильно отругала за то, что сижу на различных диетах. Сказала, что я сошла с ума, да и вообще последнее время это распространенная проблема среди молодежи. У одной девушки, по словам врача, 3 года не было месячных.

Короче говоря, запретили сидеть на диетах, только рациональное питание.

Так что теперь придерживаюсь нормального питания с маленькими перекусами в виде сухофруктов и просто фруктов».

«У меня была подобная ситуация. Я за месяц похудела на 15 кг. Занималась усиленно спортом, сидела на строгой диете. Но я даже не подозревала, чем это обернется.

Месячных у меня не было 2 года. Даже гормональное лечение мне не помогло.

Начались они у меня после того, как я стала обратно поправляться. Оказывается такой резкий сброс веса был шоком для организма».

«Рост — 170, сложение — спортивное. Вес всегда колебался от 55 до 60 кг, начиная со школы.

С месячными все всегда было в порядке.

В 2005 году уехала жить в южную страну. Много было всяких переживаний, в том числе — дикий страх располнеть.

Есть стало редко и мало, очень сильно похудела, до 50 кг. Родственники говорили, что я была похожа на узника концлагеря. Пропали месячные. Я ходила к гинекологам, они сразу сказали, что проблема в моем похудении. Сдала тест на гормоны. Слава Богу, все в порядке оказалось.

Я включила в рацион больше продуктов, увеличила порции, однако придерживаюсь раздельного питания: либо углеводы с овощами, либо протеины с овощами.

Между едой — перерыв не менее 3 часов. Вечером стараюсь не есть.

Кстати, полностью отказалась от мяса, рыбу ем очень редко.

Вес немного подрос и нормализовался. Уже второй месяц идут месячные!

В общем, я рада, что все вернулось. Хотим с мужем в перспективе малыша.

Хочу сказать: девчонки, не истязайте себя так! Ведь организм — это живое существо, в какое-то время ему надоест терпеть все эти лишения, и он вам так ответит, что мало не покажется! К тому же, в каждой из нас вес запрограммирован природой. И если просто нормально, разумно питаться, регулярно и небольшими порциями, то будут и стройность, и здоровье».

«Менструации не было долго. С прошлого ноября месячные были все меньше и меньше, а с февраля—марта окончательно пропали. Пила лекарства, они вернулись на месяц. Но, поскольку я была на слишком жесткой диете, месячные потом снова пропали.

Недавно, в ноябре, я снова стала пить лекарства и больше есть — чаще и разнообразнее, но только полезную, вегетарианскую пищу. В декабре все восстановилось.

Как только начались месячные, я перестала пить таблетки. Питаться продолжаю правильно. И вот радость — без таблеток они у меня уже второй месяц идут!»

Знаете ли вы, что...

При нехватке питательных веществ в рационе, что наблюдается при низкокалорийных и монокомпонентных диетах, организм снабжает питательными веществами только самые важные системы — головной мозг, сердце, легкие. А, например, половая сфера как бы выключается. Благодаря этому может наблюдаться не только снижение сексуальных желаний, но и гормональные нарушения. Не исключены (а даже весьма вероятны) и проблемы с менструацией.

Нарушения в гинекологической сфере весьма вероятны, когда девушка теряет за месяц 10% и более от первоначального веса, к примеру, 6 кг из 60.

Лишний вес — это действительно плохо, но избавляться от него надо постепенно.

Помните, что худеть можно на 15% от первоначального веса за полгода. Более быстрые темпы небезопасны, а постепенное, но уверенное похудение — залог дальнейшей стабильности веса. Важно ведь не только сбросить лишние килограммы, но и избежать их возврата.

4.13 Завтра никогда не наступает. Каждый день — это сегодня

Я должна делать упражнения рано утром, до того как мои мозги поймут, что происходит.

Муле жене:

— Ты чего голая?!

— Я не голая. Я в костюме Евы.

— Так ты б его хоть погладила.

Цель этих рассказов не напугать, а предостеречь. Иначе можно было бы и более страшные истории рассказать.

Мы просто пытались достучаться до вас всеми возможными способами, — с помощью информации, логических рассуждений, статистики, эмоций и чувств.

Надеемся, вы задумаетесь и скажете диетам «Нет!».

Понятно, что похудеть вам хочется, если так можно сказать, — еще вчера.

Но ставьте перед собой только реальные цели. Коррекция веса должна быть процессом эволюционным, постепенным, а не революционным и моментальным.

Революции обычно плохо заканчиваются.

Поэтому, если вы решили перестроить свое питание и в дальнейшем питаться правильно, начните прямо сейчас. Вы уже достаточно долго откладывали. Не ждите

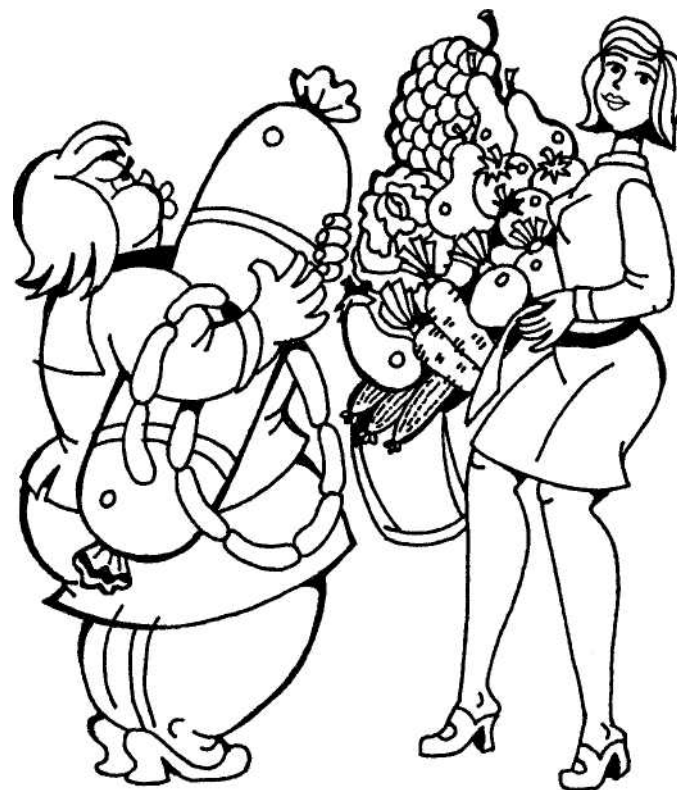
понедельника. Не ждите даже дня, который называется «завтра». Завтра никогда не наступает. Каждый день — это сегодня.

Ешьте регулярно. Не допускайте больших перерывов. Это важно, потому что при регулярном питании организм уверен, что его хозяйка уравновешенная особа, она помнит и заботится о нем. Поэтому организму нет необходимости нервничать из-за больших и непонятных перерывов в питании и накапливать жир про запас.

Так что раз хотя бы в пять часов обязательно старайтесь что-то съесть. Даже если это несколько мандаринов или пара яблок.

Все получится. И чтобы вам было проще, мы составили для вас «Самые важные правила питания». Именно им и посвящена следующая глава.

Самые важные правила питания



Врач всегда дает так много советов в надежде, что вы будете придерживаться хотя бы половины из них.

Для того чтобы находиться в отличной форме, чаще всего достаточно придерживаться простых и понятных правил, которые помогут перестроить ваш график, рацион питания и его культуру.

Наиболее важная составляющая здоровья человека — правильное и сбалансированное питание. Употребляемые нами продукты обеспечивают организм всем необходимым для разумной, эффективной работы всех органов, позволяют вырабатывать энергию, которую мы тратим не только во время бодрствования, но и во время сна.

Чем более свежи продукты, которые мы употребляем в пищу, тем больше в них активных (живых) витаминов, которые пропадают при длительном хранении.

Пища — это топливо, которое наше тело перерабатывает в гормоны, ферменты и необходимые элементы для регуляции обменных процессов.

Обмен веществ — важнейший из механизмов жизнедеятельности организма человека, напрямую зависит от пищи, которую мы употребляем. И так далее... Осознали всю важность вопроса?

Тогда читаем!

5.1 Золотые правила питания

1. Едим часто, но понемногу.

Наиболее правильным считается не 3-разовое питание, а 4- и даже 5-разовое принятие пищи. В перерывах можете есть фрукты. А вот печенье и конфеты для перекусов совершенно не подходят. Перекус из пары фруктов тоже вполне может

считаться приемом пищи. Запомните, прием пищи — это необязательно что-то дымящееся в тарелке. Приемом пищи можно считать и парочку съеденных яблок.

2. Сокращаем порции.

Разумным так же будет сократить порции, чтобы не перегружать желудок первым, вторым, третьим и компотом в придачу. Помните о том, что нормальная, естественная вместимость желудка 250 мл. Это чуть больше одного стакана. Переложите мысленно то, что собираетесь съесть, в чашку вместимостью 250 мл. И именно столько еды и постарайтесь употребить.

Вы можете сокращать порции понемногу. Главное, начать это делать.

Желудок может растягиваться до вместимости в 5 л. И скорее всего он у вас сейчас достаточно растянут, но когда вы начнете сокращать порции, желудок постепенно вернется к своему нормальному размеру — 250 мл. Когда это произойдет, вы будете чувствовать, что наелись, и даже объелись маленькой порцией еды, равной по объему 250 мл. Чтобы вы нагляднее поняли, какой именно размер у желудка в его нормальном, нерастяннутом состоянии, сожмите, пожалуйста, прямо сейчас вашу левую руку в кулак. Сжали? Посмотрите на свой кулачок — именно такой же по объему и ваш желудок. Не пытайтесь впихнуть в него намного больше. Вряд ли вам нравятся растянутые кофты и брюки. Верно? И хотя вы не видите свой желудок, но растянутое состояние ему тоже не к лицу. Слава Богу, в отличие от вещей, желудок обладает способностью возвращаться к своему нормальному размеру. Пусть вас это вдохновляет — весь организм, как и желудок, восстановится, если вы начнете о нем заботиться немного больше.

3. Постоянный график питания.

Пищу, по возможности, лучше принимать в одно и то же время. Но не позднее чем за 2,5-3 часа до сна. Если есть

в постоянное время, организм будет лучше готов к приему и переработке пищи. Дрессировка, знаете ли.

4. Калорийность питания.

Калорийность ежедневного рациона должна соответствовать расходуемой энергии или быть чуть меньше, если вы хотите похудеть. Много зависит от того, сколько физической нагрузки вы получаете за день, сидячая у вас работа или энергоемкая?

Все просто: сколько энергии получили от еды, столько же надо потратить. Если потратите больше — похудеете. Если потратите меньше... ну, вы сами понимаете, куда отложатся лишние калории, — да, в тот самый ненужный Умнице-Красавице жирок.

Как определить, сколько калорий съедено и израсходовано? Можно посмотреть таблицы калорийности, а можно ориентироваться по весам. Если прибавили в весе, значит, есть надо меньше, а двигаться больше. Если скинули, то так держать — вы на верном пути. Без фанатизма, разумеется.

Обратите внимание, что калорийность фруктов и овощей просто пустяковая, и вы можете съедать до нескольких килограммов (если в вас столько поместится) овощей и фруктов ежедневно, и при этом худеть. Всегда смотрите, сколько калорий содержится в тех или иных продуктах. Например, бывают гамбургеры с содержанием до 6-7-8 тысяч калорий (хотя такая калорийность, конечно, исключение). Это, между прочим, 3-4 и даже 5 ежедневных норм калорий.

Конечно, для приличной девушки гамбургеры, хот-доги и прочая еда сомнительного происхождения вообще недопустимы, но для информации это было полезно узнать.

Чтобы ощутимо снизить количество калорий в вашем рационе, важно снизить или даже исключить полностью сахар, мороженое, конфеты и иные сладкие и жутко высококалорийные блюда. Вместо этого — овощи, кисло-сладкие фрукты, зелень и т.д. Ну, вы это знаете.

Полезно включить в свой рацион такие малокалорийные продукты как: нежирный творог, тыква, свежие огурцы, кабачки, капуста. И тогда вы действительно сможете есть вволю и худеть.

5. Разнообразие питания.

Обязательным условием правильного питания является получение необходимых для человека полиненасыщенных жирных кислот, микроэлементов, макроэлементов, витаминов, минеральных веществ и незаменимых аминокислот.

Чтобы быть уверенными в том, что вы получаете все необходимое, старайтесь питаться разнообразно. Все что вам надо, можно получить даже из такой простой еды, как овощи, фрукты, злаки, бобовые.

6. Вредной еде место в мусорной корзине.

Постарайтесь исключить или хотя бы сначала свести к минимуму употребление «пустой» и вредной для желудка пищи: фаст-фуда, кетчупа, майонеза, чипсов, сухариков и т.д. Кроме вредности и ужасающей калорийности есть еще и такая проблема: тело получает еду, ищет в ней то, что ему нужно (витамины и прочее), не находит, очень расстраивается и требует еще еды, надеясь, что то, что вы ему дали в этот раз, было просто трагической ошибкой, и следующая порция будет состоять сплошь из витаминки и разных полезностей. Не разочаровывайте свое тело.

В общем, не превращайте свое тело в мусорный бачок. Некоторые утверждают, что тело — Храм Божий, — не делайте из него помойку. Вам в нем жить.

7. Ешьте больше фруктов и овощей.

В рационе обязательно должны присутствовать сырые овощи и фрукты. Диетологическая норма для человека — 750 г овощей и фруктов в день.

По данным Института питания Российской Академии наук, люди, употребляющие мало овощей, выглядят старше

своих лет, предрасположены к различным заболеваниям, в том числе и к полноте. У них снижается работоспособность, проявляются вялость, раздражительность, синдром хронической усталости и плохое настроение. А также замедляется процесс обмена веществ.

В растительной пище содержатся ВСЕ те же основные и необходимые питательные вещества: белки, жиры и углеводы, которые содержатся и в тяжелой, мясной и уже переработанной животным пище. Так что, употребляя преимущественно или полностью растительную пищу, вы получите все, что необходимо вашему организму, но без того вреда, который несет животная пища.

Плюс ко всему у овощей и фруктов есть еще одно важное преимущество перед продуктами животного происхождения — обилие витаминов.

А еще овощи и фрукты прекрасно избавляют от многолетних отложений каловых масс в кишечнике, которые мы не ощущаем, но которые могут составлять 8-10 и даже 12 килограммов.

8. Когда я ем, я глух и нем.

Помните, в детстве нас учили: «Когда я ем, я глух и нем». Но с возрастом мы начинаем придерживаться другого принципа: «Когда я кушаю, я говорю и слушаю».

Но учили в детстве совершенно правильно.

Когда едите — ешьте. И ничего больше. Это очень важное правило. Одно это правило уже может изменить многое в вашем питании.

Лучше выключить телевизор, радио, музыку, отложить книгу и попросить не разговаривать с вами во время еды.

Все ваше внимание сосредоточьте на еде. Медленно, осознанно кладите в рот каждый кусочек. Внимательно, без спешки пережевывайте его, концентрируясь на вкусовых ощущениях. Вы по-настоящему ярко ощутите вкус пищи. И насыщение придет от значительно меньшего количества еды. Практически невозможно переесть, если вы едите осознанно. И даже не думайте о своих делах,

мужьях и о том, что пора сделать генеральную уборку. Думайте о еде. Ощущайте вкус. Медленно жуйте, без спешки глотайте, не торопясь, берите следующий кусочек, плавно кладите его в свой очаровательный ротик и снова медленно жуйте.

Вам трудно поверить в волшебную силу осознанного принятия пищи? А верить и необязательно. Просто попробуйте. Вы будете поражены результатом!

9. Ваше тело просит воды.

Да! Воды, а не пива. Даже в жару, если вам покажется, что вы мечтаете о лимонаде или пиве, выпейте два стакана воды, и вы поймете, что ни пива, ни лимонада вам и даром не надо.

Постарайтесь как можно больше выпивать обычной питьевой воды. Если нет индивидуальных противопоказаний, то минимум 1,5-2 литра воды в день.

Кофе, чай и газированные напитки не принесут необходимой пользы вашему телу, а некоторые из напитков только обогатят ваш организм лишней химической бесполезностью.

Кстати, а вы знаете, что всякие колы не только не утоляют жажду, но и, напротив, содержат вещества, стимулирующие жажду?

Чистая питьевая вода облегчит и нормализует работу кишечника. Вода непосредственно участвует в образовании слизи, которая обволакивает и защищает стенки желудка, поэтому особенно благотворно прием воды скажется при таких заболеваниях, как: гастрит, язва двенадцатиперстной кишки, язва желудка и т.д. При обострениях язвенной болезни желудка рекомендуется выпивать стакан воды каждый час или даже каждые 30-40 минут. Вы будете удивлены — боль пройдет.

10. Растительное масло должно быть правильным.

Кроме широко распространенного в нашей стране рафинированного растительного масла есть большое количество

тво масел, более полезных для организма, — оливковое, пшеничное, кедровое, тыквенное, кукурузное, горчичное, пальмовое, масло из виноградных косточек... Да, это не дешевые масла. И не везде они продаются. Но вы хотя бы можете заменить обычное рафинированное растительное масло на нерафинированное.

Нерафинированное растительное масло, в отличие от прошедшего обработку рафинированного, действительно полезно и содержит витамины и прочие полезности. Кстати, нерафинированное растительное масло в 1,5-2 раза дешевле рафинированного. Так что еще и сэкономите.

Да, и не ведитесь, пожалуйста, на рекламные надписи на растительном масле «Не содержит холестерина». Запомните, ни одно растительное масло не содержит и не может содержать холестерин. Это просто не в природе вещей. Холестерин бывает только в животных жирах, так что сообщение на этикетке об отсутствии в данном конкретном масле холестерина всего лишь рекламный трюк. С таким же успехом можно писать, что в данном масле не содержится ни грамма цианистого калия. Его там и не может быть, если не добавить туда специально.

11. Ешьте, когда хотите есть.

Кушайте только тогда, когда вы действительно хотите есть, никогда не садитесь за стол «за компанию», «под рюмочку», на дорожку и т.д. Если отказаться трудно, найдите на столе какой-то фруктик и спокойно им наслаждайтесь, пока другие едят все, что им угодно.

12. Перекусы.

Постарайтесь не перекусывать чем-то тяжелым, иначе в обычное для вас время приема пищи вы не захотите есть и перенесете его на более позднее время, что в свою очередь сдвинет весь ваш режим питания.

Или, наоборот, вы покушаете в свое обычное время, не испытывая достаточного чувства голода. Переедание — не помощник в борьбе за красивую фигуру и здоровое тело.

Возникающий между приемами пищи голод ликвидируйте, выпивая пару стаканов воды, или перекусывайте заранее припасенными фруктами.

13. Ни с кем не соревнуйтесь и не сравнивайте.

Неважно, что кто-то ест все подряд и не полнеет. Другие нас не интересуют. Нас интересуем мы сами. У каждого своя ситуация, свой метаболизм и т.п. Придерживайтесь правил питания, не соревнуясь ни с кем. Только с самой собой.

Видели, как лошадам надевают на время скачек шоры, чтобы они не видели тех, кто бежит рядом? Зачем это делается? Чтобы не отвлекались! Будете отвлекаться и пытаться соревноваться, внесете нечто нездоровое в процесс перехода на правильное питание. В результате, сделаете себе хуже и затормозите свой прогресс. Вам это надо? Не надо! Так что делайте все для себя, а не чтобы похудеть быстрее, чем кто-то другой.

14. Разнообразие в еде.

Постарайтесь не употреблять долгое время одно и то же блюдо. Питаться нужно разнообразно, чтобы в ваш организм поступали разные витамины и микроэлементы. Например, в Европе проводятся просветительские программы, которые объясняют людям (и особенно детям), что каждый день желательно употреблять 4-5 разных фруктов и овощей и желательно разного цвета, потому что цвет зависит от наличия тех или иных полезных элементов.

15. Летом основа рациона овощи и фрукты!

Летом и осенью лучше перейти на более легкую и наиболее богатую витаминами и иными полезными веществами пищу — разнообразные салаты и фрукты. Кроме прочего это сэкономит вам массу времени на готовке и денег на продуктах, — овощи и фрукты летом и осенью стоят дешевле большинства полуфабрикатов.

Зимой же в рацион необходимо добавить орехи и грибы, так как они содержат в себе «солнечный» витамин D.

И вам наверняка будет интересно узнать, что врачи тоже советуют в особенно жаркие дни спланировать свой рацион из сырой, растительной пищи, а когда температура зашкаливает за +25, вообще исключить мясо и алкоголь в любом виде, потому что в жару организму особенно трудно справляться с перегрузками в виде тяжелой еды. Так что летом больше фруктов и больше воды.

16. Сладости должны быть полезными.

Постарайтесь заменить гастрономические сладости на «природные»: сухофрукты, мед, ягоды, фрукты и сладкие овощи (например, морковь), а белый рафинированный сахар (который, между прочим, обрабатывается хлором) на более полезный — нерафинированный, коричневый — не прошедший химическую очистку. И вообще, отказывайтесь постепенно от сахара. Также необходимо устранить из рациона синтетические заменители сахара, которые входят практически во все сладости массового производства — аспартам, сахарин и прочие... Это очень вредные препараты.

17. Готовьте с любовью.

Готовить пищу желательно в хорошем настроении, без раздражения и негативных эмоций. И тогда самое простое, но приготовленное в хорошем настроении и с любовью блюдо будет намного вкуснее, чем все кулинарные изыски, сделанные «из-под палки» или в дурном расположении. Доказано, энергетика очень впитывается продуктами.

18. Пейте зеленый чай.

Разнообразьте свое меню, добавив в него зеленый чай. Зеленый чай при регулярном употреблении помогает вывести лишнюю воду и шлаки из организма, содержит в себе витамины, антиоксиданты, обладает противораковыми свойствами и улучшает пищеварение.

Одна-две чашечки зеленого чая в день благоприятно скажутся на вашем здоровье, самочувствии и красоте. Кроме того, крепкий зеленый чай бодрит и тонизирует в разы лучше, чем кофе.

19. Не голодайте.

Не истязайте себя голодом, потому что организм, который переводят на голодный режим, начнет расходовать поступающие калории экономно и будет стараться отложить все, что сможет, в запас. То есть начнет создавать дополнительные слои жира, как только снова станет поступать достаточное количество еды. Напуганный предыдущим голодом (жесткой диетой), он постарается подготовиться на случай, если такое повторится.

Так что есть надо, но чтобы есть и худеть, предпочтение надо отдавать низкокалорийной растительной пище.

20. Меньше рассказывайте окружающим.

Вы думаете, это не имеет отношения к правильному питанию? А вот и имеет.

Меняя привычки и образ жизни, старайтесь не рассказывать об этом окружающим, родным и близким. К сожалению, они часто начинают возражать, переубеждать, спорить. Разумеется, из лучших побуждений. Как обычно, каждый считает, что понимает больше о нас, чем мы сами. И, конечно же, каждый человек в душе специалист-диетолог, поэтому о правильном питании он знает все. Ему так кажется. И пусть кажется. Лишь бы вас не трогали. В общем, если не хотите огорчаться, меньше обсуждайте темы здорового образа жизни с другими людьми.

21. Упорство и постоянство.

Если вы увидели и ощутили первые результаты правильного питания, если весы показывают все меньше, а брюки на вас висят все свободнее, значит, вам надо продолжать в том же духе, а не позволять себе поблажек, почивая на лаврах.

22. Терпение.

Если же результаты пока не очень ощутимы, отнеситесь к этому спокойно. На нормализацию обменных процессов иногда может потребоваться несколько недель. Если вы правильно питаетесь, но пока не замечаете положительных изменений, это еще не значит, что таких изменений нет. Они уже происходят, просто пока не проявились так ярко, чтобы вы их заметили.

Часто бывает, что начинает девушка придерживаться правильного питания, 2-3 недели все делает хорошо и правильно, а потом бросает, потому что не увидела результата. Начинает есть все подряд, и, о чудо, — она худеет! И вот тут начинаются заблуждения, будто бы ее тело не принимает здоровую пищу и противится сбалансированному питанию, а худеет только при нарушении всяких правил.

Не так все это.

Просто за несколько недель правильного питания все нормализовалось, запустились необходимые процессы, и, несмотря на то, что она начала нарушать все, что возможно, пошло похудение, обусловленное предыдущим правильным питанием. И оно теперь будет продолжаться еще пару недель. Потому что на остановку запущенных изменений к лучшему тоже уйдет какое-то время. И уже неважно, что она ест, — процесс пошел. Но продолжаться он будет недолго. Две-три недели и потом откат — человек пожнет уже плоды своего неразумного поведения.

23. Ведите дневник.

Особенно важно вести дневник своего питания, если вам кажется, что у вас недостаточно впечатляющие результаты. Когда вы начинаете записывать все съеденное, быстро обнаруживается, что были недочеты, которые и тормозят ваш фантастический прогресс. То тут плюшка, то там конфетка, и все это так незаметно проскакивало, пока не стали записывать...

24. Никакой еды от нечего делать.

Никогда не ешьте за компьютером, не берите тарелочку с чем-нибудь к сериалу, ничего не грызите, разговаривая

по телефону. Съедается быстро и незаметно, на талии откладывается зримо и почти моментально.

25. Хвалите себя, а не ругайте.

Вряд ли у вас получится с первого же дня соблюдать все правила. Да, стремитесь к этому, но не ругайте себя, если что-то не получилось. Не получилось сегодня, получится завтра. Просто проанализируйте промахи и сделайте выводы. Себя надо не ругать за то, что не получилось, а хвалить за то, что вам удалось, и тогда того, что что удастся, будет с каждым днем все больше и больше, а количество того, что не получилось, будет стремиться к нулю.

26. Планируйте и запасайтесь.

Отговорки, что кроме того, что вам решительно не подходит, есть было больше совершенно нечего, — не принимаются. Всегда наперед думайте, будет ли у вас возможность съесть что-то нормальное и подходящее для стройнеющей и хорошоющей красотки. Если там, куда вы направляетесь, может не оказаться еды для стройных, умных и очаровательных, берите все, что надо, с собой. Пакетик с фруктами много места не займет, а вам поможет не остаться голодной. И неважно, что они о вас подумают. Ваши талия, бедра и попа вам ведь важнее, чем чье-то постороннее мнение о ваших взглядах на еду?

27. Если желудок не принимает фрукты.

Если с увеличением в рационе количества овощей и фруктов вы испытываете бурление в животе и т.п., то попробуйте воспользоваться следующими советами:

Не пейте воды и прочей жидкости за час до приема овощей-фруктов и час после употребления овощей и фруктов.

Не совмещайте цитрусовые с яблоками, грушами, бананами. Перерыв между ними должен быть хотя бы полчаса-час.

Лучше ешьте фрукты до основной еды, а не после. Тогда они усваиваются намного проще.

За один прием пищи не стоит есть сразу много разных фруктов — лучше одинаковые. Скушайте, например, 2 яблока, спустя часик пару груш, еще через часик веточку винограда и т.д.

И самое главное:

28. Жует тщательно и долго.

Тщательно пережевывайте пищу. Жуйте долго, пока то, что у вас во рту, не превратится в кашу.

Попробуйте пережевывать каждый кусочек с помощью 15-20 жевательных движений. А освоив это количество, доведите количество жеваний до 25-30.

Да, время приема пищи возрастет, но сам процесс вам понравится. Вы не только насытитесь меньшим количеством пищи и окажете услугу своему пищеварению, но и почувствуете себя отдохнувшей, потому что на время переключите свое внимание с внешнего мира на себя саму и собственное тело. После такого переключения вы почувствуете прилив сил и энергии.

Просто попробуйте. Вам наверняка понравится.

29. Готовьтесь к ужину.

Если вы поздно возвращаетесь домой и знаете, что вам всегда хочется съесть все, что найдете, то выпейте по дороге домой пару стаканов воды, съешьте банан. Это снизит чувство голода, и, оказавшись дома, вы сможете спокойно и в меру поужинать, а не пройтись по кухне, как все уничтожающий смерч. Стакан воды вообще желательно выпивать минут за сорок до любого приема пищи.

30. Никаких крайностей.

Нельзя два дня объедаться, потом день голодать и думать, что все будет хорошо. Не будет. Хорошо будет, если нормально есть каждый день.

31. Еда — это не удовольствие. Еда — это просто еда.

Это, конечно, не значит, что вы будете есть что-то невкусное. Здоровая пища очень вкусна. Просто в ней нет

усилителей вкуса и ароматизаторов, которые делают вредные продукты такими притягательными. А еще в ней нет гормонов и антибиотиков, с помощью которых выращивают мясо и которые ведут к раннему половому созреванию в юном возрасте и раннему увяданию в зрелом.

Хотите оставаться молодой и красивой — не делайте из еды культ.

Более 60% людей страдают сейчас теми или иными аллергиями, а виной тому не только экология, но и всякие сосиски-сардельки и куриные лапки. Кстати, о гормонах.

Гормональная еда — путь к гормональным проблемам и ожирению.

В погоне за прибылью и ростом производства производители мяса используют при его выращивании до двух тысяч различных гормонов и антибиотиков. И все это проникает в организм человека.

Конечно, производителям в радость вырастить за месяц-другой большую курицу из маленького цыпленка, но стоит ли потом удивляться, что возраст полового созревания у детей сдвинулся на несколько лет вниз. Минимум на 2-3 года. Если раньше половое созревание приходилось у большинства на 13-15 лет, то сейчас период полового созревания приходится на 10-12 лет. И уже не редкость первые менструации у девочек в возрасте девяти лет.

Так что гормоны роста при выращивании мяса весьма сильно влияют на гормональный фон и у людей. А благодаря различным антибиотикам, которыми пичкают животных, больше чем у половины населения те или иные аллергии и заболевания малопонятного происхождения. Да и дети рождаются далеко не такими здоровыми, как прежде. Подавляющее большинство детей рождаются с различными заболеваниями или просто недостаточно здоровыми и крепкими. Так что то, что вы едите, влияет не только на вас, но и на ваших будущих детей. И если не жалко себя, то, возможно, вы начнете правильно питаться ради них. Вы ведь хотите, чтобы ваши дети были здоровыми?

И, как говорил Гиппократ, пусть ваша еда будет вашим лекарством, иначе лекарства станут вашей едой.

32. Наберитесь терпения. Не все сразу.

Вы, наверное, помните такую шутку: «Мне бы немного терпения... ПРЯМО СЕЙЧАС».

Конечно, хочется моментальных результатов. Это естественно и понятно. И первые результаты здорового питания вы действительно увидите и ощутите уже в первые две-три недели, а то и раньше. Но полное очищение и оздоровление — это длительный процесс. Худеть и становиться красивой вы начнете уже сегодня, если будете следовать этим советам, но на вывод из организма всех накопленных за долгие годы вредных веществ может уйти несколько лет.

33. Скажите колбасе «Нет!»

Колбаса, сосиски и прочие подобные полуфабрикаты — это все так называемая мусорная еда. То есть еда, которую есть не рекомендуется. Вы будете удивлены, но даже ослабленных животных ветеринары просят не кормить сосисками и колбасой, мотивируя это словами: «Там такое!» Что уж говорить про людей? Лучше это не есть.

Состав действительно крайне сомнителен. Кожа, субпродукты, отходы мясопроизводства — все это размолотое и уваренное до состояния светло-серой кашицы. А вкусовые добавки, ароматизаторы и улучшители вкуса могут достигать нескольких процентов.

По некоторым данным, по-настоящему качественная колбаса просто не может стоить дешевле 400 рублей. И то это будет всего лишь менее вредный продукт, но никак не полезный. На эти деньги лучше купить 7-8 килограммов всякой зелени, творога, фруктов и овощей. Едой будете обеспечены чуть ли не на неделю. Причем полезной едой!

34. Завтрак обязателен.

Завтрак — самое лучшее время для пополнения запаса активности после ночного отдыха. И поэтому завтрак может состоять из разнообразных каш с фруктами, творожных и молочных напитков. Некоторые говорят, что не хотят с утра есть и что аппетит у них появляется только часам к 12 дня. Но обычно по утрам не хотят и не могут есть те, кто поздно ужинают. У них еще переваривание вечерней еды не до конца завершилось.

А если человек поужинал не очень плотно и достаточно рано, то с утра ему очень даже хочется что-то сгрызть. Необязательно завтрак должен быть плотным и тяжелым. Тяжелым не должен быть вообще ни один прием пищи. Важно не количество съеденной еды, а ее качество. Кому-то и банана с утра будет достаточно, а кому-то тарелочки каши.

35. Полезные напитки.

Полезные напитки, такие как зеленый чай, травяные сборы, свежие фруктовые соки, не только принесут организму наибольшую пользу, но и помогут очистить его от шлаков и токсинов, особенно если принимать эти полезные напитки в утренние часы.

36. Свежевыжатые соки.

Если у вас есть возможность делать себе свежевыжатые соки, обязательно делайте их. Если по утрам, натошак, перед завтраком выпивать стакан сока, польза для здоровья будет огромной. В любое другое время тоже полезно пить свежевыжатые соки, но лучше не во время еды, а между приемами пищи.

Сок надо выпивать сразу после того, как вы его выжали. Уже в первые пятнадцать минут после получения сока он потеряет десятки процентов витаминов, если вы его не выпьете.

37. Не пейте во время еды.

Есть такое правило: если хотите похудеть, пейте за час до еды, если хотите сохранить вес, можете пить во время еды, если хотите набрать вес, пейте после еды. Так что, как уже было сказано, пить надо за сорок минут или за час до еды, но не во время и не после нее.

38. Меньше соли.

Очень важно сократить потребление соли хотя бы до 4-5 г в сутки. Соли натрия имеют свойство препятствовать выводу излишков жидкости из организма и нарушают калиево-натриевый баланс. Можете сокращать количество потребляемой соли постепенно, но планомерно. Если вам приходится готовить не только для себя, все равно солите меньше, — члены семьи тоже получают пользу от сокращения количества потребляемой соли. Ну, а если начнут возмущаться, они всегда могут досолить в тарелке. А будут совсем недовольны и скажут, что для них это слишком сложно, пусть готовят себе сами и отдельно. Такая перспектива их явно не порадует, и они согласятся, что проще им будет досолить готовое блюдо.

39. Сокращайте потребление животных жиров.

Животные жиры способствуют полноте, препятствуют нормальному обмену веществ, увеличивают содержание разрушительных свободных радикалов. Они нам не друзья.

40. Будьте разумны.

Не старайтесь слишком резко себя ограничить в количестве пищи. Делайте все постепенно и взвешенно. Понятно, что похудеть вам надо было еще вчера, ну, максимум, сегодня, но все же давайте перестанем торопиться. Худеть надо постепенно, питаться правильно необходимо всегда.

Лучше достигать цели плавно, поступательно и уверенно, чем взяться с колоссальным энтузиазмом и, как уже, вероятно, не раз бывало в вашей жизни, ничего толком не добиться. Согласны?

41. Перечитывайте эти правила.

Если вы прочли эти правила, это еще не означает, что вы их полностью осмыслили, запомнили, усвоили и готовы Их придерживаться. Мы мало что запоминаем и глубоко осознаем с первого раза. Поэтому перечитывайте эти правила. В самое ближайшее время перечитывайте их каждый день или через день. Вам все равно будет интересно, потому что с каждым прочтением вы будете видеть в них что-то новое, и у вас будет происходить понимание каких-то вещей и процессов, которых прежде вы просто не замечали. Каждое прочтение будет почти как первое — вы постоянно будете находить что-то новое и интересное. Затем, когда многое усвоится и осознается, можете перечитывать эти правила раз в неделю, пока они не станут для вас стилем вашей жизни. Готовы стать еще более красивой, стройной, здоровой и сексуальной?

Ну, тогда начинайте придерживаться предложенных правил уже сегодня. Сегодня и ЕЖЕДНЕВНО!

И вы просто обречены на успех, красоту и радость. **У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

5.2 Ну, а как все это работает на практике?

Давай обратимся к отзывам тех, кто попробовал следовать данным правилам, а заодно и ответим на некоторые вопросы, которые могли возникнуть.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Особенно впечатлило предложение посмотреть на свой кулачок. Надо повнимательней к этому отнестись. Спасибо большое! А еще очень понравилось правило про то, что не надо сравнивать себя с другими, это «в точку», если бы я за обедом съедала столько и то, что едят мои девочки-коллеги, я даже не знаю, что бы со мной было».

«Я в восторге! Очень полезно и содержательно. Хотя и стараюсь всего придерживаться, но не всегда получается, а тут все так удачно собрано вместе!

Обязательно распечатаю и повешу на кухне. Спасибо огромное!»

«Перечитываю золотые правила и замечаю, как вредные привычки начинают понемногу отступать (не беру к компьютеру ничего погрызть, только чего-нибудь попить).

Сахар в чистом виде я вообще с детства не любила. Чай всю жизнь пила без него, думаю, что сахар портит вкус чая. А вот со сладостями дела не очень, тяжело проходит отвыкание от них, рука так и тянется, а ноги так и хотят сбегать в магазин за конфеткой или печенюшкой. Учусь относиться к еде как к энергии. Думаю, что все будет ОК».

«Все написано понятно и все очень правильно! И теперь ясно, если следуешь всем правилам, значит, с питанием полный порядок! Значит, не зря я решила себя хвалить, как знала».

«Во-первых, стала есть часто и по чуть-чуть, а до этого весь день голодная и только вечером (в восемь, примерно) съедала сразу завтрак+обед+ужин.

Во-вторых, после того, как прочла, вдруг вспомнила недавний случай, недели 2-3 назад. Поела грибы маринованные с рыбой и картошкой, ночью проснулась от того, что тошнит. Простите, вырвало. Вижу, а грибы практически целые, хотя уже часов 6-7 прошло после еды. Я их не прожевала и мой бедный желудок с ними даже справиться не смог. Теперь жую».

«Написано точно для меня, читать и перечитывать, пока полностью не войдет в сознание».

«Хорошо составлено: обстоятельно, подробно. Свод законов правильного питания.

Когда меня в очередной раз попросят сформулировать принципы, по которым нужно худеть, — предложу к прочтению этот труд, так как именно эти принципы я и старалась (и стараюсь, по мере сил) соблюдать. Спасибо».

«Суперские правила, и не из тех правил, которые читать-то неохота, а очень все доходчиво, т.е. прямо хочется бросаться во все эти правила.

Я проанализировала, очень многое выполняю, но кое-что не только не делаю, а я бы даже сказала наоборот.

Самое для меня сложное — это есть и не говорить или телевизор не смотреть. Я всегда либо впопыхах на работе, либо с мужем в конце дня, поэтому есть приходится в процессе разговора о рабочем дне. Но буду думать, как это исправить».

«Прочитала сегодня правила и решила испытать так сказать на практике. Впечатления следующие:

Сначала тяжело было долго жевать, хотелось все быстро заглотить. Через пару минут привыкла.

Тяжело было не ввязаться в беседу за столом и сконцентрироваться на вкусовых ощущениях. В результате, все-таки сначала поболтала, но меньше обычного.

Самым тяжелым оказалось вот что: коллеги покушали, а я все еще жую, медленно, с чувством, с толком, с расстановкой. Трудно было не начать в себя судорожно запихивать оставшееся, а продолжать кушать, прислушиваясь к себе».

«Ну что сказать, почитала, подсчитала и получилось, что я соблюдаю всего 26-27 правил, не ожидала. И это при том, что я исключила из своего рациона практически все вредные продукты.

Как обнаружилось, хотя и не удивило меня, психологических причин моего неправильного питания оказалось большинство, — это привычка болтать во время еды, быстро жевать, когда голодна, а также заедать свои проблемы и, что еще хуже, жевать от скуки. Терпения нет, упорства мало, соли много. Надо стараться дальше».

«Сегодня применяла золотые правила на практике.

Пила по стакану воду перед приемом пищи — съела меньше, и сытость наступила раньше.

Пойду снова перечитывать, чтобы еще что-то применить. Классно, теперь такая шпаргалочка есть!»

«А я сегодня салат в чашку чайную складывала, чтобы понять, сколько же это 250 г, — не так уж и мало оказалось. Правда, я, к сожалению, за раз все равно обычно съедаю больше, буду пока всю еду чашкой мерить, а то у меня представление о нормальной порции нарушено очень сильно».

«Распечатала, 3 раза перечитала, многое для себя выяснила, оставлю подзаголовки и повешу на холодильник! Решено — ни шагу не отступать от правил.

Отправила маме правила. Она долго ничего мне не отвечала, а потом ее первый вопрос был: «Какого же размера у меня желудок сейчас?»

Согласилась становиться на путь здорового образа жизни вместе со мной.

Я их всех начну перетягивать на нашу сторону, муж уже «завербован».

«Замечательные правила! Для себя выбрала обязательными для начала следующие:

1. Объем еды за раз не более 250 мл.
2. Когда я ем, я глух и нем (по крайней мере, никакого телика во время еды)!
3. 2 л воды в день (буду очень стараться, пью реально мало).
4. Хорошенько все прожевывать!

Еще бы хорошо питаться в одно и то же время, но это позже будем вводить в практику».

«Распечатала правила и внимательно прочитала. Но считаю, что пока их плохо усвоила. Поэтому буду перечитывать каждый день! Некоторые, конечно, я выполняю, но буду стараться увеличивать количество правил в своем питании!»

«Ура, кушать медленно входит в привычку и делается уже машинально! Порции уменьшаются, мясо и яйца в рационе практически отсутствуют, сладким стараюсь не злоупотреблять, но зато обожаю зеленый чай, колбасе — «нет», фруктам — «да» каждый день! Вот».

«Мой муж, прочитав правила, сказал: «А ведь здесь ничего нового не написано».

На что я спросила: «А ты все это, конечно, выполняешь?»

Вот тут он задумался, и теперь я вижу его регулярно почитывающим эту распечатку».

«Начала соблюдать некоторые правила. Одно из них — это медленное и вдумчивое пережевывание пищи. Во-первых, наедаюсь намного меньшей порцией, а во-вторых, совсем по-другому ощущается вкус пищи, совсем не так, когда проглатываешь еду за пару минут».

КОММЕНТАРИЙ: Любое правило надо максимально адаптировать под себя. Что получается — делать. Чего не получается — делать, как получается.

Больше всего радует, что все девочки почти сразу видят первые результаты.

Когда виден или ощутим результат, придерживаться правил намного приятнее.

Даже если кто-то сможет сначала придерживаться хотя бы половины наиболее важных правил, то результаты получат фантастические. И без каких-то колоссальных усилий, — там же нет ничего, что требовало бы самоотречения. Все просто, понятно, систематизировано. Только делай!

Когда человека, и себя в том числе, хвалишь, он старается оправдать похвалы. А когда ругаешь, он ничего не захочет делать. Так что применяйте и хвалите себя за успехи и достижения.

Сокращайте порции не сразу в четыре раза, а с каждым днем понемногу. Сокращайте все так, чтобы вам было комфортно. И если еды будет немного больше, ничего страшного. Особенно, если это растительная пища. Просто не растягивайте желудок до литровых размеров.

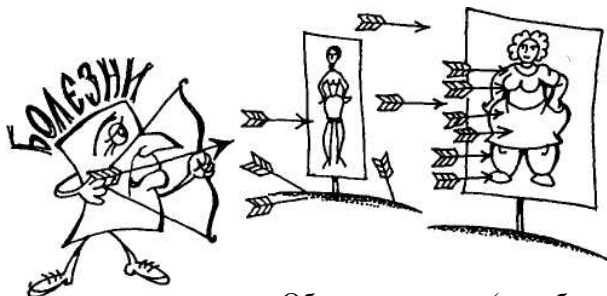
И помните, что последнее правило (рекомендация) — самое главное!

В завершение главы «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ» хочется сказать несколько слов о том, что такое обмен веществ.

5.3 Что надо знать об обмене веществ? Общие сведения

— Ну что, пошли?
— Пешком? Это же 20 километров!
— И что? В прежние времена мы с Иисусом всюду ходили пешком. Ты видел когда-нибудь толстых апостолов?

Диалог из фильма «Догма»



Обмен веществ (метаболизм) — это целый комплекс, совокупность химических процессов, направленных на обеспечение роста, развития и жизнедеятельности организма.

Все органы, ткани и системы организма находятся в постоянном взаимодействии друг с другом и с окружающей средой.

Работа идет в двух противоположных направлениях.

Происходит синтез сложных соединений из более простых (анаболизм) и распад сложных соединений на более простые (катаболизм) с дальнейшим выводом из организма продуктов распада.

Говоря понятнее, тело постоянно расходует энергию и постоянно ее восполняет. Нормальная работа в обоих направлениях позволяет телу находиться в равновесном состоянии.

192 Как похудеть не отходя от жизни

Но иногда эти процессы не вполне уравнивают друг друга.

Если преобладает выработка энергии, расщепление, то человек может есть очень много и при этом он не набирает лишний вес.

Если же преобладают строительные процессы, то все, что не было израсходовано, становится лишними килограммами.

Разумное, сбалансированное питание — это потребление такого количества пищи, которое соответствует затратам энергии вашего организма. Если вы мало двигаетесь (дом-машина-офис), вы расходуете меньше энергии, чем при подвижном образе жизни, соответственно, и потребность в получении энергии меньше.

Если вы съели еды на 2,5 тысячи калорий и потратили в течение дня только тысячу или полторы, то лишние, неизрасходованные питательные вещества начинают откладываться в виде лишнего жира.

А в результате того, что мы все меньше двигаемся, но все больше любим поесть, мы и наблюдаем растущее количество полных людей.

Свою роль здесь еще играет и качество пищи, а не только ее количество.

Один человек съест тарелочку салатика из огурцов, помидоров, зелени, а потом еще побалуется какими-то фруктами, а другой съест гамбургер, который, возможно, будет меньше по объему, но значительно больше по калорийности.

Первый получит большое количество витаминов, минеральных веществ и прочих полезностей, а второй — трансжиры, холестерин и другие гадости.

Это уже не говоря о том, что первый почувствует в себе прилив сил, а второй — тяжесть и желание отдохнуть.

Что замедляет обмен веществ?

Обмен веществ замедляется при редких приемах пищи, при недостаточном ее количестве (например, у тех, кто сидит на диетах).

Организм видит, что пищи недостаточно, и начинает расходовать все очень экономно. Потом диета заканчивается, человек начинает есть, как и ел (а то и еще больше), а организм еще некоторое время продолжает работать в режиме экономии.

То есть получает много, а расходует мало, создавая запасы на случай, если вам снова вздумается устроить для него стресс в виде неожиданной диеты.

Также на обмен веществ влияют состояние нервной системы, возраст и многие другие факторы.

Постоянные недосыпания, стрессы, перегрузки тоже сказываются на работе организма не лучшим образом.

А что благотворно влияет на обменные процессы?

К факторам, способствующим нормальному обмену веществ, относятся:

- приемы пищи понемногу, но часто (фрукты в виде перекусов тоже помогают);

- подвижный образ жизни, спорт, физическая активность;

- контрастный душ, массаж и другие процедуры, стимулирующие крово- и лимфообращение;

- расслабление, покой, сон;

- большое количество овощей и фруктов в рационе (у вегетарианцев ускоренный обмен веществ).

И, конечно, надо помнить, что для нормального обмена веществ важно не только и даже не столько количество пищи, сколько ее качество.

Полезные свойства продуктов



— Доктор, а почему вы считаете, что питаться овощами и фруктами полезнее, чем мясом?

— Все очень просто, где вам приятнее жить, в саду или на скотном дворе!

Чтоб про тебя говорили: «Женщина — конфетка!» — как раз от конфет приходится отказываться.

В. Денисов-Мельников

Уже очень много было сказано о том, что овощи и фрукты очень полезны и должны составлять значительную часть рациона тех, кто питается правильно. Но чтобы вам было понятнее, насколько они важны и полезны, мы составили обзор различных овощей, фруктов, ягод, их свойств и особенностей.

Это наверняка окончательно убедит вас в том, что фрукты и овощи должны занять совершенно особое и наиболее значительное место в вашем рационе.

6.1 Фрукты и ягоды

Абрикос (курага) полезен при низком гемоглобине и при заболевании сердечно-сосудистой системы и почек, а также полезен для улучшения памяти. Курага обладает мочегонным действием.

Из-за высокого содержания сахара, при ожирении курага не рекомендуется к употреблению в больших количествах, но в небольших обязательно пойдет на пользу.

Абрикос оказывает профилактический защитный эффект при воздействии аллергенов, таких как пыльца растений, домашняя пыль, лаки, краски и т.д.

Абрикос противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью и сахарном диабете.

В абрикосах содержатся: сахар, белки, углеводы, клетчатка, провитамин А (каротин), тиамин, рибофлавин,



витамины С, В_р В₂, В₉, В₁₅, витамины С и РР, 20-27% Сахаров, калий, натрий, сера, кремний, йод, железо, фосфор, магний, медь, цинк, пектиновые вещества, а также лимонная, винная и яблочная кислоты.

Арбуз самое распространенное и естественное мочегонное средство, однако это не единственное его положительное свойство.

Арбуз применяется при лечении запоров, болезни почек и сердечно-сосудистой системы, атеросклероза. Обладает также и противораковым действием. Полезен людям, страдающим диабетом и малокровием, предупреждает образование тромбов. Является природным жаропонижающим средством.

В арбузе содержатся: клетчатка, пектиновые вещества, витамины С, РР, В, микроэлементы, аминокислоты, органические кислоты, растворимые сахара.

Айва благодаря высокому содержанию железа рекомендуется больным железодефицитной анемией. Айва хорошее восстановительное средство после болезни с высокой температурой. Айва обладает мягким мочегонным действием. Из-за своих вяжущих свойств она успешно применяется при лечении желудочно-кишечного тракта.

В айве содержатся: фруктоза, глюкоза, сахароза, провитамин А, витамины В₁, В₂, В₆, С, Е, РР, яблочная, тартроновая и лимонная кислоты, пектиновые и дубильные вещества, калий, натрий, железо, медь, хлорогеновая кислота.

Апельсин — традиционный источник витамина С. Полезен при авитаминозе и для поднятия иммунитета. Употребление апельсинов благотворно скажется при гипертонии, атеросклерозе, ожирении и подагре.

Сок апельсина обладает противомикробными свойствами, тонизирует и помогает снимать усталость. Апельсин — хорошее успокоительное на ночь и помощник в борьбе с сердечбиениями.

В апельсине содержатся: каротин, витамины группы В (В₁, В₂, В₅, В₆), витамин С, Е, Н, РР, фитонциды, натрий, магний, калий, кальций, фосфор, железо, йод, марганец, фтор, цинк.

Брусника полезна при авитаминозе, слабости, простудных заболеваниях и запорах. Применяется также при лечении заболеваний печени, почек, ревматизме и подагре.

В бруснике содержатся: каротин, витамин С, пектин, калий, марганец, дубильные вещества и органические кислоты — яблочная, лимонная, бензойная и др.

Бананы замечательное средство, чтобы «заморить червячка».

Бананы полезны при заболеваниях, сопровождающихся отеками различного характера. Благодаря высокому содержанию калия в бананах они очень полезны людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также как составляющая диетического питания при воспалении слизистой оболочки рта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистых оболочек тонкой и толстой кишок.

Поможет банан также больным в послеоперационный период, больным с онкологией.

Бананы, несмотря на свою сладость, рекомендуются больным сахарным диабетом как продукт, отличающийся сахаропонижающим свойством.

В бананах содержатся: сахароза, крахмал, калий, натрий, кальций, железо, фосфор.

Вишня обладает антисептическим, отхаркивающим и мочегонным действиями. Нормализует деятельность кишечника, способствует снижению повышенного артериального давления. К тому же является ценным диетическим продуктом в лечении ожирения.

В плодах вишни содержатся: сахара, пектин, органические кислоты (яблочная и лимонная), витамины С, РР, каротин, азотистые и дубильные вещества, керацианин, медь, калий, железо, магний.

Виноград обладает профилактическими свойствами против таких заболеваний, как: рахит, цинга, малокровие.

Помогает при лечении болезней сердца, желудочно-кишечного тракта и туберкулеза. Полезен виноград при болезнях печени и почек, малокровии и нервных заболеваниях, хроническом бронхите и ослабленных состояниях после болезни, а также как потогонное средство при повышенной температуре.

В винограде содержатся: клетчатка, сахара, гликозиды, пектин, витамины С, В₁, В₂, В₅, В₆, В₁₂, Н, РР, Р, К и провитамин А, органические кислоты — фолиевая, яблочная, лимонная, винная, фосфорная, янтарная, кремниевая, щавелевая, муравьиная, калий, магний, кобальт, фосфор, никель, фтор, цинк, ароматические и дубильные вещества, эфирные масла.

Грейпфрут полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта невоспалительного характера, как профилактическое средство сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и гипертонии. Оказывает тонизирующее воздействие на организм, снимает усталость и способствует пищеварительной деятельности.

В грейпфруте содержатся: клетчатка, сахара, пектин, провитамин А, витамины С, D, В₁, Р, органические кислоты, минеральные соли, фитонциды, эфирное масло, гликозид нарингин.

Голубика оказывает противовоспалительное, мочегонное и желчегонное действие, а также укрепляет стенки сосудов. Помогает при заболеваниях печени и почек, а также при диарее.

В голубике содержатся: сахара, витамин С, органические кислоты и дубильные вещества.

Гранат полезен при атеросклерозе, желудочно-кишечных расстройствах, головных болях, гипертонии, малокровии, кашле, ангине, простуде, астме.

Гранат является прекрасным общеукрепляющим средством при истощении организма и после тяжелых инфекционных заболеваний.

Не рекомендован гранат при хронических запорах и геморрое.

В гранатах содержатся: клетчатка, сахара (глюкоза и фруктоза), витамины группы В, РР, С, каротин, фолиевая, пантотеновая, яблочная, лимонная, щавелевая кислоты, танин, фитонциды, кальций, калий, магний, марганец, натрий, железо.

Груша полезна при заболеваниях органов пищеварения и мочеполовой системы.

Груша обладает противовоспалительным, закрепляющим, желчегонным и мочегонным свойствами. Также в груше содержится природный антибиотик — арбутин.

В грушах содержатся: витамины С, Н, РР, Е, В_р, В₂, В₅, В₆, каротин, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, арбутин, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, цинк.

Дыня повышает тонус, оказывает успокаивающее и общеукрепляющее воздействие на центральную нервную систему. Помогает при заболеваниях печени, малокровии, атеросклерозе. Обладает легким слабительным эффектом.

Дыня противопоказана при диспепсии и сахарном диабете.

В дыне содержатся: каротин, витамины В₁, В₂, В₅, В₆, С, Е, РР, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо.

Инжир полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, венозной недостаточности и склонности к тромбообразованиям, также инжир служит для профилактики стенокардии. Плоды инжира обладают легким слабительным, мочегонным и потогонным действиями.

В инжире содержатся: сахара, пектин, витамины С, В_р, В₂, А, Е, РР, органические кислоты — лимонная, малоновая, янтарная, щавелевая, яблочная, фумаровая, щавелевая, рутин, калий, кальций, магний, железо, дубильные вещества.

Клубника помогает нормализовать обмен веществ, выводит токсины, активизирует выработку гормонов щитовидной железы и даже повышает сексуальную активность у мужчин и женщин.

Клубника обладает противовоспалительным действием, а благодаря высокому содержанию йода, при условии употребления в летний период достаточного количества, клубника может обеспечить потребности организма в йоде.

Полезна клубника и при болезнях почек и мочевыводящих путей за счет своего мочегонного эффекта. Также клубника полезна еще при ряде заболеваний: анемии, гипертонии, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, язве желудка, камнях в желчном пузыре, холецистите, панкреатите, кишечных инфекциях, стоматите и маточных кровотечениях. Отмечено также положительное воздействие клубники на избавление от лишних килограммов.

В клубнике содержатся: белковые вещества, каротин, витамины С, РР, В_р, В₂, В₅, В₆, В₉, Е, Н, фолиевая кислота, рибофлавин, рутин, калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий, йод, марганец, медь, фтор, хлор, цинк.

Калина обладает легким мочегонным эффектом.

Ягоды калины полезны при брадикардии, так как усиливают сокращения сердца. Отвар ягод с медом помогает при простудных заболеваниях, кашле. Свежий сок калины хорошее средство от поноса.

В калине содержатся: сахара, дубильные вещества, витамин С и Р, каротин, марганец, цинк, пектин, органические кислоты (валерьяновая и уксусная).

Красная смородина обладает общеукрепляющим и жаропонижающим свойствами, является противовоспалительным, желчегонным, мочегонным и легким слабительным средством. Также крайне полезна при атеросклерозе и для его профилактики.

В смородине содержатся: клетчатка, сахара, пектин, лимонная кислота, витамины С, Р, В₆, Н, Е, каротин, дубильные вещества, йод, железо.

Крыжовник улучшает обмен веществ, повышает свертываемость крови и эластичность капилляров. Понижает повышенное давление.

Крыжовник обладает слабительным и желчегонным свойствами, полезен он и при заболеваниях желчного пузыря, гастроэнтеритах и хронических запорах, а также как профилактическое средство против сахарного диабета и ожирения.

В крыжовнике содержатся: сахара, пектиновые вещества, органические кислоты (лимонная, яблочная), витамины С, Е, К, РР, В₁, В₂, В₆, В₁₂, каротин, серотин, натрий, калий, кальций, магний, марганец, цинк, молибден, фосфор, железо.

Лимон применяется для лечения и профилактики заболеваний, связанных с гиповитаминозом, в частности витаминов С и Р.

Лимон обладает противовоспалительными, антисклеротическими и антиоксидантными свойствами, повышает иммунитет и улучшает обмен веществ. Рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Сок лимона активизирует деятельность пищеварительных желез, помогая полноценному усваиванию пищи и поэтому приветствуется в рационе страдающих ожирением.

Есть и противопоказания: не рекомендуется при обострении язвенной болезни, гастрите, панкреатите.

В лимоне содержатся: лимонная кислота, витамины А, В₁, В₂, В₅, В₆, РР, С, каротин, калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор.

Малина самое простое жаропонижающее домашнее средство (оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие).

Применяется в лечении малокровия и нарушения проницаемости кровеносных сосудов, атеросклероза и гипертонии.

Однако малина противопоказана при подагре, мочеиспускательном диатезе.

В малине содержатся: глюкоза и фруктоза, яблочная, лимонная, щавелевая, фосфорная и салициловая кислоты, пектин, белки, клетчатка, каротин, витамины — С, В₁, В₂, В₅, В₆, Е, РР (никотиновая кислота), Н, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, цинк, медь, марганец, фтор, молибден, кобальт.

Мандарины полезны при спазмах кишечника, поносе. Обладают антимикробным действием. Настой из кожуры мандаринов помогает от кашля.

В мандаринах содержатся: каротин, витамины С, Е, РР, В₁, В₂, В₆, калий, кальций, железо, магний, натрий, фосфор.

Персик улучшает пищеварение, помогает при нарушениях ритма сердца, малокровии. Обладает мочегонным действием.

В персиках содержится: каротин, витамины В₁, В₂, В₅, В₆, С, Е, Н, РР, калий, кальций, фосфор и магний.

Слива выводит холестерин из организма и обладает мягким слабительным действием. Слива полезна людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, при атеросклерозе, гипертонии и заболевании почек.

Сладкие сорта слив не рекомендуются при заболеваниях сахарным диабетом и ожирением.

В сливе содержатся: клетчатка, пектиновые вещества, витамины С, Р, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, РР, Е, органические кислоты, калий.

Хурма полезна при заболеваниях печени, желудка и кишечника. Оказывает вяжущее и антисептическое действие.

Не рекомендуется при заболевании сахарным диабетом.

В хурме содержатся: сахара, лимонная кислота, пектин, танин, каротин, витамин С, дубильные вещества, кальций, магний, фосфор.

Шиповник: отвары шиповника используют как тонизирующее и общеукрепляющее средство, повышающее иммунитет и снимающее умственное переутомление.

Отвар плодов шиповника помогает при заболеваниях почек, печени, мочевого пузыря, головной боли, желчнокаменной болезни, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

В шиповнике содержатся: сахара, органические кислоты (лимонная, яблочная и др.), калий, железо, магний, медь, марганец, кремний, фосфор, пектиновые и дубильные вещества, витамины группы В, провитамин А, витамины С, Р, К и Е.

Яблоки показаны гипертоникам как снижающие и нормализующие давление.

По высоким показателям содержания железа яблоки рекомендуют как лекарство при анемии и малокровии. Также яблоки нормализуют обмен веществ, в частности, при ожирении.

Пектины и дубильные вещества, содержащиеся в яблоках, помогают выведению вредных веществ из кишечника.

Яблоки отличное профилактическое средство против атеросклероза, достаточно съедать 2 яблока среднего размера в день.

Свежее пюре из яблок поможет при диарее и нормализует работу кишечника.

В яблоках содержатся: пектин, аскорбиновая и фолиевая кислоты, рутин, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотиновая кислота, кальций, калий, натрий, фосфор, железо, цинк, барий, молибден.

6.2 Овощи

Брокколи особенно полезна людям с повышенным артериальным давлением, расстройствами нервной системы и сердечной недостаточностью.

При систематическом употреблении брокколи вы можете предупредить развитие атеросклероза. Капуста нормализует обмен веществ.

В брокколи содержатся: белки, углеводы, клетчатка, каротин, витамины В₁, В₂, В₅, В₉, РР, С, А, U, тартроновая кислота, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, фтор, цинк.

Баклажаны богаты глюкозой и клетчаткой.

Содержащийся в баклажанах марганец усиливает действие инсулина.

Баклажаны полезны при заболеваниях органов кровообращения, атеросклерозе, анемии, заболевании почек и печени.

Баклажаны в неограниченных количествах необходимы тем, кто бросает курить, так как в этом овоще содержится никотин, который и поможет вашему организму справиться с никотиновой зависимостью.

Баклажаны полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, отеках и ожирении. Также баклажаны обладают выраженным мочегонным эффектом.

В баклажанах содержатся: сахара, клетчатка, провитамин А, витамины В₁, В₂, В₆, В₉, С, Р, РР, органические кислоты, пектин, калий, кальций, фосфор, медь, марганец, железо, фитонциды.

Горох является сильным мочегонным средством и показан при почечнокаменной болезни, также обладает некоторыми профилактическими свойствами против онкологических заболеваний, гипертонии, инфаркта. Замедляет процессы старения кожи. Полезен горох и при ожирении.

В горохе содержатся: антиоксиданты, сахар, крахмал, белки, углеводы, рибофлавин, каротин, витамины В₁, В₂, В₆, РР, сера, кальций, железо, фосфор, калий, магний, натрий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, фтор, цинк.

Зелень укропа обладает сосудорасширяющим, анти-септическим, успокаивающим и противовоспалительным действиями. Укроп полезен при таких заболеваниях, как гипертония, стенокардия, невроз, головные боли, болезни печени и желудочно-кишечного тракта. А также помогает при запорах и метеоризме.

В укропе содержатся: эфирное масло, витамины С, В, В₆, никотиновая и фолиевая кислоты, рутин, калий, кальций, железо, фосфор, фитонциды.

Кабачки — полезный продукт при диетическом питании (в том числе при ожирении), так как обладают не только низкой калорийностью, но и показаны при проблемах с желудочно-кишечным трактом, вызывают чувство быстрого насыщения.

Употреблять кабачки в больших количествах рекомендуется тем, у кого имеются сердечно-сосудистые заболевания, малокровие, заболевания почек и печени.

Кабачки также обладают желчегонным и мочегонным свойствами.

Семена кабачков — это хорошее средство против глистов.

Полезен также кабачок и при отеках, так как помогает выведению жидкости из организма.

В кабачках содержатся: вода, белки, жиры, сахара, клетчатка, пектиновые вещества, витамин С, витамины группы В (В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂), витамин А и витамин РР, калий, медь, железо, натрий, кремний, кальций и фосфор.

Картофель полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нормализует деятельность сердца при аритмии, снижает отеки.

В картофеле содержатся: белки, углеводы, крахмал, каротин, витамины В₁, В₂, В₅, В₆, К, С, Е, Н, РР, калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо, йод, кобальт, медь, марганец, молибден, никель, фтор, цинк.

Кольраби незаменима в питании худеющих, сердечников и гипертоников.

Оказывает легкое слабительное действие и обладает противовоспалительным действием. Капуста обладает ярко выраженным противоязвенным эффектом.

В кольраби содержатся: белки, углеводы, клетчатка, витамины С, В, В₂, В₆, РР, К, Р, U, тартроновая кислота, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, фтор, цинк.

Морковь в первую очередь полезна при желчнокаменной болезни, сердечной недостаточности и полиартрите.

Морковь способствует выведению песка из почек. Применяется как общеукрепляющее средство при малокровии и после инфаркта. И еще, морковь замедляет процесс старения организма.

В моркови содержатся: клетчатка, сахар (преимущественно сахароза, глюкоза и фруктоза), яблочная кислота, пектиновые и азотосодержащие вещества, эфирные и жирные масла, флавоноиды, витамины К, С, Е, РР, Н, В₁, В₂, В₅, В₆, каротин, пантотеновая и фолиевая кислоты, калий, кальций, натрий, магний, йод, фосфор, железо, марганец, никель, молибден, хром, цинк, медь.

Огурцы обладают мочегонным свойством, так как на 96% состоят из воды, способствуют выведению излишков солей и мочевой кислоты из организма, снижают повышенное артериальное давление, полезны при ревматических болях и подагре.

Сок свежего огурца в сочетании с морковным и свекольным представляет собой природное очистительное средство для таких важных органов, как желчный пузырь, печень, почки.

В косметических целях сок огурца используется в качестве лосьонов против угрей, веснушек, загара и т.д.

Огурцы имеют очень низкую калорийность, всего 15 калорий на 100 г продукта, чем, безусловно, и привлекательны в качестве одного из идеальных продуктов, пригодных для проведения разгрузочных дней.

С осторожностью употреблять во время обострения язвенной болезни желудка.

В огурце содержатся: 95-96% воды, глюкоза, фруктоза, пектиновые вещества, крахмал, клетчатка, органические кислоты (в основном яблочная), жиры, витамин С, витамины В₁, В₂, В₆, каротин, никотиновая кислота, биотин, фолиевая и пантотеновая кислоты, железо, алюминий, йод, фтор, цинк, марганец, медь, молибден.

Также соединения калия, фосфора, магния, кальция и хлора.

Петрушка как профилактика кариеса. Необычно? Но очень полезно!

Петрушка помогает при болезнях сердечно-сосудистой системы, при воспаленных деснах и вообще как общеукрепляющее средство. Используется петрушка и как мочегонное и желчегонное средство, антисклеротическое и нормализующее солевой обмен в организме.

В петрушке содержатся: аскорбиновая кислота, эфирные масла, витамины U, В₁, В₂, В₆, К, РР, каротин, фитонциды, кальций, калий, магний, железо, фтор, кобальт, марганец, медь, молибден, никель.

Патиссоны — одна из разновидностей тыквы, имеет такие же полезные свойства, как и кабачок (см. *Кабачки*).

В патиссонах содержатся: небольшое количество сахара, аскорбиновая кислота, клетчатка, пектиновые вещества, минеральные соли, железо.

Сельдерей повышает активность обменных процессов в организме и поэтому очень полезен людям, склонным к лишнему весу и имеющим ожирение.

Активные вещества, входящие в состав сельдерея, помогают выделению пищеварительных соков, тем самым улучшая переваривание и усваивание пищи.

Сельдерей также обладает небольшим мочегонным и легким слабительным эффектом и особенно полезен людям, страдающим запорами или атонией (вялостью) толстой кишки. Сельдерей обладает антисептическими и тонизирующими свойствами.

В сельдерее содержатся: кроме белков и витаминов еще и щавелевая и фолиевая кислоты. Витамин «молодости» — витамин Е, помогающий замедлить процесс старения организма. Витамины А, В₃, С, йод, медь, магний, фосфор, фтор, марганец, железо, натрий, калий, кальций, а также полезные аминокислоты и эфирные масла.

Свекла очень полезна при железодефицитной анемии, гипертонии и сердечной недостаточности.

Свекла улучшает работу печени, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина.

В свекле содержатся: витамины U, С, Р, В₁, В₂, В₁₂, РР, биотин, йод, железо, цинк, кобальт, магний, калий, кальций, фосфор, натрий, хлор, марганец, сера.

Тыква полезна как профилактическое средство против старения, атеросклероза, подагры.

Прекрасно подходит для детского и диетического питания. Улучшает работу кишечника, обладает мочегонным и желчегонным действиями, а пектин, содержащийся в мякоти, помогает выводить токсины и шлаки из организма.

Семячки тыквы используются как глистогонное средство.

Сок тыквы полезен при заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, болезнях сердца и повышенном давлении.

В тыкве содержатся: углеводы, крахмал, сахара, про-витамины А, витамины С, В₁, В₂, В₉, РР, пектиновые вещества, клетчатка, органические кислоты, соли калия, кальция, магния, железа.

Хрен ускоряет переработку пищи в желудке, обладает мочегонным, отхаркивающим, противоревматическим свойствами.

Рекомендуют его и при усиленном умственном и физическом труде, как общеукрепляющее средство.

Не следует употреблять его при гастрите с повышенной кислотностью, а также при заболеваниях почек, печени и язве желудка.

В хрене содержатся: клетчатка, витамины С и В₆ (пиридоксин), калий, железо и много эфирных масел.

Шпинат можно назвать лекарственным растением, так много в нем веществ и витаминов, крайне необходимых организму.

Широко используется этот продукт не только в кулинарии (салаты, супы, пудинги и т.д.), но и в лечебной диетологии.

Очень полезен шпинат людям, страдающим диабетом, анемией, повышенным артериальным давлением, слабостью пищеварительных желез, а также при запорах.

Однако шпинат имеет и противопоказания к употреблению: болезни желчного пузыря и поджелудочной железы, нарушения солевого обмена, подагра, колиты, заболевания печени, при мочекаменной болезни, нефритах, энтероколитах.

В шпинате содержатся: витамины С, А, В_р, В₂, В₆, Р, РР, Е, D₂, К, а также железо и калий.

Помидор идеальное средство для перекуса, так как снижает приступ голода за счет содержания хрома.

Помидор полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, при анемии, при нарушении обмена веществ, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Содержащийся в томатах калий способствует выведению излишней жидкости из организма, а также является природным мощным антиоксидантом (как витамины С и Е) за счет содержания ликопина (профилактическое средство против рака).

Ученые выяснили, что томаты повышают настроение, и употребление помидоров будет очень кстати при депрессиях и во время стресса.

В томатах содержатся: ликопен, органические кислоты, каротин, витамины В₁, В₂, В₅, В₆, С, Е, Н, РР, хром, калий, кальций, магний, железо, натрий, фосфор, марганец, медь, молибден, никель, фтор, цинк.

Как я до этого докатилась и что теперь делать. Работа над ошибками



7.1 Дневник красоты и похудения

Ну, конечно, я располнела! После рождения я весила только 3 кг!

Вы слышали когда-нибудь о дневниках похудения?

Дневник похудения — это дневничок, куда вы постоянно, ежедневно записываете все, что вы съели, а также что было за день полезного и неполезного для вашей красоты и стройности.

Зачем это надо?

Такие записи помогают оценить собственный прогресс. Достаточно посмотреть, как вы питались несколько недель назад и как питаетесь теперь. Вы видите собственные ошибки, можете составить план действий, а потом ежедневно записывать и анализировать то, как он выполняется.

Кроме того, когда начинаешь записывать, что было съедено, выясняется, что проскакивало многое из того, чего быть в вашем меню не должно. И уже не возникает вопрос, почему успехи не столь значительны, как хотелось бы.

Смотришь, что было за последние дни, а там то сырок глазированный, то конфет горсточка, то несколько кусочков торта...

И сразу становится ясно, что резервы для формирования красивого тела огромны. Надо лишь внимательнее относиться к своему питанию.

Еще дневник похудения — это возможность записывать свои мысли и наблюдения. Питались вы, например, целую неделю, как хорошая девочка, чувствовали прилив сил, бодрости, энергии и счастья, а потом расслабились из-за чего-то и забыли об этом.

А в дневничке все записано.

Записано, что неделя, проведенная на преимущественно растительной пище, дала вам море позитива, избавила от парочки лишних килограммов и постоянной вялости.

Записано, что, съев в гостях три жирные котлеты по настоянию хозяйки, долго потом уговаривали организм не возвращать эти дары тем же путем, каким они и были получены...

Прочитали вы все это и можете проанализировать, что вам на пользу, а что на лишний жир.

Польза несомненна.

Такие же дневники многие девушки ведут прямо в Интернете на нашем сайте. Здесь плюсов еще больше. Записала девочка, что ела и какой образ жизни вела, и не только сама потом сможет проанализировать, но и много советов и комментариев на свой отчет получить от более опытных форумчанок, которые уже и сами похудели, кто на 5, а кто на 35 килограммов, и многим другим своими знаниями помогли похудеть.

Так что дневник похудения — вещь полезная. Очень рекомендуем и вам завести тетраточку или блокнотик, в который вы сможете все записывать.

Поверьте, дневник похудения — реальная помощь.

В этой главе мы проведем работу над ошибками. Мы взяли первые сообщения из разных дневников похудения. Первое сообщение — потому что по нему видно, с чего человек начинает и какие планы и цели у него есть.

Вы увидите, что многие сталкиваются с теми же проблемами, что и вы. И будет очень полезно сразу указать на некоторые ошибки в планах и в образе жизни. Так что такой разбор сообщений из дневников похудения вполне можно назвать работой над ошибками.

Читайте внимательно, отмечайте, подчеркивайте то, что вы хотели бы включить в собственный план работы над собой. Обращайте внимание на наши комментарии — это убережет вас от повторения чужих промахов.

Лучше делать меньше, но правильно, чем делать много всего ненужного или ошибочного.

Разберемся в самых характерных ошибках, которые приводят к набору веса. А также обратим внимание на неправильные, опасные способы избавления от лишних килограммов.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

7.2 Все прекрасно, нервы сдают

«У меня есть 20 лишних килограммов. Я уверена, что я никогда их не сброшу, ибо тогда мне просто придется умереть от счастья.

Похудеть — моя вторая мечта. А первая — быть рядом с тем, кто любил бы меня.

Теперь обо мне: рост — 160 см, вес — 68 кг.

О, ужас, кошмар и конец света.

Грудь у меня большая... и красивая, это я собой горжусь.

Попытки похудеть были. Вообще изначально я весила 76 кг. Это был кошмар, но я их сбросила до 65 кг, потом набрала 2 кг, вот и остановилась.

Сижу на своей собственной диете уже третий день. Чувствую себя хорошо, хотя нервы сдают. Не от желания есть, просто хочется спать.

Расскажу о своей диете.

Прежде всего, я не ем макароны, картошку, хлеб, сладкое. Я не пью сладких газировок, хотя позволяю себе энергетические напитки. Майонезы, соусы, жир в чистом виде — все это тоже приходится откидывать. Вот такая диета».

КОММЕНТАРИЙ. Замечательная фраза — «Чувствую себя хорошо, но нервы сдают». Очень подходящая для тех, кто сидит на разных диетах.

Девушка пытается наладить, настроить свое питание. По-своему, интуитивно, не совсем правильно, но пытается. Результатов особых нет, нервы сдают, но это были первые ее шаги.

214 Как похудеть не отходя от жизни

Потом, продолжая вести на форуме свой дневник похудения, исправила многие погрешности в питании и добилась желаемых результатов.

Пришлось ей напомнить ее слова о том, что она была уверена, что никогда не сможет похудеть. Оказалось — никаких проблем. Похудела и счастлива.

Стоит еще отметить, что энергетические напитки штука опасная. Да, тонизируют, придают сил, но после маятник движется в другую сторону, и может случиться депрессия или упадок сил. И все потому, что искусственная стимуляция истощила силы организма.

Такая фигура, что не хочется жить



«Я в отчаянии. Не хочу больше жить. Я в полнейшем расстройстве по поводу себя, своей жизни, а точнее, того, до чего я докатилась, и, естественно, своей ФИГУРЫ. Если то, что со мной стало, можно так назвать.

Как я до этого докатилась... 215

9 лет. Полнеть стала года три назад, когда заниматься легкой атлетикой. Но никогда не стала толстой или тем более жирной. Никогда не была по поводу слегка пухленьких щечек комплексов. Всем я очень нравлюсь и даже, как сейчас продолжаю пользоваться успехом у мужчин. Все тети, бабушки, преподаватели и друзья не просто симпатичная, а очень даже популярная. Я являюсь неофициальным лицом одной из команд. Мама моей подруги называет меня «аппетитной».

В последнее время я очень сильно поправилась. Сейчас вес 53 кг.

В прошлом году вес 53 кг. Прошлым летом я совершила диету, похудела (жила в палаточном лагере на море и много занималась спортом и почему-то все равно сильно похудела) на 5 кг. И, вернувшись, весила 54 кг, но недолго я продержалась. Зимой я уже была 58-59 кг.

Вес 67 кг! И я в шоке от этого. Меня тошнит, когда вижу себя в зеркало (вот бы так же тошнило

когда не влезла в джинсы, которые еще пару лет мне висели и ремень приходилось очень туго затягивать, чтоб не потерять их.

Я пытаюсь сидеть на различных диетах, но... постоянно срываюсь. Меня не кормят на 4 дня. Ну, максимум неделя, а потом снова ЖРАТЬ! ЖРАТЬ!

Вечером по вечерам. Я могу не есть в течение дня, а вечером я оказываюсь на кухне. ВСЕ!

В моей семье просто нечего будет есть. Я смеюсь в холодильнике, вплоть до невареных овощей. Я жадностью срываю с них прозрачную пленку, отходя от дверцы холодильника. Потом, когда вижу, что очень стыдно и, естественно, плохо в жи-

ва не отходя от жизни

воте. Просыпаюсь с таким животом, как будто я только что плотно позавтракала, пообедала и съела пол-арбуза.

Что с собой делать, не знаю! Особенно с ночным аппетитом!

Подскажите что-нибудь, люди добрые! Я знаю, вы меня не бросите и поможете справиться с моим неугомонным желудком!

Заранее спасибо».

КОММЕНТАРИЙ. Девушка совершила огромное количество ошибок, которые и привели ее к лишнему весу.

Она продолжала есть так же, как ела, когда жила в палаточном городке и много двигалась. В той ситуации, количество энергии, затрачиваемой на физическую активность, было так велико, что расходовались все получаемые с пищей калории, и даже жировые запасы. Но, вернувшись в город, девушка стала двигаться меньше, намного меньше, в разы, а привычка много есть осталась. Вот и произошло резкое увеличение количества получаемых калорий над расходуемыми. И куда деваться тем, что не были потрачены? Верно, в лишние килограммы.

Далее, девушка стала сидеть на диетах, чего делать категорически нельзя. То, что со всех диет она срывалась через несколько дней, наглядно подтверждает, что это неэффективный и ошибочный путь.

Вдобавок ела крайне нерегулярно. Вспомните: «Я могу не есть в течение всего дня, но если вечером я оказываюсь на кухне. ВСЕ!» Еще одна характерная ошибка.

Как говорится, не ходи голодной, ибо страшен худеющий в своем зажоре.

Плюс ко всему повышенная эмоциональность, что мешало девушке спокойно все осознать и начать относиться к проблеме чуть спокойнее, а питаться более правильно. Такие девушки обычно ожидают мгновенных результатов.

Но нельзя извлекать за четыре дня от того, что наедалось четыре месяца.

Плюс ко всему еще и непомерно растянутый желудок — это понятно из самого рассказа.

Как я до этого докатилась... 217

Так что наша героиня образец того, как поступать не надо.

Но спешим вас порадовать, и для таких девушек ничего не потеряно. Автор истории, хоть и наделала много ошибок, но постепенно смогла их осознать, исправить и, прислушиваясь к советам, за несколько месяцев постепенно вернулась в свой идеальный вес. Девушка стала серьезнее относиться к вопросам питания, даже стала вегетарианкой, и показывала потом на сайте свои фотографии в прежней одежде. Впечатляет, когда видишь на человеке ее старую юбку, которую она спокойно оттягивает на 10-15 сантиметров в сторону.

А ведь какие серьезные были у человека проблемы! Вплоть до слов, что не хочется жить. Но все исправилось.

А если получилось у нее, то, конечно же, получится и у вас!

7.4 Я человек контрастов

«Вот наконец-то решила завести свой дневничок похудения. Так давно хотелось. Но все как-то не получалось. То времени нет, то желания.

Ну, немного о себе. Зовут меня Валентина. Мне 20 лет.

Я студентка, учусь на 4 курсе. И надо сказать, учиться я люблю. Мне всегда интересно узнавать что-то новое, самосовершенствовать себя. Именно из-за жажды знаний или, вернее, информации, я и попала на этот форум.

Могу сказать, что я человек контрастов и порой удивляюсь самой себе. То ленюсь беспредельно, а то горы свернуть могу. Еще 2 года назад мне удалось резко изменить свою жизнь. Я похудела, начала вести здоровый образ жизни (аэробика + правильное питание). Появилась уверенность

в себе, казалось, я стала совсем другим человеком. Жизнерадостным, веселым и общительным.

Но после того, как я встретила своего любимого, мой образ жизни подкорректировался не в лучшую сторону. На спорт времени не хватало, а конфетно-букетный период наших отношений вышел мне плюсом в пять килограммов на бедрах. Но я не отчаиваюсь и продолжаю тренировки. Особенно теперь, когда его забрали в армию и у меня появилась такая возможность».

КОММЕНТАРИЙ. Да, мы уже отмечали, что с появлением молодого человека или мужа девушки часто или перестают собой заниматься, или делают это уже совсем не с тем рвением, что и прежде. И это сразу отражается на их фигуре.

Валентина сама пишет про то, что она человек контрастов. Для работы над собой не самое подходящее качество.

Хорошо, что человек может собраться, начать заниматься спортом, правильно питаться, одним словом, хорошо себя вести. Обычно такое у девушек случается перед 8 Марта, перед отпуском или пляжным сезоном, а также перед Новым годом и днем рождения.

К этим событиям и датам большинство стремится привести себя в норму. Но что происходит в остальное время? В остальное время активно создаются предпосылки к дальнейшему похудению. Это если дипломатично выражаться. А проще говоря, в остальное время многие разрешают себе расслабиться.

Правильно ли это? Не совсем. Лучше постоянно питаться правильно, чем полгода отъедаться, а потом месяц голодать.

Постепенность и постоянство дают более хорошие результаты, чем взлеты и падения.

Если, отправляясь в путешествие за красотой и изяществом, вы будете делать 100 шагов вперед, а потом 200 назад и еще 70 непонятно в какую сторону, очень вероятно, что цель будет недостижима.

Лучше делать 100 шагов вперед, потом, если требуется, маленький отдых (поддержание достигнутого), затем следующие 100 шагов вперед. Таким образом, вы будете только приближаться к заветной цели.

7.5 Когда пора собой заняться?

«Когда надо обратить внимание на свой рацион и начать разумно относиться к питанию?»

КОММЕНТАРИЙ. Правильный ответ: еще вчера.

Независимо от того, есть у вас лишний вес или нет, если вы хотите быть красивой и здоровой, то вам необходимо обращать пристальное внимание на свой образ жизни вообще и на свое питание в частности.

Мы поясним эту мысль, но сначала давайте прочтем еще одно сообщение с нашего форума.

7.6 Делать все надо правильно

«Мне 26,5 лет, рост 170, вес колеблется между 54,5-56,5 кг. И это, наверное, не очень хорошо, что он колеблется. Целлюлит на попе и под ней — жуть. При этом я — лентяйка, все понимаю, но ничего не делаю. Вернее, предпринимаю кратковременные попытки, а потом бросаю. Это и есть моя проблема. И я ее намерена решать! Постараюсь не забросить все в очередной раз.

Итак, план действий (буду дополнять постепенно).

1. Завтракать.
2. Готовить еду на работу, чтоб пообедать и поужинать правильной пищей.

3. Строго не есть мяса (я, было, перестала с сентября 2006, но после недели Великого поста сорвалась по полной программе).

4. В апреле записаться на курс массажа. Давно уже это обдумываю.

5. Пойти на танцы.

6. Делать себе массаж сухой щеткой по вечерам. Надо щетку эту купить для начала».

КОММЕНТАРИЙ. Что можно сказать про то, что написала девушка?

Соотношение роста и веса 170 см и 55 кг, замечательное. Чего, казалось бы, вообще задумываться о здоровом образе жизни и правильном питании?

Но задумываться надо именно тогда, когда все хорошо, потому что предотвратить появление лишнего веса проще, чем потом с ним бороться.

Профилактика всегда лучше лечения. Мы же, когда идем на улицу, стараемся одеться по погоде, чтобы предотвратить появление насморка. Можно, конечно, зимой бегать в короткой юбке, тонких колготках и в короткой курточке, чтоб был виден обнаженный животик, но через некоторое время наступят проблемы. Придется лечить не только насморк, но и почки, и гинекологию. И все понимают, что нельзя в холод одеваться так, как мы описали.

Да, красиво, привлекательно, эротично. Но ненадолго.

И с едой так же. Начинать правильно питаться и вести здоровый образ жизни нужно, даже если с фигурой все прекрасно, чтобы она всегда была красивой и изящной. Ну, а если на радостях, что с весом все в порядке, девушка будет «баловать» себя фаст-фудом, пивом и чипсами, то она уподобится той самой неразумной девчонке в короткой юбке на морозе.

Просто если одеться не по погоде, результат проявится быстро, температуру можно получить в тот же день. А вот с едой и образом жизни все не так очевидно, потому что может пройти несколько лет, и лишь потом наступят негативные последствия.

Вот вам пример. Рассказывала одна женщина, Светлана, лет 35, что у нее на работе есть девочка-секретарь, красотка неопиcуемая — ножки худенькие, стройненькие, постоянно в коротких юбках, талия замечательная, фигура — сказка. И ест при этом все подряд.

Светлана подошла к ней однажды и посоветовала все-таки не увлекаться обедами в виде гамбургеров, перекусами из конфет и шоколадок. Бесполезно. Девочка сделала большие глаза, не понимая смысла таких ограничений. Зачем, если все хорошо?

А через год она уже сама подошла к Светлане с вопросом, что именно надо исключить из рациона и какие вообще есть советы по поддержанию тела в хорошей форме.

Вы спросите, что случилось? Запас прочности организма подошел к концу. И если раньше он справлялся с поступающими вредными продуктами и с избытком калорий, то со временем стал давать сбои.

Очистительные системы организма уже не могли выводить все то лишнее и вредное, что поступало с неправильной едой.

Так же, как (простите за грубый пример) в 20 лет человек может выпить лишнего, и даже очень лишнего, и при этом чувствовать себя на утро замечательно. А лет в 30 выпьет, вроде всего-то ничего, а с утра так нехорошо...

Причина одна и та же — очистительные системы не справляются.

Знаете, на дороге иногда устанавливают предельно допустимый уровень скорости. Например, идет ремонт дороги, и написано, что ехать по ней можно со скоростью до 30 километров в час. Это не просто так написано. Есть какие-то причины для этого — неровности, ямки, еще что-то. И на скорости до 30 км в час можно на такой дороге чувствовать себя уверенно — ничего страшного с машиной не произойдет. Она будет плавно въезжать в яму, аккуратно выезжать из нее, и все будет прекрасно. Но можно попробовать проехать и на скорости 70 или даже 100 километров в час, получая удовольствие от быстрой езды. Да, проехать

можно, но и днище машины пострадает от того, что будет биться о края ям и прочих неровностей, и внешний вид пострадает, и внутреннее содержимое. Если вообще доедет куда-нибудь.

Почему-то и про одежду по погоде мы все понимаем, и про машину соглашаемся, и любую другую технику используем по инструкции, и белые вещи не стираем с цветными, а вот к наиболее сложной «машине», которая даже не изучена до конца, то есть к человеческому телу, к собственному телу, мы относимся достаточно неразумно. Заставляем его работать в неподходящих условиях, создаем ему всевозможные перегрузки, как будто испытываем на прочность. И удивляемся, когда оно начинает работать менее эффективно, со сбоями.

Может быть, потому что к телу не прилагается понятная инструкция по применению?

Этой книгой мы пытаемся хоть частично восполнить пробел.

Так что ответ на вопрос «Когда пора собой заняться?» очевиден — заниматься собой надо всегда. Кому-то, чтобы сохранить свои красоту и стройность, кому-то, чтобы вернуть и в дальнейшем поддерживать.

7.7 Лишний вес во время беременности

«Очень боюсь набрать лишний вес во время беременности. Ладно, если 5-7 килограммов. А если больше?»

КОММЕНТАРИЙ. Беременность — это тот момент жизни, когда многие женщины набирают большое количество лишних килограммов. И только небольшая часть этих килограммов физиологически обоснована.

Большое количество по-настоящему лишних килограммов набирается по той причине, что женщина начинает есть значительно больше, чем надо. Даже те, кто всегда следил

за своим весом и питался разумно, иногда начинают есть все подряд и в количествах, явно излишних. И все потому, что появилось хорошее оправдание — беременность!

Кто сможет обвинить будущую маму в переедании?

Наоборот, все вокруг только поддержат:

— Ешь сколько хочешь, ты сейчас не о себе должна думать, а о ребенке. Раз хочется, значит, ребенку надо.

Может, и так. А может, и нет.

Задумайтесь вот над чем — если в остальное время мы стараемся себя ограничивать в еде, то во время беременности появится прекрасное оправдание, появляется возможность отбросить все разумные ограничения и разрешить себе то, в чем всегда себя ограничивали. И все потому, что есть веское оправдание. Но помните, что это именно оправдание.

Во время беременности следить за питанием надо еще строже. Ребенку нужны витамины и питательные вещества, а не тортики. Можно, конечно, говорить, что съедаете несколько пирожных, потому что ребенок просит, но кого вы обманываете? И кому вы делаете плохо?

Калорийность питания беременной женщины должна быть примерно на 200 калорий больше обычной, а не в два раза.

Беременной женщине требуется на 10-15% больше еды, а не в два раза больше.

И важно качество еды, а не ее количество. Важна питательная ценность, а не объем съедаемой пищи. Парочка каких-то фруктов будет куда полезнее и для малыша, и для вас, чем дополнительный кусочек торта.

Постарайтесь не использовать беременность как оправдание пищевой распушенности.

Стоит также отметить, что и врачи совершенно не приветствуют большой набор веса беременными, так как серьезный излишний вес (10-15 и более килограммов) могут негативно сказаться на ребенке.

7.8 Что и как я буду делать

Привет, мой виртуальный дневник!

«Меня зовут Эля, 26 лет. Буду рада вашим советам и вашей справедливой критике!

Какие именно действия будут применяться в отношении меня?

Общий недельный план.

1. Аэробика по DVD 3-4 раза по 30-60 минут в неделю.

2. Сесть на шпагат (беру по максимуму) через 2 месяца.

3. Сухой массаж 6 раз в неделю и 1 раз медовый. Массаж — лучшее средство похудеть, особенно для масажиста...

4. Обертывание масками (глина, морские грязи) 2 раза.

5. Забыть об ужинах после 18:00. Допускается гонять чай и 1 фрукт на выбор.

6. Пить дневную норму воды, 6-8 стаканов. Просто воду пить не могу, поэтому добавляю какой-нибудь сок. Вода три четверти и сок один к четырем.

7. Выделяю 1 законный выходной желудку. Будем наслаждаться водой (без соков).

8. Один день на фруктах. Цель моего питания — плавный переход на сырые овощи и фрукты. Через месяц добавить овощной день. Постепенно увеличивать количество сырых дней.

9. Отказаться от сыра.

10. Делать ежедневную гимнастику глаз 10-20 минут в очках-тренажерах.

11. Массаж головы 10 минут 3-4 раза.

12. Маски для волос 1-2 раза в неделю.

13. Маски для лица с предварительной распаркой 2 раза.

14. Массаж лица замшей через день по 10-15 минут.

15. Совершенствование французского 3 раза по 1 часу в неделю.

16. Совершенствование итальянского 3 раза по 1 часу.

17. Углубленное изучение географии, 1 месяц на каждый континент (страны, города, реки, озера и т.д.). Конечный результат — воспроизведение по памяти.

Мои данные: рост 166 см. Желаемые данные в кг: 50-51. Остальное должно меня устроить. Реальный вес 57 кг».

КОММЕНТАРИЙ. Здесь критиковать нечего, все написано очень хорошо. Избыток веса если и есть, то совсем небольшой.

Воду все-таки лучше пить чистую. Наше тело нуждается именно в воде. В чистой воде. Так что соки отдельно, вода отдельно. По возможности, конечно.

Хотелось бы только предостеречь от таких глобальных планов. Все, что собирается делать девушка, — прекрасно, но темп, который она себе задала, достаточно жесткий. Если реально выполнять все намеченное, прекрасно, но лучше составлять свой план, ориентируясь не на максимум, и не на минимум, а на что-то среднее. Тогда если сможете сделать больше, честь вам и хвала.

Знаете ли вы, что...

Часто люди принимают жажду за чувство голода. Наше тело нуждается в обычной воде, а нам кажется, что мы хотим есть. Поэтому совет, в перерывах между едой пить воду, очень помогает снизить количество потребляемой пищи и утолить чувство голода.

7.9 Избегайте колебаний веса

Все мы знаем, что достигнув веса, который нам нравится, велико искушение расслабиться и позволить себе то, что во время достижения желаемого результата не позволялось.

Вот и начинает стрелка весов опять ползти вверх. Немного, по чуть-чуть, но постоянно. И девушка успокаивает себя мыслью, что сейчас она немного расслабится, отдохнет, сдаст сессию, решит проблемы с молодым человеком или еще что-то подобное, а уж потом снова возьмется за себя и опять вернется к своей лучшей форме.

Но все не совсем так, и такие колебания веса не безобидны.

Прочтем одно характерное письмо о том, какие опасности таят в себе такие колебания.

«Немножко о себе: студентка. Учусь в Питере. Всегда была немножко полной. В 9-10 классах даже несколько больше, чем немножко.

К концу 11-го класса похудела довольно сильно. Потом, за первый семестр поправилась до 64-65 кг.

За второй похудела до 54 кг. Летом все было замечательно, а вот за следующий семестр опять поправилась до 64 кг. Теперь снова худею.

В прошлый раз это было так: почти никакой еды и каждый день по несколько часов на роликах. Эффективно, но опасно для здоровья (волосы начали страшно вылезать и критические дни прекратились). Надеюсь, в этот раз будет лучше и навсегда! Ах, да! Мои планы — похудеть до 53 кг.

Сегодня я сделала обертывания с медом (от целлюлита) и покаталась на роликах около часа. И еще покушала в пределах 1200 ккал.

Я завела себе в Excel табличку, куда записывается, что я съела и сколько это «весит» в ккал».

КОММЕНТАРИЙ. Обратите внимание, вес у девушки колеблется на 10 килограммов туда-обратно. И здесь важно вот на что обратить внимание:

— в юности килограммы и набираются просто, и уходят обычно без особых проблем. Но с каждым годом этот процесс становится все менее простым. То есть набирается-то вес по-прежнему без проблем, а то и еще быстрее, а вот уходит с каждым разом все сложнее;

—при постоянных колебаниях веса наблюдается так называемый эффект «йо-йо», то есть лишний жир у женщин с типично женским типом телосложения накапливается в первую очередь на ягодицах и бедрах, а вот при похудении лишние килограммы так и норовят уйти с верхней части тела. У большинства сначала худеют грудь и лицо, а ягодицы и бедра в последнюю очередь и не до конца. В результате, из-за частых скачков веса, от раза к разу, низ становится все более увесистым и тяжелым, а фигура все менее привлекательной;

—при резких колебаниях веса очень вероятно появление растяжек. Растяжки (сначала розовые, а потом белые полосочки на коже) появляются, если вес набирается до достаточно резко, объемы и жировые запасы растут, а кожа не успевает растягиваться под эти новые объемы.

Это основные опасности колебаний веса.

Запомните, пожалуйста, что, достигнув идеального веса, его надо поддерживать, сохранять.

Плюс или минус один-два килограмма — это, конечно, не страшно. Но более значительные колебания веса лучше не допускать.

7.10 Стресс — угроза красоте и фигуре

«Меня зовут Маша, мне 22 года.

С недавнего времени нахожусь в легкой стадии депрессии. Как с этим бороться я знаю. Мой организм отказывается сопротивляться стрессам и депрессиям и набирает вес.

Просто хочется сказать СТОП! Хочется быть более уверенной и красивой, хочется улыбаться жизни.

Такое ощущение, что жизнь проходит мимо, что я плыву по течению или вовсе тону в «жизни». В глубине души я знаю, что все придет в норму, но сейчас мне очень плохо.

Вот и организм почувствовал мое психологическое состояние. Я потолстела, и очень сильно — на 8 кг! И это буквально за 1 месяц! Я даже не могу смотреть на свои бедра, там сплошные бугры!

Мои параметры: вес — 78 кг, рост — 170 см, бедра — 111 см (52 размер).

Мой идеал: вес — 60 кг, а бедра хочется хотя бы 48-го размера».

КОММЕНТАРИЙ. Эта история приведена, чтобы еще раз подчеркнуть, как пагубно влияет стресс на организм.

В состоянии стресса меняется гормональный фон, организм начинает выбрасывать в кровь дополнительные порции адреналина.

Гормоны стресса начинают влиять на самочувствие, на работу всех систем организма.

На пищеварительной системе стресс чаще всего сказывается в виде повышенного аппетита или, наоборот, отсутствия аппетита, нарушения пищеварения, запоров, язвы желудка.

Но стресс сказывается не только на пищеварительной системе. Он влияет на работу практически всех систем.

Наблюдаются снижение иммунитета, бессонница, сухость во рту, дрожь, озноб, мышечные зажимы и т.д.

Жизнь полна стрессов, и надо учиться от них защищаться, справляться с ними.

Если мы хотим (а ведь, конечно, хотим) справиться со стрессами, быть здоровыми физически и психически, нам надо научиться расслабляться.

Способы у каждого свои, и заочные советы давать сложно. Но самые общие рекомендации таковы:

—начинайте больше двигаться. Сделайте сразу максимальное количество приседаний или отжиманий, это прекрасно отвлечет и ваше сознание, и ваше тело от стресса;

—старайтесь мыслить более позитивно, находить плюсы в происходящем. Перестройка мышления с негативного на позитивное поможет не только в борьбе против стресса, но и в жизни вообще;

—разные приятные процедуры для себя любимой (пенные и ароматические ванны, другие процедуры, которые успокаивают и приносят радость);

—тщательно выбирайте, с кем вам общаться. Общение с приятными людьми, особенно с теми, кого вы считаете спокойными и уравновешенными. Такое общение придаст вам спокойствия, общение с нервными людьми — заразит их нервностью;

—расслабляющий массаж. Массаж оказывает благотворное влияние на общее психическое состояние человека: повышается настроение, отступают физические недомогания и грустные мысли. Волшебные прикосновения к вашему телу отвлекут от забот и депрессивных мыслей.

Ищите свои, подходящие именно вам способы противостояния стрессу.

Знаете ли вы, что...

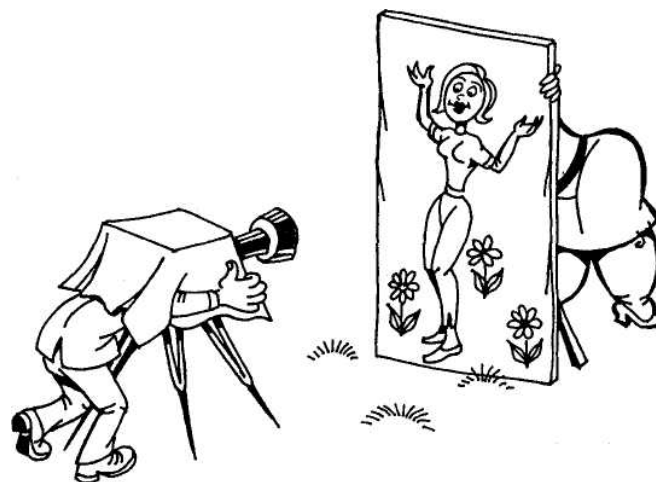
В Индии, например, подозреваемому давали пожевать «священный рис». Из-за боязни быть раскрытым и наказанным провинившийся выплевывал зерна на пальмовый лист почти сухими, так как в стрессовом состоянии тормозится слюноотделение.

Многие психологи и психотерапевты рекомендуют применять массаж как естественное средство от бессонницы, депрессии, хронической усталости и общей истощенности.

7.11 3 минуты в день и красота гарантирована?

«Вчера случайно наткнулась на этот форум, почитала дневники форумчанок, воодушевляет, кажется невозможное — возможным, сама уже третий месяц пытаюсь похудеть, но все никак не получается из-за постоянных срывов.

Причем угрызения совести начинаются после того, как объедаешься, как «тузик», или пропускаешь очередную тренировку.



Раньше, лет этак 6-7 назад, мой постоянный вес был 51 кг, 1,5 года назад было 58 кг, а сейчас — 73 кг.

Незаметно для себя набрала 15 кг, до сих пор сама не понимаю, как можно было так распустить себя. Да и, думаю, это уже неважно, главное, что решила взяться за себя.

Немного о своих вредных привычках: очень люблю сладкое, кофе (5-6 кружек в день), лимонады, курю.

Мой обычный режим питания:

—завтрак — пропускаю, так как до 11 кусок в горло не лезет;

—около 11 легкий перекус — обычно это просто кофе со сливками (сухими);

—обед — ем только второе с гарниром, иногда салатик + кофе;

—около 15.00, 17.00 и 20.00 — кофе;

Иногда на ночь пью кефир.

Почитав некоторые темы, с сегодняшнего дня ограничила количество кофе — 1 кружка в 10.30, перешла на зеленый чай, сладкое заменила на сухари с изюмом (не знаю, правильно это или нет), утром натошак попила «напиток» из яблочного уксуса.

Спорт: 3 или 5 раз (если не уезжаю на выходные) в неделю бегаю на своем тренажере 30 минут (3 подхода по 10 минут), иногда занимаюсь по видеокассете (пилатесс), также имеется второй тренажер, который последние 3 недели совсем забросила — ABS Instant — соблазнилась их лозунгом: «Всего 3 минуты в день и вы в отличной форме», я на нем занималась по 10 минут, никаких особенных результатов».

КОММЕНТАРИЙ. Какие ошибки сразу бросаются в глаза? Девушка ест очень мало. И при этом не худеет. Вероятно, потому что питание напоминает диету со всеми характерными для диет ошибками.

Скудный рацион, не видно ни фруктов, ни овощей — пищи, которая дает силы. Ест девушка практически раз в день, и не очень понятно, что именно. Такое питание воспринимается организмом, как стрессовое. Он начинает защищаться от происходящего всеми силами, потому что чувствует, что над ним проводят какой-то недобрый эксперимент.

Как бы вам ни хотелось поскорее похудеть, питаться надо правильно и в достаточном количестве. Вы можете есть хоть одни овощи и фрукты, но есть их надо не раз в день, а каждые несколько часов. Возьмите себе за правило, как минимум, раз в 4 часа давать своему желудку хоть что-то. Хотя бы яблоко, несколько мандаринов или банан.

Приучайте себя завтракать, старайтесь, чтобы на обед и на ужин было что-то полезное — греча, рис, овощные салаты. В промежутках между основными приемами пищи ешьте фрукты, орешки, пейте воду.

Количество сладкого необходимо сократить. И стараться выбирать полезные сладости, а не торты, пирожные и конфеты.

И приступая к занятиям спортом, не стоит верить рекламным обещаниям про «три минуты в день и Дженнифер Лопес отдыхает».

Похвально, что вы до сих пор верите в сказки, но всему есть разумный предел. Даже Принц на белом Мерседесе в вашей жизни может встретиться, но похудеть и похорошеть, уделяя этому три минуты в день, — нереально.

Вот если три минуты в день посвящать быстрому поеданию пирожных, можно все серьезно испортить. А три минуты в день чего-то позитивного — этого маловато. И все потому, что создавать всегда сложнее, чем разрушать и портить.

И последний рассказ в этой главе оставим без комментариев. Это просто грустная история о том, как лишний вес портит жизнь и настроение.

7.12 Я стремлюсь похудеть и стать привлекательней

«Теперь о себе — я из Петербурга, мне 30 лет. Самое для меня прикольное, что я никогда особо не худела, я вообще всегда считала, что это удел девочек в розовом и блестящем, с отсутствием других интересов в жизни.

И для меня это даже как-то унижительно звучало — худеть.

Я всегда была чуть-чуть больше среднего, при росте 160 см — 60 кг, но у меня довольно-таки пропорциональная фигура и меня в основном все и всегда устраивало, тем более, что ухажеров было много. Два раза в жизни я худела на фоне сильных стрессов, ну вы понимаете — эти мужчины...

Благодаря чему несколько лет походила в очень стройных девушках. А потом, когда я вышла замуж, пошла учиться и стала сидеть дома, началась полоса бесконечных болезней, я практически перестала выходить на улицу.

Мир вокруг прилично сузился, и одним из главных удовольствий стало поесть вкусенького, тем более, что я люблю готовить, и, по замечанию близких, довольно-таки хорошо.

И привело меня все это к тому, что я, более-менее решив проблемы с болезнями, перестала выходить на улицу из-за своего веса, превратившись в толстую, непривлекательную тетку.

Стала стесняться незнакомых людей и не хотела встречаться с друзьями, которые при виде меня открывали рот и говорили — ЭТО ТЫ?!

А я стояла со слезами на глазах.

В позапрошлом году я пыталась худеть, похудела с 82 до 75 и бросила, растолстев впоследствии до 89 кг.

Я стала задыхаться при ходьбе, ноги стали болеть и т.д.

Я замкнулась в себе, потому что изменилась, и те люди, с которыми я общалась, как-то для меня стали далеки, и я не жалею об этом, хотя с удовольствием вспоминаю прошлое. А теперь надо двигаться дальше, и потихоньку я к этому иду. Стремление стать привлекательней, вернуться в свою прежнюю форму — один из этих шагов.

А главное, у меня еще нет детей, и при такой полноте думать о беременности сложно, и это, конечно, один из самых мощных стимулов.

И потом, конечно, я поняла, что помимо всего прочего вес — это отражение нашего внутреннего мира, наших страхов — а как назвать иначе желание съесть чего-нибудь вкусного при стрессе или не найти себе в жизни интереса, кроме еды.

В общем, тут может любой психолог накопать ого-го. Получается, что я хочу не только похудеть, но и изменить свою жизнь, найти новые интересы и избавиться хоть от части страхов».

**Одобрено диетологами,
рекомендовано великими
умами, популярно у
красивых и знаменитых**



Именно женщина должна первая осознать важность правильного питания и применить эти знания на практике, что значительно улучшит здоровье ее семьи.

Мясо животных — гнилостный продукт, это мертвый организм.

Алиса Чейз, врач, автор книги
«Питание и здоровье»

Мы думали, нужна ли эта глава в книге. Думали и решили, что она должна быть.

Этим мы проявим уважение и любовь к вам. Сейчас объясним, что мы имеем в виду.

Мы сомневались, надо ли излагать какие-то доводы в пользу такой системы питания, как вегетарианство, и рассказывать о том, как это для вас полезно. Ведь большинство людей не хочет менять свои пищевые привычки. И мы сомневались, будет ли воспринята такая информация.

Но потом пришли к выводу, что мы не должны решать за читателя, а уж тем более недооценивать его, и что у вас есть право знать и мнение, альтернативное общепринятому.

Хотя бы потому, что, питаясь общепринятым образом, человечество все больше скатывается к ожирению. Так, может быть, стоит задуматься?! По крайней мере, многие на Западе уже меняют свои пищевые пристрастия в пользу вегетарианства. И это естественно. Ситуация у них сложилась сложная, приходится принимать меры, переходить к здоровому образу жизни.

Так что мы решили, что должны ознакомить вас с информацией о том, что едят многие красивые и знаменитые, а вы уж сами решите, интересно это вам или не очень.

В любом случае, то, что вы прочтете в этой главе, будет дополнительным аргументом в пользу пересмотра рациона в сторону растительной пищи.

И даже если вы не станете исключать из своего рациона мясо, но значительно увеличите количество съедаемых

фруктов и овощей, вы уже получите хорошие шансы и на стройную фигуру, и на улучшение вашего здоровья.

8.1 Одобрено диетологами

Начнем именно со здоровья. Сначала мы хотим ознакомить вас с интересной информацией, которую нам удалось найти, а именно с позицией американских диетологов.

Позиция Американской ассоциации диетологов относительно вегетарианства (1997)

Статья опубликована в журнале Американской ассоциации диетологов, ноябрь 1997, том 97, выпуск 11:

«Научные данные указывают на положительную роль вегетарианства в уменьшении риска ряда хронических дегенеративных заболеваний, включая ожирение, коронарную болезнь артерий, гипертонию, диабет и некоторые виды раковых заболеваний.

Вегетарианство, как и все другие типы питания, должно быть правильно спланировано.

Официальная формулировка позиции

Позиция Американской ассоциации диетологов (ADA) следующая: правильно спланированный вегетарианский рацион является полноценным и полезен для профилактики и лечения определенных заболеваний».

8.2 Что едят многие красивые, знаменитые и сексуальные

Теперь, когда мы выяснили, что диетологи не только не возражают, но и вполне поддерживают вегетарианскую систему питания, мы не станем останавливаться на каких-то частностях и не будем вас агитировать за вегетарианство,

хотя бы потому, что этой системе питания много тысяч лет и она на практике показала себя как самая здоровая и правильная.

Мы просто приведем немного интересных фактов и цитат.

Возможно, это поможет вам задуматься и сделать верные выводы.

Для начала скажем, что по опыту посетительниц сайта Красотуля.ру мы видим, что девушки, которые перестраивают свое питание и становятся вегетарианками, не только быстро добиваются реальных и устойчивых изменений к лучшему в красоте и стройности, но их результаты еще и устойчивы.

В отличие от тех, кто садится на диету или вводит для себя временные ограничения. Потому что диеты заканчиваются, ограничения снимаются, и все возвращается к тому, как и было. И вес тоже возвращается.

А у тех, кто принял вегетарианство как образ жизни, ничего не меняется после достижения идеальных форм. Отсюда и устойчивость достигнутых результатов.

И даже среди невегетарианок большинство добивалось каких-то значимых успехов, существенно ограничивая потребление животной пищи и увеличивая потребление растительной.

У тех же кто, несмотря на желание похудеть, продолжает регулярно есть мясо, сосиски, яйца, колбасы и т.п., результаты не такие впечатляющие.

Это мы просто мыслями поделились. Дали вам информацию к размышлению. А теперь, когда вы знаете мнение диетологов и наше собственное, перейдем к рассмотрению вопроса о том, что едят многие красивые, знаменитые и сексуальные актеры, актрисы, а также великие ученые и мыслители прошлого и настоящего.

Начнем.

Красавица и стройняшка Натали Портман, звезда фильма «Леон Киллер», приняла решение стать вегетарианкой в 8 лет, после того, как увидела документальный фильм

о том, как режут кур. Вот что сказала она сама: «Когда мне было восемь лет, отец взял меня на медицинскую конференцию, где демонстрировали достижения лазерной хирургии. В качестве наглядного пособия использовали живую курицу. С тех пор я мяса не ем».

Ричард Гир и Стивен Сигал — вегетарианцы. Удивлены?! А вот! Оба буддисты и вегетарианцы именно по этой причине. Не выглядят изможденными, правда?!

Джулия Роберте не ест мяса. Одно из главных ее правил пить больше воды.

Ким Бэсинджер на вопрос о том, как давно она вегетарианка, отвечает: «Сколько себя помню». И неплохо выглядит, согласны?!

Жан-Клод Ван Дамм стал вегетарианцем для того, чтобы привести себя в форму для съемок в новом боевике «Монах». Актер сообщил в интервью Reuters: «В моем новом фильме я хочу быть очень быстрым. Поэтому я теперь ем только овощи. Я не ем ни мяса, ни курицы, ни рыбы, ни масла. Сейчас я вешу 156 фунтов и я быстр как тигр».

Очаровашка Алисия Сильверстоун, несколько лет назад ставшая вслед за Памелой Андерсон самой сексуальной вегетарианкой года, даже сфотографировалась в обнаженном виде для рекламного плаката с надписью: «Меня зовут Алисия Сильверстоун и я вегетарианка».

Красавчик Киану Ривз тоже вегетарианец. И как при этом выглядит! Ему 44 года, но ни в одном фильме он не выглядит старше чем на 30.

Все участники группы «Битлз» вегетарианцы. Вот что говорит Пол Маккартни, человек, который шикарно выглядит в свои 65 лет:

«Сегодня на нашей планете очень много проблем. Мы слышим много слов от бизнесменов, от правительства, но, похоже, они ничего не собираются с этим делать. Но ты сам можешь кое-что изменить! Вы можете помочь окружающей среде, можете помочь прекратить жестокое обращение с животными, и вы можете улучшить свое здоровье. Все,

что вам нужно сделать, — это стать вегетарианцем. Так что подумайте об этом, это отличная идея!»

Красавица Орнелла Мути имеет троих детей, уже давно бабушка, но в свои «за 50» имеет такую фигуру, которой могут позавидовать те, кто младше в 2-3 раза. В свои годы Орнелла снялась обнаженной для рекламы косметики.

Джим Кэрри стал вегетарианцем после съемок в фильме «Эйс Вентура, розыск домашних животных».

Николай Николаевич Дроздов, телеведущий, 70 лет, вегетарианец. Н.Н. Дроздов рассказывал в одном из интервью, что еще в семидесятых годах у него были серьезные проблемы с суставами, вплоть до необходимости операции и имплантации искусственного сустава, но когда он перешел на вегетарианство, его здоровье значительно улучшилось и проблемы отступили сами собой. Н.Н. Дроздов удивительно мягкий, светлый человек, от которого просто веет любовью и теплом.

Брижит Бардо не только вегетарианка, но и защитница животных, выступает за введение запрета на поедание собак в восточных странах.

Также вегетарианцами являются звезды «Секретных материалов» Дэвид Духовны и Джиллиан Андерсон, а также

Дастин Хофман,
Деми Мур,
Лив Тайлер,
Брэд Питт,
Том Круз,
Николь Кидман,
Клинт Иствуд,
Кэти Ллойд,
Камерон Диас,
Памела Андерсон,
Синди Кроуфорд,
Клаудиа Шиффер,
Элизабет Беркли,
Гвинет Пэлтроу,

Орландо Блум, Пирс
Броснан, Дженни Гарт,
Джон Корбетт,
Пенелопа Крус, Теа
Леони, Тоби Магуайр,
Риз Уизерспун, Ной
Уаил, Джош Хартнетт,
Кристина Эпплгейт.

Много вегетарианцев среди музыкантов и певцов:

Стинг, Мадонна, Брайан Адаме,
Группа «Битлз» — Джон и Йоко Леннон, Пол Маккартни,
Джордж Харрисон, Ринго Стар, Seal,
Лени Кравиц,
Синед-о-Конор,
Оззи Осборн,
Принц, Тина
Тернер,
Брайен Молко (лидер Placebo), Дэррен Хэйс (экс-
Savage Garden), Шания Твейн Аланис Морисетт,
Джастин Тимберлейк, Натали Имбрулия, Damon
Albarn (лидер Blur), Крисси Хайнд (Pretenders),
Чарли Уотте (Rolling Stones), Питер Дinkлсби (бывший солист группы Genesis), Роберт Смит
(The Cure), Мелани Си (Spice Girls),
Depeche Mode — Мартин Гор и Алан Уайлдер,
Duran Duran — все вегетарианцы, Моби, Боб
Дилан,

Одобрено диетологами... 241

группа Good Charlotte,
Энтони Кидис (Red Hot Chili Peppers),
Андре 3000 (Outkast).

И мы не перечислили и половины!

Их намного больше. И число вегетарианцев постоянно растет. Потому что люди начинают больше понимать, что полезно для их здоровья и для их красоты.

И если мы вспомним знаменитые слова «Ты есть то, что ты ешь», то, немного задумавшись, мы могли бы спросить себя, что нам больше нравится, кем бы мы хотели быть, фруктовым садом или местом захоронения трупов?!

Просто подумайте, если будет желание.

Но, может быть, это просто веяние моды?! Может быть.

Быть вегетарианцем действительно становится модно. Это часть моды на здоровый образ жизни. Люди постепенно приходят к мысли, что быть здоровым и красивым — это модно.

И слава Богу.

»Но что нам певцы и актеры?!« — спросит кто-то из вас.

Хорошо. Давайте почитаем, что говорили о питании великие ученые, исследователи, писатели, философы и врачи, — люди, которые многое понимали.

8.3 Великие о правильном питании

Никогда не повторяйте чепуху про то, что мясо необходимо для умственной деятельности и что без него якобы при умственном труде совершенно не обойтись.

Знаете ли вы, что самыми умными за всю историю человечества считаются две выдающиеся личности — Леонардо да Винчи и Никола Тесла.

Оба вегетарианцы.

Леонардо да Винчи вообще говорил:

«Правда, что человек — это король животных, по своей жестокости он превосходит их. Мы живем за счет смерти других. Мы просто ходячее кладбище. С раннего детства я отказался от употребления мяса, и придет тот день, когда к убийству животных человек будет относиться так же, как и к убийству людей».

Пифагор (тоже не самый глупый человек) также был вегетарианцем и говорил:

«Пока люди истребляют животных, они будут убивать друг друга. Человек, который сеет семена убийства и боли, не может пожинать радость и любовь».

А про Альберта Эйнштейна вы когда-нибудь слышали?! Вегетарианец.

Ну и еще Сократ, Вольтер, Плутарх, Ньютон... Хорошая компания?!

По крайней мере, не самая плохая.

Пифагор (VI в. до н.э.). Учение Пифагора изложил в стихотворной форме знаменитый поэт древности — Овидий:

«Он, Пифагор, первым воспретил подавать на стол мясо животных; первым открыл уста, чтобы произнести полные мудрости слова, которым, однако, никто не внимлет:

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей!
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой
Сочных, румяных плодов преклоняются ветви

деревьев;

Грозди на лозах висят наливные; корни и травы
Нежные, вкусные зреют в полях; а другие, Те, что
грубее, огонь умягчает и делает слаще; Чистая влага
молочная и благовонные соты Сладкого меда, что
пахнет пушистой травой —

timiаном,

Не запрещаются вам. Расточительно щедро все блага
Вам предлагает земля; без жестоких убийств и без
крови

Вкусные блюда она вам готовит.

он не употребляет ее в том виде, как она предлагается ему природой? Нет, он с отвращением отказывается от всякой попытки есть не только живых животных, но даже их сырое мясо и считает необходимым прибегнуть к действию огня, чтобы изменить естественные свойства добычи».

«Я, со своей стороны, недоумеваю, какими должны быть чувства, состояние души или рассудка первого человека, когда он, совершив убийство животного, поднес к своим губам окровавленную плоть жертвы? Как может он, расставив перед гостями на столе угощения из жутковатых трупов и мертвечины, давать имена «мяса» и «съестного» тому, что еще вчера ходило, мычало, блеяло, смотрело вокруг? Как может зрение его сносить картину пролитой крови невинно убиенных, ободранные и изувеченные тела? Как обоняние его сносит этот страшный запах смерти и как все эти ужасы не испортят ему аппетит, когда он жует плоть, исполненную болью, смакуя кровь смертельной раны.

Но как объяснить тот факт, что это безумие прожорливости и алчности толкает вас на грех кровопролития, когда кругом в избытке ресурсов, чтобы обеспечить нам безбедное существование? Что заставляет вас клеветать на Землю как неспособную обеспечить нас всем необходимым?.. Как вам не стыдно ставить на одну ступень продукт земледелия с растерзанной жертвой бойни?»

Сенека, римский философ, драматург и государственный деятель:

«Принципы избежания мясной пищи, сформулированные Пифагором, если они верны, учат чистоте и невинности; если они ложны, то, по крайней мере, они учат нас бережливости, да и велика ли будет ваша утрата, лишись вы жестокости? Я всего лишь пытаюсь лишить вас пищи львов и стервятников. Мы способны обрести наш здравый смысл, лишь отделившись от толпы — ибо зачастую сам факт поощрения большинством может служить верным признаком порочности того или иного взгляда или образа действий. Спросите себя: «Что нравственно?», а не «Что

принято среди людей?» Будьте умеренны и сдержанны, добры и справедливы, навсегда отрекитесь от кровопролития».

«Теперь обращусь к вам, чье невообразимое и ненасытное обжорство опустошает все земли и моря. Животных преследуют, ловят западнями, крючками, не пренебрегая для этого никаким трудом. Не дают покоя никакому роду животных, за исключением невкусных».

Порфирий, греческий философ:

«Тот, кто воздерживается от причинения вреда живому... будет куда более осторожен, дабы не причинить вреда представителям своего вида. Тот же, кто любит собратьев своих, не несет ненависти к другим видам живых существ.

Отправлять животных на бойню и в котел, участвуя тем самым в убийстве и не от гастрономической неизбежности, следуя естественным законам природы, а ради удовольствия и потакая демону обжорства, — чудовищная несправедливость.

Ну, разве не абсурдно, видя, как множество представителей рода человеческого живут лишь инстинктами, не обладая рассудком и интеллектом, видя и то, как многие из них превосходят в злобе, агрессии и зверствах своих самых лютых бестий, убивая детей и родителей своих, становясь тиранами и орудием тирании, (не абсурд ли это) воображать, что мы должны быть справедливыми по отношению к оным, и отбросить всякое понятие о справедливости по отношению к быку, который пашет наши поля, собаке, которая охраняет нас, к тем, кто дает молоко нашему столу и одевает тела наши в свою шерсть? Не является ли такое положение вещей более чем абсурдным и нелогичным?»

(«Отказ от мясной пищи»)

Будда провозгласил четыре благородные истины. Первая о том, что жизнь полна страданий, вторая — о причине страданий, третья — о прекращении страданий

и четвертая — о пути к освобождению. Умирая, Будда так напутствовал своих учеников: «Да, я ухожу, но оставляю вам законы». Одним из таких законов было запрещение умерщвлять животных.

Американский хирург Джон Харви Келлог, основатель госпиталя:

«Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека и исторически не входила в рацион наших предков. Мясо — вторичный, производный продукт, ибо первоначально вся пища поставляется растительным миром. В мясе нет ничего полезного или незаменимого для человеческого организма, чего нельзя было бы найти в растительной пище. Мертвая корова или овца, лежащая на лугу, называется падалью. Тот же самый труп, приукрашенный и подвешенный в мясной лавке, проходит по разряду деликатесов! Тщательное микроскопическое исследование покажет лишь минимальные различия между мертвечиной под забором и мясной тушей в лавке или же полное отсутствие таковых. Обе кишат болезнетворными бактериями и источают гнилостный запах».

Фрэнсис Бэкон — известнейший писатель, занимающий выдающееся место в философской литературе:

«Природа наделила человека прекраснейшим и благороднейшим чувством сострадания, которое простирается и на бессловесных животных. Разумеется, это чувство более всего доступно людям с благородной душой, потому что мелкие и извращенные натуры не признают сострадание добродетелью; но великодушные и лучшие люди всегда сострадательны».

Бернар Де-Мондевиль — врач, моралист: «Что касается таких совершенных животных, как бараны и быки, у которых сердце, мозг и нервы так мало отличаются от наших и у которых органы чувств и, следовательно, сами чувства совершенно такие же, как и у лю-

дей, — то я решительно не понимаю, как может человек, не закореневший в кровопролитии и убийствах, спокойно смотреть на их насильственную смерть и ту агонию, которую она сопровождает.

Из целого десятка людей едва ли найдется даже один (разумеется, если он не вырос на бойне), который согласится стать мясником, если ему будет предоставлен выбор между несколькими промыслами».

Дженингз (1704-1787), английский поэт и литератор: «Немалая часть человечества находит свое главное удовольствие в смерти и страдании низших животных. Еще большая часть видит в них лишь машины, полезные в разных занятиях и производствах».

«Если есть люди, а их очень много и в наше время, вкусы которых настолько извращены и сердце настолько очерствело, что они находят удовольствие в бесчеловечных жертвах (мучительстве боен и кухонь) и питаются ими без угрызения совести, то на них следовало бы посмотреть, как на демонов в человеческом образе, и ожидать, что их возмездием будут такие же мучения, каким они подвергали невинных тварей ради своих развращенных и неестественных вожделений».

Струве (1805-1870), немецкий писатель: «Человек, которому ежедневно приходится видеть, как убивают коров и телят, или который сам убивает их, закалывает свиней, потрошит кур, поджаривает еще живую рыбу, едва ли может сильно сочувствовать страданиям существ даже своей собственной породы.

Для народа, борющегося за свободу, кухня не должна быть вертепом гибели, кладовая не должна быть вертепом развращения. Вопрос о еде не должен приводить к преступлению нравственных чувств... ни один народ не может стать свободным, если отдельные личности, из которых он состоит, остаются рабами своих страстей...»

Советский писатель Вересаев даже посвятил страницы своего дневника некоторым интересным наблюдениям. В послереволюционные годы его семья была вынуждена в течение нескольких месяцев обходиться без мясного пайка. Не сильно обрадовавшись этому, писатель, однако, объективно отметил, что его самочувствие и работоспособность в этот период значительно улучшились.

Французский философ, профессор математики Гаспенди:

«Самое устройство человеческой природы указывает на то, что зубы наши предназначались к пережевыванию не мяса, а плодов. Что же касается мяса, то действительно верно, что человек им питается, но, скажите по совести, разве человек не делает ежедневно и ежеминутно того, что совершенно противно его природе?»

Дж. Рей, английский биолог, один из основателей ботаники и зоологии:

«Человек по своей природе совсем не принадлежит к числу плотоядных животных, доказательством чему служит то, что он не приспособлен даже к жизни хищника и не имеет ни зазубренных и острых зубов, ни как бы отточенных когтей, предназначенных ему для разделения добычи. Вместо этого ему даны нежные руки для собирания плодов и овощей и такие зубы, которыми можно только пережевывать, а не разрывать пищу».

Английский писатель Трайон:

«Люди нашего времени сильно ошибаются, говоря или предполагая, что мясо дает не только большее, но и лучшее питание, нежели травы, злаки и т.п. Дело в том, что оно больше возбуждает, но это возбуждение не так прочно, не так хорошо, как доставляемое другой пищей, ибо в мясе содержится больше веществ, подверженных скорой порче и гниению... Оно горячит тело и вызывает жажду... Оно развивает большое количество вредных жидкостей... Нуж-

но принимать во внимание то, что скот и другие живые существа подвержены болезням и другим напастям, а также загрязнению, перекармливанию, непосильной работе, злоупотреблениям мясников и т.д., отчего их мясо становится еще более нездоровым».

Английский поэт XVII в. Поуп:

Ягненок, жадностью твоею обреченный На
пытку лютую, в мгновенье смертной муки
Глядит тебе в глаза, невинный, изумленный,
И лижет ласково тебе, убийце, руки!

Еще Поуп писал:

«Достоин внимания то обстоятельство, что животные, которые могут больше всего принести нам вреда, обычно избегают человека и никогда не нападают на него... Человек, наоборот, отыскивает и преследует даже самых безобидных животных».

«Как роскоши развратный сон
Упадок и болезнь сменяет,
Так смерть в себе отмщение несет,
И пролитая кровь к возмездию взывает.
Безумной ярости волна
Сей кровью рождена от века,
Спустив на род людской напасть,
Свирепейшего зверя — Человека».

(Поуп, «Эссе о Человеке»)

Руссо, философ:

«Как на одно из доказательств того, что мясная пища не свойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей и на предпочтение, которое они всегда оказывают овощам, молочным блюдам, печениям, фруктам и т.п.»

Поэт П.Б.Шелли так описывал взаимосвязь между употреблением мяса и болезнями:

«...Убивать не надо;
И всем, нарушившим святой любви закон,
Кровь невинных жертв отмстит за преступление;
Заразой неизбежной, ядовитой тленье
Убийца кровожадный будет поражен;
В сердцах немилосердия, кровью оскверненных,
Ее карающая, пагубная власть
Родит пороки все, разнудывает страсть,
И ненависть, и злобу в душах иступленных;
Зародыши болезней, горя, нищеты
И смерти — вместе с нею — людям привиты!»

Бернард Шоу: «Зачем требовать от меня отчет, почему я питаюсь как порядочный человек. Если бы я поедал обожженные трупы невинных существ, вы имели бы основание спросить меня, почему я так поступаю.

Люди — это единственные животные, которых я панически боюсь.

Совершенно ясно, что человек может насытиться как бифштексом, так и хлебом с сыром. Весь вопрос в том, более низкую или более высокую форму жизни создает он в себе, питаясь бифштексом? Я думаю, более низкую».

«Когда человек хочет убить тигра, он называет это спортом; когда тигр хочет убить человека, тот называет это кровожадностью».

«Животные — мои друзья... и я не ем моих друзей».

«В моем завещании я высказал свою волю относительно организации моих похорон. Похоронная процессия будет состоять не из траурных экипажей, а из вереницы быков, овец, свиней, стаек птиц и маленького передвижного аквариума с рыбками. На всех присутствующих будут надеты белые шарфы в знак уважения к человеку, который канул в вечность и при жизни не поедал своих собратьев».

«Задумайтесь о той невероятной энергии, что заключена в желуде! Вы зарываете его в землю, и он выстреливает могучим дубом. Закопайте овцу, и вы не получите ничего, кроме гниющего трупа».

252 *Как похудеть не отходя от жизни*

Г.Д.Торо:

«Я нисколько не сомневаюсь в том, что человеческий род будет постепенно совершенствоваться и главной причиной этого будет отказ от мясоедения...»

Герберт Шелтон, известный американский врач-натуропат.

«Людоеды выходят на охоту, отслеживают и убивают свою жертву — другого человека, затем жарят и едят его, точь-в-точь, как поступили бы они с любой иной дичью. Не существует ни единого факта, ни единого аргумента в оправдание мясоедения, которые нельзя было бы употребить и в оправдание каннибализма».

(«Совершенное питание»)

Питер Бурваш, экс-чемпион мира по теннису: «Я не кисейная барышня. Я играл в хоккей, пока не лишился половины зубов. Я сражался на теннисных кортах... Но то, что я увидел на бойне, потрясло меня. Выйдя оттуда, я уже твердо знал, что не причиню никогда зла ни одному животному!»

Кстати, среди вегетарианцев есть и чемпионы мира по разным видам спорта:

Мартина Навратилова, легендарная теннисистка, которая 166 раз добивалась звания чемпионки и девять раз была победительницей кубка Уимблдона — вегетарианка.

Роберт Миллар, велосипедист мирового класса и победитель в гонках Тур оф Британ, Тур де Франс, Тур оф Спэйн, Итали и Свитцэрланд — вегетарианец.

Ед Мозес, обладатель двух золотых медалей на Олимпийских играх в беге с препятствиями на 400 метров — вегетарианец.

Сурия Бонали, чемпионка мира по фигурному катанию — веган.

Обладатель звания Мистер Мускул Дэйв Скотт, шестикратный победитель в тяжелоатлетическом триатлоне в Америке — вегетарианец.

Одобрено диетологами... 253

Салли Хиберд, чемпион Великобритании в гонках на горных велосипедах — вегетарианец.

Карл Льюис, спринтер мирового класса — веган.

Но вернемся к тому, что говорили о питании знаменитые люди.

Адам Смит, экономист:

«Очень сомнительно, что для поддержания жизни нам необходимо мясо убитых животных. Овощи и зерновые, молоко, сыр, сливочное масло дают нам полноценную, обильную, питательную, калорийную пищу».

Художник Репин:

«Выброшены яйца (мясо уже и прежде оставлено). — Салаты! Какая прелесть! Какая жизнь (с оливковым маслом!). Фрукты, красное вино, сушеные плоды, маслины, чернослив... орехи — энергия. Можно ли перечислить всю роскошь растительного стола? Но бульоны из трав — какое-то веселье. Это же ощущение испытывают и мой сын Юрий и Н.Б. Северова. Сытность полная на 9 часов, ни пить, ни есть не хочется, все сокращено — свободнее дышится».

Вспоминаю 60-е годы: увлечение экстрактами мяса Либиха (белки, белки), а к 38 годам он был уже дряхлый, утративший всякий интерес к жизни старик.

Как я рад, что опять могу бодро работать и все мои платя, ботинки на мне свободны. Жиры, комками выступавшие сверху заплывших мускулов, ушли; тело помолодело, и я стал вынослив в ходьбе, сильнее в гимнастике и гораздо успешнее в искусстве — заново освежился. Илья Репин».

Генри Дэвид Торо, американский писатель, мыслитель, натуралист:

«Для меня нет никакого сомнения в том, что человечество в процессе своей эволюции прекратит поедать животных так же, как когда-то дикие племена перестали поедать друг друга, когда они вошли в контакт с более развитыми».

Лев Толстой, русский писатель-гуманист: «Не смущайтесь тем, что при вашем отказе от мясной пищи все ваши близкие домашние нападут на вас, будут осуждать вас, смеяться над вами. Если бы мясоедение было безразличное дело, мясоеды не нападали бы на вегетарианство; они раздражаются потому, что в наше время уже сознают свой грех, но не в силах еще освободиться от него».

«Это ужасно! Не те страдания и гибель живых существ, но то, как человек без нужды подавляет в себе высшее духовное начало, чувство сострадания и жалости по отношению к подобным ему живым существам, — и, попирая собственные чувства, становится жестоким. А ведь как Крепка в сердце человеческом эта заповедь — не убивать живое!»

Анни Безант, английский философ, гуманист и общественный деятель:

«Потребители мяса ответственны за всю ту боль и страдания, что проистекают из мясоедения и обусловлены самим фактом употребления живых существ в пищу. Не только ужасы скотобойни, но и предшествующие им пытки транспортировки, голод, жажда, нескончаемые муки страха, которые эти несчастные создания обречены сносить ради того, чтобы утолить гастрономические прихоти человека... вся эта боль ложится тяжким бременем на род человеческий, замедляя, тормозя его прогресс и развитие...»

Франсуа Вольтер, французский писатель, философ: «Порфирий рассматривает животных как наших братьев, потому что они, так же как мы, наделены жизнью и делят с нами жизненные принципы, чувства, понятия, память, чаяния — те же, что и мы. Человеческая речь — единственное, чем они обделены. Обладай они таковой, посмели бы мы убивать и поедать их? Станем ли мы и дальше вершить это братоубийство?»

Артур Шопенгауэр, немецкий философ: «Поскольку сострадание к животным столь неразрывно связано с положительными чертами человеческого характера, можно со всей уверенностью утверждать, что тот, кто жестоко обращается с животными, не может быть хорошим человеком».

Джереми Бентам, английский философ, правовед, экономист:

«Придет тот день, когда все представители животного мира обретут те неотъемлемые права, нарушить которые посмеет лишь власть тирании... В один прекрасный день мы осознаем, наконец, что количество конечностей, качество меха или строение позвоночника не есть основания, достаточные для определения судьбы живого существа. Что же еще может служить критерием для определения той черты, которую нам не дозволено переступать? Может, это рассудок или осмысленная речь? Но тогда взрослая лошадь или собака — куда более разумное и коммуникабельное существо, нежели младенец, которому день, неделя или даже месяц отроду. Допустим даже, что реальность была бы прямо противоположной, но что это меняет, в конце концов? Вопрос ведь не в том, могут ли они рассуждать? Могут ли они говорить? Но в том, способны ли они страдать?»

(«Принципы морали и законотворчества»)

Бенджамин Франклин, американский политический деятель:

«Я стал вегетарианцем в возрасте шестидесяти лет. Ясная голова и повышенная сообразительность — так бы я охарактеризовал перемены, произошедшие во мне после этого. Мясоедение — ничем не оправданное убийство».

Альберт Эйнштейн:

«Я считаю, что вегетарианская диета, хотя бы благодаря ее чисто физическому воздействию на человеческий темпе-

рамент, должна в высшей степени благотворно сказаться на судьбе человечества.

Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства».

Перси Биш Шелли, английский поэт:

«Лишь благодаря смягчению и приукрашиванию мертвой плоти в процессе кулинарной обработки она становится пригодной к пережевыванию и усвоению, теряя вид кровавого месива, способного вызвать лишь тошнотворный страх и отвращение. Давайте попросим активных сторонников мясоедения провести эксперимент, как то нам рекомендует сделать Плутарх: разорвать зубами живую овцу и, погрузив голову в ее внутренности, утолить жажду парной кровью... и, еще не оправившись от ужаса содеянного, пусть он прислушается к зову своей природы, который вопиет об обратном, и попробует сказать: «Природа создала меня таким, и это мой удел». Тогда и только тогда будет он до конца последовательным человеком».

Ралф Уолдо Эмерсон, американский философ, эссеист, поэт:

«Вы только что отобедали; и как бы тщательно ни была скрыта скотобойня от вашего нечаянного взора, сколько долгих миль ни разделяло бы вас — соучастие налицо».

Генри С. Солт, английский гуманист и реформатор: «Напротив, я считаю, что человек в процессе «гуманизации» не кулинарными школами, но школами философской мысли откажется от варварской привычки поедания плоти умерщвленных животных и постепенно разовьет чистую, простую, более гуманную и, стало быть, более цивилизованную диету.

Сегодняшние корабли по перевозке животных напоминают мне худший вариант кораблей работорговцев пятидесятилетней давности... Существующая практика убийства животных в пищу человеку в варварстве и жестокости своей

являет прямую противоположность тому, что я понимаю под «гуманностью диеты».

«Вы приглашаете красивую девушку на ужин и предлагаете ей... сэндвич с ветчиной! Старая поговорка гласит, что глупо метать жемчуг перед свиньями. Что же нам остается сказать о той учтивости, которая мечет свиней перед жемчужиной?»

«Вегетарианство — это диета будущего. Это столь же верно, как и то, что мясоедение принадлежит прошлому. В этом столь привычном и одновременно столь разительном контрасте — овощная лавка по соседству с мясной — жизнь преподносит нам неоценимый урок. С одной стороны мы можем видеть варварство и дикость в действительности — обезглавленные туши, застывшие в жутковатом подобии живых существ, суставы, куски окровавленной плоти, внутренние органы с их тошнотворным запахом, пронзительный визг ножовки, рассекающей кость, глухие удары топора — весь этот несмолкаемый вопль протеста против ужасов мясоедения. И в пику этому пугающему зрелищу тут же рядом можно видеть богатство россыпей золотых фруктов, достойное пера поэта, — пищи, абсолютно соответствующей физическому строению и врожденным инстинктам человека, пищи, способной с лихвой удовлетворить все мыслимые потребности человеческого организма. Видя этот разительный контраст и осознавая все те нелегкие шаги, которые необходимо сделать, и те трудности, которые предстоит преодолеть, остается ли место сомнениям, что этот путь развития, который нам предстоит пройти от варварства к гуманности, явственно представлен здесь и сейчас перед нашим взором».

«Эта логика мясной лавки есть прямая противоположность истинного почитания всего живого, ибо она подразумевает, что настоящий любитель животных тот, чья кладовая полнее ими набита.

Это философия волка, акулы, людоеда».

(«Гуманность диеты»)

Морис Метерлинк, бельгийский драматург: «Если только однажды человек осознает возможность обходиться без мясной пищи, это будет означать не только фундаментальную экономическую революцию, но и заметный прогресс в морали и нравственности общества».

Герберт Уэллс, писатель:

«В мире Утопии нет такой вещи, как мясо. Раньше — да, но теперь даже сама мысль о скотобойнях невыносима. Среди населения, которое поголовно образованно и примерно одного уровня физического совершенства, практически невозможно найти кого-либо, кто возьмется разделать мертвую овцу или свинью. Мы так и не разобрались до конца в гигиеническом аспекте употребления мяса. Другой, более важный аспект, решил все. До сих пор помню, как еще ребенком я радовался закрытию последней скотобойни».

(«Современная Утопия»)

Доктор Д. Хеллог:

«Как приятно иметь возможность сесть обедать, не пытаясь выяснить, от чего твой обед мог умереть».

Это мы и половины великих ученых, врачей, писателей и мыслителей-вегетарианцев не перечислили и не процитировали.

Так только — самые известные имена, которые знакомы большинству из нас.

Ну, и постараемся подойти к завершению этой главы позитивно. Для этого мы расскажем вам забавную историю.

Когда семидесятилетнего Бернарда Шоу, убежденного вегетарианца, спрашивали о том, как он себя чувствует, он жаловался: «Прекрасно, прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса».

А по прошествии нескольких десятилетий, когда девяностолетнего Шоу спросили о его самочувствии, он отвечал: «Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи,

которые мучили меня, говоря, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

Любил он пошутить.

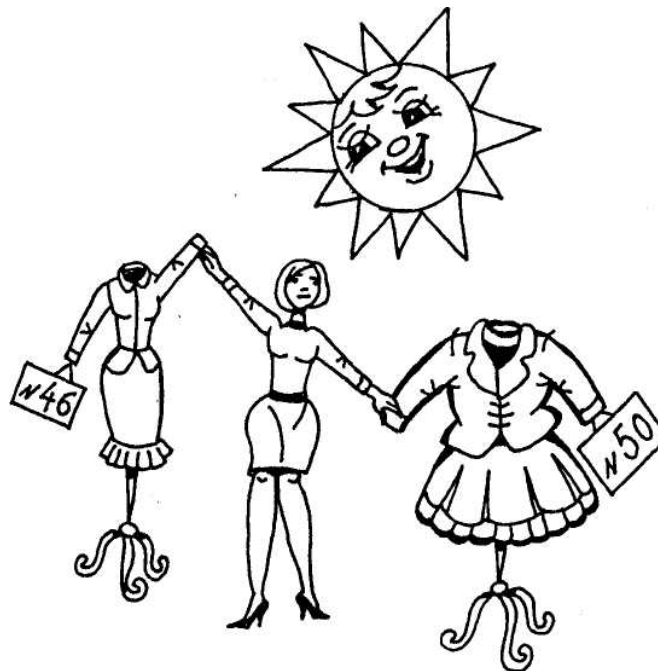
Мы признательны вам, что вы дочитали эту главу и наверняка о многом задумались. Уже это прекрасно.

Размышляйте, перечитывайте, делайте выводы.

Вы свободный человек, живущий в свободной стране, и вправе самостоятельно решать, как вам питаться. Но только не повторяйте где-то услышанные глупости о необходимости мяса. Или хотя бы задайте себе вопрос: Те, кто говорят о его необходимости, здоровые люди?

И вы убеждены, что они лучше разбираются в этом вопросе лучше, чем Чарльз Дарвин, академик Павлов и все те великие умы, мнения которых вы только что прочли?!

Истории успехов



А теперь пришло время почитать рассказы тех, кто смог избавиться от лишних килограммов и достичь успехов в работе над собой, над своей красотой.

Эти истории покажут вам, что все возможно и достижимо. Получалось у других, получится и у вас.

Почему нет? Обязательно получится.

Никто из авторов историй успехов, которые ждут вас впереди, не делал ничего сверхъестественного.

Все вполне просто и соответствует заголовку нашей книги «Как похудеть не отходя от жизни».

Историй успехов будет много, хотя это лишь часть тех радостных писем, которые размещены на сайте.

Одних только рассказов о том, как получилось добиться успеха, хватило бы, наверное, на отдельную книгу.

Ничто нас так не убеждает в достижимости желаемого, как рассказы тех, у кого все получилось. Истории успехов вдохновляют и стимулируют, придают сил и энергии, решимости и оптимизма.

Читайте, впитывайте опыт и информацию. Смотрите, кому что помогло, анализируйте, примеряйте на себя, берите на вооружение то, что вам нравится. И все будет хорошо!

Вы сможете!

9.1 Как похудеть не отходя от жизни

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Здравствуйте!

Пишу вот по какому поводу: девчонки мучаются и трут себя и мнут, мажутся всякой дрянью. Водоросли, например...

Сама пробовала обертываться и мазюкаться ими. Так домашние вытолкали на балкон с мисками — стой там в виде фумигатора, хоть комары с мухами подохнут. Запах,

262 *Как похудеть не отходя от жизни*

видите ли, им не понравился — неженки. Это ж во имя красоты все делается!

Так вот, о советах, как похудеть и не думать об этом. Одновременно.

Все очень просто. Когда вам станет особо скучно и нечего делать — разведите ремонт.

Не капитальный (это не всякая дивчина осилит), но конкретный такой, со словами: «Хочу, чтоб было красиво». И понеслась...

График вашей жизни будет выглядеть так: утро, дежурный кефир, отсидка на работе с мыслью о новом маршруте (пробеge, хорошо если на авто, а то можно и пешкодралом) закупки «веселенькой плиточки» и тонны саморезов.

Потом, как раненый олень, несетесь по магазинам, прочесываете их с фанатичным упорством, потом несетесь домой и также фанатично отдираете, прибиваете, ровняете.

Мысль нанять бригаду братьев-молдаван посетила вашу голову?

Гоните в шею! Кто лучше, чем вы, знает, что и как должно быть в вашей квартире, да и руки с нужного места растут вроде как.

Тем более экономить тоже надо, все-таки и финансы ваши кровные не резиновые, блин, почему-то. На тот же самый массаж, например, всегда сгодятся.

Так что сами, все сами. Потом вы тащите свое измученное, но морально удовлетворенное тело домой и кидаете его сначала в душ (гигиена прежде всего, даже в бессознательном состоянии), а потом так же смачно кидаете его на кровать и спите (а там сны, сны о диване и о новом светильнике, о полочках и стеклопакетах).

Кайф. Заметили?

Есть-то вам некогда, потому как фанатично-маниакальный блеск в глазах и высунутый от азарта язык выдает в вас заложника ремонта. Зато вы много ПЬЕТЕ, причем всего и везде. Побегай-ка так — изойдешь вся потом. Так что вода присутствует в огромных количествах. Кожа должна сказать спасибо.

И так будет не один месяц — все зависит от вашей фантазии и выносливости.

НО! И это еще не все.

Отправьте шефа в отпуск (погружаться и плавать, например, в Африке сейчас сардины мечут икру, офигительное зрелище и незабываемые осссюсения).

А так как вы классный работник и вас ценят, то и замещать шефа будет кто? Правильно и очевидно — ВЫ!

Умница, красавица и некомсомолка.

Вот вам весла — давайте гребите. Шеф приедет, вам фотки покажет. Ага.

Будете прыгать меж двух столов и пяти телефонов — рулить в офисе. Вам же надо показать, какой вы классный специалист и правая рука, а также нога и ухо босса? Вот и стараетесь, показываете. Что, опять в столе стухло вчерашнее яблоко и мох вырос на зерновом хлебце, взятом предусмотрительно с собой? Фигня!

Зато у вас рабочий процесс налажен идеально и амбиции ваши в полнейшем удовлетворении. Кстати, об удовлетворении. Вы же девушка или где?

Это у мальчиков от перенапряжения и стресса на работе инстинкты вянут. Но вас, молодую и красивую, от такого лихорадочного образа жизни тока прет! И на ЭТО у вас времени хватает и голова не болит. Вы ж молодец.

И в один прекрасный день, встав на весы, вы замечаете:

— О неожиданное чудо! Похудела!

Сама, без диет и самоистязаний! И не думая, и не напрягаясь, и не задаваясь такой целью. Но вам же это только на руку, точнее, на попу. Понеслась к зеркалу. А фиг вам! Нету целлюлита! Самоликвидировался! Не выдержал жизни такой, с такой беспокойной и активной хозяйкой и ушел... к соседке. И всем ХОРОШО. Вам — сделали ремонт, похудели и валяетесь на новом диване, рассматривая узоры на потолке. Шефу — потому как все горит и варится на работе от вашего энтузиазма. И вашему молодому (или

не очень) человеку, которому с вами просто ОФИГИТЕЛЬНО повезло!

Гип-гип ура. Алилуйя».

9.2 Пять шагов к стройности.

Испытано на себе!



«Как совершенно бесплатно, гарантированно и без помощи специалистов можно избавиться от лишнего веса?

Я вовсе не претендую на сенсацию, но компетентно заявлю, что желаемых результатов может добиться каждый.

Но с одним условием — нельзя сидеть сложа руки и ждать, пока за вас похудеет кто-то другой.

Если вам это действительно нужно, значит, именно от вас — и только от вас — зависит успех всего мероприятия.

Тем, кто согласен взять на себя ответственность за собственное здоровье и сделать это прямо сейчас, мои нехитрые советы обязательно пригодятся.

Итак, начну с банальной рекламной фразы — чего я только не перепробовала, чтобы похудеть. Диеты, гранулы, гипноз, всевозможные народные методы — не помогало ничего.

Строя наполеоновские планы победы над лишним весом, я продолжала объедаться, валяться на диване и горестно вздыхать при созерцании собственного тела. Старый гардероб, который я носила до рождения детей, был с позором изгнан на антресоли. Однокурсники перестали узнавать меня на улице. И самое главное — я перестала фотографироваться, потому что просто не могла смотреть на «это чудовище». В общем, самооценка моя стремительно падала. Зато килограммы прибавлялись и вместе с ними — проблемы с позвоночником и сосудами головного мозга. На тот момент мне было 34 года, а я чувствовала себя старой развалиной. Вечно уставшая, раздраженная, хилая, брюзжащая — вот такая я была чуть больше года назад. Но потом все изменилось.

Шаг первый. Полюбите себя. И если нельзя изменить избыточный вес, измените к нему свое отношение.

В один прекрасный день я поняла, что больше не похудею, но вместо того, чтобы отчаяться, смирилась с этим фактом. А потом посмотрела на себя в зеркало новыми глазами. Без содрогания. Чуть менее критично. Чуть с большим уважением. И вдруг поняла, что мне решительно все равно, что думают обо мне окружающие. Главное, какой я сама себя вижу и воспринимаю — понурой, забитой и напичканной комплексами или энергичной, просветленной, уверенной в себе.

Иными словами, самодостаточной.

Второй вариант мне понравился больше, а это означало, что нужно «сместить акценты». Что я и сделала. Вместо безумного желания похудеть, я стала учиться принимать

себя такой, какая я есть. Принимать с благодарностью и любовью.

Более того, как бы это абсурдно ни звучало, но я решила подружиться со своим избыточным весом. Я без труда нашла плюсы, которые дарует мне полнота, и стала ими наслаждаться. Минусы, конечно, тоже бросались в глаза, но я относилась к этому философски и с мягкой самоиронией, как к безобидным проказам любимого чада. «Ну, а раз я сама себя устраиваю, то зачем мне худеть?» — пришла я к дерзкому выводу. И случилось то, о чем говорил еще Карнеги, — я перестала беспокоиться и начала жить.

Шаг второй. Будьте ответственны за собственное тело.

Представьте, что вам на день рождения подарили платье, которое вам очень к лицу. Придет ли вам в голову мазать его черной краской, мучить отбеливателем, комкать, рвать?

Напротив, вы повесите его в шкаф, будете сдувать пылинки, любоваться. И это понятно — вы владеете этой вещью, и вы за нее ответственны. Так вот, ваше тело — это то самое платье, за сохранность и нормальное функционирование которого вы отвечаете головой. И если вы о нем не позаботитесь, этого не сделает никто — ни ваш лечащий врач, ни начальник, ни муж.

Почему вы трепетно относитесь к своим вещам, но позволяете такие непростительные вольности с собственным телом?

Вы делаете то, что приятно вам, но наносит непоправимый вред вашему организму — едите сладкое, мучное, мясное, жареное в неограниченных количествах, загружаете желудок на ночь, крайне мало двигаетесь, выпиваете...

У каждого свой список преступлений против себя. И на что вы рассчитываете с таким к себе отношением?

Явно не на то, что в скором времени ваше любимое платье будет годно только на тряпки. Но рано или поздно это случится, и тогда будет трудно собрать фрагменты ткани в единое целое.

Когда я научилась любить собственное тело, эта мысль пронзила меня, как озарение. Я поняла, что заслуживаю большего и лучшего, и изменила отношение к собственному здоровью.

Шаг третий. Есть надо меньше, но чаще.

Новую жизнь я начала с коррекции неумного аппетита. На тот момент я испытывала сильнейшую психологическую зависимость от еды. Я думала о ней ежечасно. И даже когда желудок был полон, разум уже мечтал о «продолжении банкета».

Но потом я задумалась — а не слишком ли обожевляю продукты питания и все, что с ними связано?

Поедание пищи — это обычный физиологический процесс, который не должен нести никаких эмоций по определению. Мы же не испытываем ярко выраженного удовольствия, когда ходим по нужде, чихаем, икаем, дышим. Ведь изначальная цель еды заключена в том, чтобы утолить голод, а это — при условии небольшого перерыва между приемами пищи — минутное дело. Мы же упорно продолжаем есть, когда уже насытились — просто потому что вкусно. Иными словами (да простит меня читатель за грубое сравнение), мы «едем не зубами, а мозгами». В итоге — растягиваем желудок и перебираем лимит калорий, которые в свою очередь не успевают сжигаться до очередного приема пищи и откладываются в виде жировых отложений.

Вывод прост — нужно есть до тех пор, пока не перестанешь чувствовать голод, что неизбежно сократит объем съеденной пищи.

И заметьте — это никакая не диета, а разумное, хоть и требующее определенных волевых усилий ограничение.

Начать «есть по-новому» было нелегко, не из-за постоянного чувства голода (его-то как раз не было), а скорее, в силу сложившихся стереотипов питания. Так и подмывало соскочить на «прежнюю дозу» и съесть на пару кусочков больше. Но здравый смысл оказался сильнее.

Для борьбы с возможным чувством голода, сопровождающим любые ограничения в питании, я решила воспользоваться советом — надо есть часто, но маленькими порциями. Сначала перерывы между приемами пищи не превышали полутора часов. Правда, разыгравшийся аппетит я утоляла не чаем с булочками, как это было раньше, а кефиром средней жирности или томатным соком. Эти вкуснейшие низкокалорийные напитки наполняют желудок и создают ощущение сытости, которое может длиться до полутора-двух часов. А там и обед не за горами.

Днем я также старалась не набивать желудок до предела, ограничившись либо горячим супчиком, либо овощами. Очень пригодился всем известный принцип раздельного питания. Через полтора-два часа следовали фрукты (их можно есть, сколько влезет) или 100 граммов грецких орехов.

На ужин, который, вопреки всем рекомендациям, раньше семи вечера не начинался никогда, я готовила всевозможные овощные салатики. Ими и ограничивалась (потому что ничего другого просто не хотелось), а вот своим домашним в качестве гарнира добавляла вареной картошки и кусок чего-нибудь мясного.

Перед сном я обязательно выпивала стакан кефира и постепенно приучила к этому полезному ритуалу детей и мужа. С тех пор наша семья не представляет, как можно лечь спать без любимого молочнокислого напитка.

В чем преимущества выбранного мною принципа питания?

Во-первых, я никогда не была голодной, а следовательно, не переедала. Кроме того, организм не находился в состоянии вечного стресса, как это бывает во время любой диеты, а значит, не откладывал жир про запас.

Во-вторых, сократив размеры порций вдвое, я почти ни в чем себе не отказывала и при большом желании могла полакомиться половиной шоколадки или пирожным. В моем рационе оставались полезные для организма макароны, черный хлеб, сливочное масло, а вот от батончиков, булочек, песочного печенья, чипсов и всевозможных даров фаст-

фуда я отказалась решительно и навсегда. Эти продукты подобны наркотикам — сначала доставляют удовольствие, а потом наносят сокрушительный удар и разрушают организм изнутри.

Для человека, ответственного за собственное здоровье, «рыть могилу собственными зубами» было бы верхом безумства. В итоге такой «пищевой политики» я разучилась много есть, и перерастянутый желудок быстро обрел прежние формы.

Чувство переедания стало мне отвратительно!

Уже через месяц я почувствовала себя гораздо лучше, а близкие заметили, что я немного похудела.

Впрочем, последнее я расценивала как «побочный эффект» здорового образа жизни, а вовсе не как конечную цель своего глобального эксперимента.

Шаг четвертый. Не сидите на месте.

Вряд ли я открою Америку, если скажу, что здоровый образ жизни — это не только правильное питание, но и адекватная физическая нагрузка.

Наше тело не приспособлено к длительному сидению и тем более лежанию на одном месте. «И вечный бой — покой нам только снится» — это сказано про нас с вами. Вернее, про то, какими нас задумала природа. Значит, надо соответствовать ее светлому замыслу, и тогда вопрос перерождения избыточной пищевой энергии в жировую ткань отпадет сам собой.

Осознав это, я объявила войну собственной гиподинамии. Начала с того, что перестала покупать проездной билет. С тех пор на работу и домой я хожу только пешком, что в общей сложности составляет полтора часа в день. Прекрасная профилактика сердечных болезней, остеопороза и артрита, не говоря уже о депрессии и сезонном «упадке сил»!

Потом добавила легкий десятиминутный комплекс упражнений, укрепляющий мышцы позвоночника и брюшного пресса. Но предупреждаю сразу — делать это надо постепенно, чтобы привыкший к бездействию организм приспособился к новым условиям. Кстати, у меня для

вас есть хорошая новость — ученые доказали, что если вопреки собственной лени делать зарядку больше 21 дня подряд, возникнет привыкание, а потом и потребность в движении.

Думаю, потерпеть три недельки ради себя любимой — это не вопрос. Кстати, на мне это научное открытие сработало на сто процентов. Сейчас я уже не представляю утра без зарядки. Для меня это никакая не жертва или «мощный волевой акт», а истинное удовольствие. Я встаю на час раньше домашних, в течение получаса «разминаю косточки», потом пробегаю 4 километра в соседнем парке и обливаюсь холодной водой. После этого у меня возникает только одна проблема — куда деть столько энергии.

Шаг пятый. Тише едешь — дальше будешь.

В борьбе с избыточным весом погоня за мгновенным результатом не только бессмысленна и не физиологична, но может наделать много бед.

Даже реактивному самолету для того, чтобы набрать скорость, нужно разогнаться. Что уж говорить о таком тонком устройстве, как человеческий организм. Поэтому не форсируйте события, дайте себе привыкнуть к переменам и ни в коем случае не отчаивайтесь, если не заметите долгожданного колебания стрелки на весах.

Например, у меня вес «стоял» три месяца, зато потом килограммы стали таять на глазах у изумленной публики. В период с июня по октябрь я скинула 16 килограммов и до сих пор удерживаю свой вес. Почему мне это удается, тогда как большинство «жертв диеты» стремительно набирают килограммы после достигнутого результата?

Ответ прост — я не наступаю на «старые грабли» и старательно придерживаюсь однажды выбранного стиля жизни.

Ежедневная работа над собой, без которой ни о какой стройной фигуре даже речи быть не может, ВОШЛА В ПРИВЫЧКУ, став такой же элементарной процедурой, как чистка зубов или мытье рук перед едой. И поверьте,

сделать это способен каждый! При определенных волевых усилиях можно сформировать любую привычку, особенно такую полезную, как здоровый образ жизни.

Вот и все мои «секреты». Как видите, ничего сверхъестественного в них нет, зато результат налицо. Вернее, на лице — причем не только вашем, но и ближайшего окружения. Вы получите истинное наслаждение, наблюдая за реакцией знакомых и родственников. И вы заслужили этот триумф, потому что потрудились на славу, не заплатив при этом ни копейки. Правда, есть одна проблема, требующая серьезных финансовых вложений. Вам ведь придется менять весь свой гардероб, начиная с нижнего белья и заканчивая верхней одеждой. Но согласитесь, это приятные хлопоты!»

КОММЕНТАРИЙ. Автор истории успешно избавилась от 16 килограммов лишнего веса. Впечатляет, не правда ли? И обратите внимание, — никаких диет, специалистов и медицинских процедур. Все просто, понятно и доступно каждой. Было бы желание. Перечитайте еще раз, подчеркните то, что и вы сможете делать, и начинайте.

9.3 Я похудела на 14 кг. Сколько же пользы я себе принесла!

«Я сама, если честно, даже не верю, что так похудела (на 14 кг).

У меня постоянно в голове крутятся ваши слова: «Надо попробовать взять в руки то количество кг, которые сбросили, и попробовать какое-то время с ними походить, а то и побегать и попрыгать...»

Я 10 кг с трудом подниму, а 14 — это вообще!

Постоянно думаю, сколько же пользы я себе принесла. Очень рада, что однажды решила вести здоровый образ жизни, что постепенно перестала есть мясо и рыбу.

■ А еще в последнее время вспоминаю, что никогда не обедаю так, как раньше. Всегда чувство легкости. Супер!»

9.4 Быть красивой достаточно просто. Это вопрос приоритетов

— Чего я только ни делала, чтобы похудеть!
Пожалуй, только не пробовала меньше есть и больше двигаться.

Цитата из сериала «Моя прекрасная няня».

Трудно ли быть красивой?! На самом деле это просто. Но только если вы действительно этого хотите. ' Потому что ваше желание придает вам силу воли отказываться от соблазнов и делать только то, что для вас полезно.

Давайте прочитаем рассказ одной девушки о том, как просто измениться к лучшему, если ты этого хочешь. Прочитаем и обсудим.

Говорят форумчанки сайта Красотуля.ру

«Я лежу на ковре, закинув ноги на скамью, за головой у меня шестикилограммовая гантель. Я одета в топик и короткие шортики. Я смотрю на свой живот, а там пресс.

Сквозь тонкую прослойку «женского жирка» проглядывают маленькие кубики мышц. Боковым зрением я вижу свои крепкие руки, держащие гантель. И ноги на скамье. Рельефные и изящные, одно загляденье.

Я никогда не думала, что этот момент настанет. Я только сейчас, в это мгновение, это поняла! Я добила своего. Я сотворила свое тело!

Красивое, крепкое, изящное тело. Это моя мечта? Это было моей целью, когда однажды я задумала похудеть?

Я не смогу ответить на эти вопросы.

У меня не было определенной цели. Мне лишь хотелось выглядеть лучше по всем параметрам, но я никогда не представляла, как именно это будет.

Вес, рост, объемы, соотношение мышц и жира, самочувствие, кожа, волосы, ногти. Нет, не задумывалась, не строила планы. А всего лишь вбила себе в голову, что мне необходимо следить за собой, необходимо тренироваться, правильно питаться, проводить определенные процедуры.

Нет, я не умалишенная фанатка. Мне тоже лень, я тоже думаю — «ну сегодня последний раз шоколадку и все», говорю себе — «сегодня я что-то неважно себя чувствую, вот выплусь, а завтра примусь за дело», «да, в конце концов, пусть меня любят такой, какая я есть!».

Лучшая мотивация — это собственный успех. Когда вы видите, чего вы добились, видите, что окружающие восторженно поглядывают на вас, друзья отмечают ваше «изменение к лучшему».

Вы-то знаете, чего вам это стоило! И вы понимаете, что вот эта минутная слабость в виде конфетки, сырочка, печеньица и т.д. может, мягко выражаясь, отправить все коту под хвост.

И спасительная мысль — «а стоит ли оно того?», вкрадывается в голову.

И приоритеты расставляются уже по-иному. Вперед выходит наслаждение собой, своими успехами, а не тревоугодие.

Вы более чем уверены, что надо просто перебороть лень, встать наконец-то с дивана и просто начать, сделать первый шаг.

Да, тут подтверждается теория: «самое трудное — это сделать первый шаг, а потом все само собой пойдет». Так и есть, тяжело начать, например, зарядку, если просто лень, но потом втягиваешься, уже нравится, чувствуешь себя лучше и думаешь: «Фигли столько времени собиралась позаниматься?»

Я не ставила цель сбросить определенное количество килограммов, я просто решила, что буду заниматься три раза в неделю, фиксировать все происходящее со мной, а там посмотрим, что получится.

И ведь получилось что-то, неважно, хорошее или не очень, главное остался вывод, «так эффективно, а так во зло», и появился опыт, накопились знания.

Я не стремилась к цели, я наслаждалась процессом самосовершенствования.

И все получилось!»

КОММЕНТАРИЙ. Тоже очень правильные слова. Если кто-то говорит, что не может себя заставить двигаться или меньше есть, это, скорее всего, означает, что не очень-то он (она) этого и хочет.

Знаете, как в анекдоте: подходит молодой человек на пляже к девушке, и говорит:

—Девушка, я вас хочу.

—Ну что вы, я не могу, я стесняюсь.

—Ну, тогда извините, — поворачивается и уходит.

Девушка смотрит на него и произносит:

—Ой, ой, ой! Он так хочет, как я стесняюсь!

Так что задайте, пожалуйста, себе вопрос: «Действительно ли я хочу постройнеть, похорошеть и стать еще более красивой?!»

И если вы, как следует подумав, дадите положительный ответ, значит, у вас все получится. Только начинайте уже переходить от хотения к действиям. И, совершая то или иное действие, задавайте себе простой вопрос: «То, что я собираюсь сделать, ведет меня к моей цели быть красивой?».

Задавайте себе этот вопрос, когда собираетесь съесть тот или иной продукт или блюдо, задавайте себе этот вопрос, размышляя, пройти ли вам пару остановок пешком, задавайте себе этот вопрос десятки раз в течение дня. И чем чаще вы будете делать то, что способствует красоте и здоровью, тем быстрее вы станете стройной обладательницей изящной фигуры.

Истории успехов 275

возможно, вы будете поступать иногда да и не очень. Это нормально. Главное, днем правильных действий становилось больше, а неправильные стремились к нулю. Веселка весов покажет вам, какой умницей

рифметика. Задав себе вопрос «Полезно ли расоты и стройности?» и получив ответ вы поступаете тем или иным образом. Если вы делаете то, что пойдет вам на разумное питание), а половину времени вам повредит (переедание, употребление в), то вы будете оставаться примерно на уровне.

В том случае может возникнуть соблазн есть овощи с фруктами вам не повредит. Они вам помогают. Помогают хотя бы баланс и сохранять все, как есть. Потому что овощи с фруктами уравнивают то, что употребляется пиво с чипсами, тортики перед монитором компьютера.

И, мы рассматривали вариант, когда вы делаете то, что идет вам на пользу, и посвящаете движению в противополож-

норошо. Для начала. Но надо стараться, задавая себе вопросом «Полезно ли расоты и стройности?» и получая ответ «Да» чаще и чаще двигались в направлении нормы. Вот тогда и результат начнет появляться, килограммы исчезать.

Теперь, если человек движется в противоположную и чаще делает то, что ему вредно,

то было сказано в предыдущей истории просто. Красота — это вопрос приори-

отходя от жизни

Задайте себе вопрос, чего вы больше хотите — быть красивой или съесть упаковочку чипсов. Не спешите отвечать. Поразмышляйте.

Если же вы действительно хотите быть красивой, вряд ли что-то вас остановит. Если женщина чего-то по-настоящему хочет, она этого добьется.

Мужчины сдаются, когда женщина чего-то хочет по-настоящему, что уж говорить о каких-то лишних килограммах? У них просто нет шансов задержаться на вашем красивом теле.

Для тех, кто до сих пор в сомнениях, что же для них важнее, кусок торта или собственная красота, можно дать один жесткий совет: попробуйте есть голой и перед зеркалом. Многих это приводит в чувство и отбивает неумный аппетит.

9.5 Я особенная

«Я вот смотрю на список вредных продуктов и сама себе удивляюсь — ни об одном продукте не жалею. Я их просто разлюбила и все.

Никакой силы воли тут даже и не надо, как оказалось, это, скорее, сила внушения. Но когда уже есть такой список, то чувствуешь себя изгоем общества, особенно в местах общественного питания.

Надо мной все смеются, когда я на обед в ресторане ем только греческий салат, потому что все остальное не знаю, из чего состоит. Или в гостях прошу не мазать мне салат майонезом, но я говорю себе, что я — особенная и питание — одно из моих отличий (заметь, выгодных отличий!) от всех остальных, и никакая сила общественного напора не собьет меня с пути истинного!

Мне вообще тяжело питаться правильно, когда я целый день нахожусь вне дома, потому что всяким кафе и даже ресторанам я не особо доверяю, мне ведь кучу всего нельзя,

а я же не знаю, что они в самый простой салат кинут — там может и майонез, и мясо и все что угодно оказаться!

Бегаю я медленно, ведь главное — это время, у меня 3 км как раз равняется 30 минутам. Кстати, бегом хорошо вес закреплять, что я и делаю».

9.6 Я поборол психическую неустойчивость к еде

«Для начала самое главное — я поборол психическую неустойчивость к еде. Не знаю, как это называется, короче, почти превратила ее (но не всю) в своего врага номер один.

Может, оно и плохо, но по-другому пока никак.

Эксперименты типа «посмотри на шоколадку/мороженку/банку сгущенки в течение часа и смоги не съесть» я не ставлю, конечно.

Пью пивные дрожжи, как на баночке написано, и на хлеб не налетаю. И на все, что содержит муку, — аналогично.

Кушаю овощи (в основном кабачки, помидоры, огурцы, цветную капусту, тушеную и салатики).

Здесь усвоила одну простую истину для своего организма: лучше есть один какой-то овощ или два — максимум, чем всего по чуть-чуть.

Еще по утрам обязательное блюдо — каша овсяная с сухофруктами и медом. Как наркоманка стала, если не поем каши, то день не удался. Пью кефир. В разумных количествах.

А еще нашла травяной «Гринфилд», так меня от него за уши не оторвать. Без утренней дозы день тоже бесполезно начался.

Как вы поняли, физическая нагрузка отсутствует. Но я много хожу. По лестнице — пешком, по городу — пешком, иногда обруч кручу.

278 *Как похудеть не отходя от жизни*

С этими маленькими, на мой взгляд, усилиями я вешу 60,5 кг. А совсем недавно было 63 кг. Теперь я вегетарианка. И смело могу об этом заявить на весь родимый форум.

Буду красивая! Остается распрощаться с лишними кг. Чувствую, что смогу в этот раз точно. Причем пришла к сему заключению не так давно.

Я бы сидела так еще неизвестно сколько, но мама, по моей давней просьбе откопала бухгалтерские курсы, недорогие и хорошие. Там у нас компания 7 девушек и 1 мужчина. В самый раз. С первого занятия у меня загорелась лампочка в голове — стать лучше всех. Именно там, на курсах. Результат — слежу за тем, что кладу в рот, что надеваю на себя и как выгляжу.

Просто летом обычно не размышляла на эту тему, лицо отдыхало от косметики, тело — от обтягивающего гардероба.

И радует, что уже есть результаты от правильного образа жизни и вегетарианства — джинсы висят.

Уже не на вешалке, а на мне.

Хочу, чтоб вообще спадали, — тогда пойду за новыми.

Знаете, что самое замечательное? Никогда не догадаться. В МЕНЯ ПОВЕРИЛА МАМА!

Первый человек на планете Земля! Она прячет сладкое подальше, срывает только созревшую цветную капусту и ругается, что я мало ем помидоров и огурцов! Вот это ЧУДО!»

9.7 Из 83 в 60

«Немного напишу о себе и поделюсь своим небольшим опытом. Мне сейчас 34 и у меня взрослый уже сынишка, ему 14 лет.

Как я пришла к раздельному питанию.

Истории успехов 279

Десять лет назад мой вес стремительно стал увеличиваться, но честно сказать, я в то время не особо обращала внимание, только в один прекрасный момент, когда никого не было дома, я разделась догола и посмотрела на себя в зеркало.

Боже, что я там увидела, описывать сейчас не буду, но на меня это произвело впечатление.

Только могу написать, что мой вес составлял на тот момент 83 кг.

Вы знаете, у меня пропал аппетит. Честно сказать, я не знала, с чего начать. Бежать в спортзал или начать голодовку.

Я подумала, подумала и решила, что времени у меня на спортзал нет, так как работы было завалилось, да и сынишке на тот момент было всего 4 годика.

И что я сделала, я пошла в книжный магазин и меня случайно заинтересовала книга о раздельном питании. Вот так я начала собой заниматься. Мои окончательные результаты я получила только через 2 года — это 60 кг веса при росте 169 см.

Я считаю, что это неплохо. До сегодняшнего дня я практически удерживаю свой вес. Потому как я склонна к полноте, вы сами убедились по моему рассказу. Не хочу останавливаться, хочу еще потерять килограммчика 3 или 4. И хочу попробовать стать вегетарианкой, давно у меня эта идея крутилась в голове, а теперь уже точно знаю, что стану».

9.8 Я всегда была толстой. Но я похудела!

«Здравствуйте, уважаемые посетительницы этого замечательного сайта.

Я уже на протяжении года тщательно отслеживаю все происходящее здесь, радуюсь успехам и удивляюсь, на

что способны женщины, чтобы достичь желаемого веса и стать красивой. Долгое время я выступала в роли молчаливого наблюдателя, а теперь решила поделиться своей историей!

Начну с самого начала — я родилась сильно недоношенной и многими проблемами со здоровьем, в том числе и избыточным весом, была обязана именно этому факту. Я была толстой всегда.

Наверное, именно благодаря тому, что мне не пришлось пережить превращение из худенькой девчушки в поросеночка, у меня отсутствовало большинство комплексов, связанных с полнотой. Я всегда была веселой, общительной, заводной — в общем, душой компании. Никому и в голову не приходило дразнить меня «толстухой», «салом», «жирной коровой» и пр.

По крайней мере, в глаза мне этого никто и никогда не говорил, а даже если и намекали, я на таких людей смотрела с некоторым пренебрежением, мол, ничего вы не понимаете, «хорошего человека должно быть много».

Одним словом, полнота моя меня нисколько не обременяла.

К тому же, к удивлению многих, я пользовалась успехом у противоположного пола. Таким образом, дожила я до 20 лет. В то время мой вес был 82 кг при росте 167 см! Не слабо?

Но меня это никоим образом не расстраивало, жила-была себе такая «веселенькая толстущечка»!

Но жизнь мою омрачал один неприятный факт. Как я уже писала, здоровьем я вышла не особо пышущим, и ко мне постоянно цеплялись всякие болячки, серьезные и не очень.

И следовательно, я все время от чего-то лечилась, преимущественно антибиотиками. Иногда принимала по 3 (!) курса подряд. А при приеме антибиотиков есть такой побочный эффект, как дисбактериоз, кто знает, что это такое — посочувствует мне.

И так бы я и мучалась, если б не заметила — чем меньше я ем, тем меньше проявляет себя этот проклятый «побочный эффект».

И я стала очень сильно ограничивать себя в еде. Заметьте, не чтобы похудеть, а просто, чтобы иметь возможность нормально жить.

По прошествии месяца я отметила положительные изменения — желудок перестал капризничать по поводу и без. А на то, что на мне несколько повисла одежда, я как-то не обращала внимания.

Когда количество комментариев на тему «О, как ты похудела!» перевалило за 20, мне, наконец, пришлось в голову встать на весы.

Я не поверила своим глазам: минус 6 кг. Всего за месяц. Это было в мае, а концу лета я стала весить уже 67 кг, продолжая накладывать на себя жесточайшие ограничения. Дело было уже не в дисбактериозе. Выяснилось, что если колоть антибиотики, а не пить в таблетках, побочные эффекты сводятся к минимуму. Дело было в том, что мне стало очень интересно, на сколько меня хватит и к чему я, в конце концов, приду. Испытывала себя.

Тем более, худея, я перелопатила огромное количество книжек по диетологии и правильному питанию и поняла, что моя полнота не столько следствие проблем со здоровьем, а следствие банального неправильного питания.

Не сказать, что я много ела, просто настолько часто, что постоянно.

А систематизировав свое питание, я не только стала терять вес, но и проблемы с желудком куда-то улетучились.

В общем, мой вес достиг 67 кг и встал.

А я вошла в азарт и мне было безумно обидно, что я, питаюсь как аскет, не худею.

Слава Богу, у меня хватило силы воли. Месяца через 2 процесс пошел.

Сбросила до 60 кг.

Раньше, когда была толстой, считала, что это мой идеальный вес. А дошла до него, и чего-то многовато, там складочка, тут складочка, стала худеть дальше.

Было непросто.

Сбросить 5-6 кг, когда вешишь 80 кг, проще простого, а когда 60 кг — не так просто.

Но я настырная.

Не было человека счастливее на Земле, чем я, когда, наконец, я увидела на весах заветные 55 кг! Это невозможно передать словами.

На улице у знакомых глаза на лоб лезли при виде меня, никто не верил, что, не прибегая к таблеткам и операциям, можно достигнуть такого результата.

Конечно, очень приятно, когда тобой восхищаются, но это только первые 500 раз! Некоторые вообще перестали здороваться, но я-то знаю, просто не узнают!

Сейчас уже мои ограничения в еде не такие строгие, но я вынесла для себя давно всем известную истину: диета — не временное явление, а образ жизни.

Моя система питания проста: ем 4 раза в день, стараюсь в одно и то же время.

Побольше овощей и фруктов, поменьше тяжелой и вредной пищи. Если не сразу, то со временем вообще лучше исключить всякие вредности. Поменьше соли, поменьше сахара, никакого мяса. И все получится!

Желаю всем успехов!»

9.9 Что нового я приобрела из хороших привычек

«Я смотрю за тем, что я ем и КАК я ем. Если уж дело и доходит до «плохих» продуктов, то жую до победного, авось лучше усвоится.

У меня улучшилось состояние кишечника, думаю, каким образом я об этом догадалась, рассказывать не стоит.

Я перестала покупать себе ежедневные шоколадки и вообще не покупаю ничего, что бы могло повредить мне и моей фигуре, из сладкого и жирного. Исключение — мороженое, но и от этой гадкой привычки я начала отвыкать (тьфу-тьфу-тьфу!).

У меня проснулась совесть — теперь я себя дико ругаю, если намечаю одно, а делаю другое (относится и к еде).

Я разнообразила наше семейное меню очень вкусной едой, но в то же время не содержащей мяса и рыбы.

Я стала заниматься хоть каким-то, но спортом, осталось сделать это чем-то обычным, повседневным и обыденным, хотя я и так уже себя плохо ощущаю, если перестаю заниматься, а это первые признаки привычки — привычки к ХОРОШЕМУ!

Я сбросила вес. Чуть-чуть, но все же сбросила. Никто и не говорил, что за неделю из жабы получится принцесса.

У меня улучшилось состояние кожи, что меня очень радует, так как со 2-го класса, то бишь с 8 лет, у меня на лице постоянные прыщи и угри. Сейчас это дело хотя бы не вылезает, и я даже перестаю пользоваться пудрой и тональником. Ни к чему, кожа и так белая! Когда обычно лицо цвета свеклы, а тело как у Белоснежки, смотрится очень некрасиво.

Я завела себе пусть не друзей, но очень хороших товарищей по нашему общему делу. Я получила здесь поддержку и много полезной информации, которой из моего окружения не обладает никто.

И вообще, теперь я встаю не в 8 утра, когда в 8:30 автобус (я и моя школа находятся на двух противоположных окраинах города), а в 6:30, за это время я успеваю сварить себе кашу и спокойно позавтракать. Успеваю подготовиться перед уроками, что-то доделать, что-то подучить или повторить.

В конце концов, я стала лучше учиться, точнее, относиться к учебе не так, как раньше. Я отношусь к ней, как к работе. К ежедневной работе, которая необходима мне.

Это качество мне досталось после этого лета. Ведь я 2 месяца своих каникул посвятила работе в такси диспетчером.

Работая по 16-18 часов, я не жаловалась. А почему? Потому что деньги за это платят. Сама ведь выбрала такой путь.

Так чем же моя гимназия отличается? Все то же самое, в конце концов, я же рассчитываю на престижный вуз, а не на техникум и ПТУ. Теперь списываю домашнее задание не я, а у МЕНЯ. Мелочь, а приятно».

9.10 Мои достижения и успехи в борьбе с целлюлитом и лишним весом

«Здравствуйте!

Сразу хочу предупредить, письмо будет длинным, так как не могу иначе. Чувства переполняют.

Совсем недавно я писала вам письмо иного содержания. Я была читательницей с твердыми убеждениями непобедимости целлюлита и лишнего веса!

Но месяц назад решила попробовать (все еще сомневаясь) побороться.

И чудо произошло!

Оговорюсь, топ-моделью не стала, НО!

Во-первых, появилась уверенность в себе и в своих возможностях, а это уже, согласитесь, много значит.

Во-вторых, отдыхая на море с мужем, я позволила себе надеть не закрытый купальник с болеро вокруг талии, а вполне нормальное бикини! Не комплексуя и не стесняясь ничего, чего раньше и в помине не было.

Сначала пересмотрела свой рацион, значительно откорректировала, оказалось, что я очень неправильно питалась. Сейчас без овощных салатов, фруктов вообще жить не могу.

Полюбила капусту, перец сладкий, гречку. Ведь всего этого раньше я терпеть не могла.

Потребление ненужных продуктов снизила до минимума.

Чередовала самомассаж с медовым массажем, особенно сомневалась в результате от медового.

Физические упражнения, контрастный душ и Ваша поддержка помогли мне добиться вполне ощутимых результатов за такой короткий срок. Моя кожа, которая была вся в отвратительных ямочках и непривлекательного вида, приобрела розовый цвет, чуть подтянулась, а самое главное — ямочки мои ненаглядные стали намного менее заметными!

Я стала гордиться своей бархатной кожей, от которой муж стал сходиться с ума.

Глобальные изменения!

Особенно если учитывать то, что была я закомплексованным и неуверенным в себе существом. А сейчас я почувствовала себя неотразимой женщиной, красотулькой.

И это все за один месяц. Не помню кто, но кто-то из девочек говорил:

Не ждите результатов за короткий срок, настраивайтесь самое меньшее на полгода.

Очень правильно сказано.

Если бы не было моих успехов, наверное, все бы забросила, настройся я на месяц-два.

Вот я и думаю, имея такие результаты в короткий срок, что ожидает меня через полгода?

Но самое важное — это то, что: **Я НЕ ХОЧУ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ПРЕЖНИМ ФОРМАМ И ОБРАЗУ ЖИЗНИ!**

Ни за что!

Спасибо Вам, Валентин, большое, ведь с вашей помощью, я открыла себя новую. Как-то ненавязчиво, не заставляя, вы наставили на путь истинный. Действительно, от всего сердца благодарю. Что бы мы без вас делали?»

9.11 Столько успехов, столько радости!

«Эта неделя у меня прямо полна искушений. За 4 дня 3 раза были в гостях.

Мама дорогая, сколько еды прошло мимо моего желудка! Ела только овощи и сыр. К салатам с майонезом даже не притронулась. К мясу тоже. Ура!

Потянула, было, руку за кальмаром, но вовремя одумалась.

Вспомнила статью о содержании «полезных веществ» в море и его обитателях — сразу перехотелось. Тортиками соблазняли — не помогло! Я собой горжусь! Прям, расцеловать себя готова. Но не в этом соль. Мне просто не хотелось ничего жирного, мясного и сладкого.

Организм не просит, за что ему большое спасибо.

Моя свекровь даже забеспокоилась, думала, что я заболела чем-то ужасным. Я сказала, что, наоборот, — не хочу заболеть, вот и не ем все подряд. Зато арбуза налопалась до отвала. В этом не могу себе отказать. Он мне не повредит. В связи с тем, что у меня сидячая работа, вес мой пока стоит на месте, — никаких сдвигов. Попа отекает.

Так я решила 10 минут каждого часа проделывать упражнения прямо в кабинете.

Я сижу еще с одной девчонкой.

И вот, встаю я из-за стола и начинаю потягиваться, потом поприседала, ногами подрыгала, наклоны делаю. Тут моя коллега вскакивает и рядом становится. Говорит, что тоже хочет, а то уже спину ломит, скоро на коня шахматного похожа станет.

И вот стоим мы, разминаемся, тут входит начальница нашего отдела. Стоит, смотрит, а потом закрыла дверь на

ключ изнутри, и тоже к нам присоединилась. Вышло не 10, а 15 минут.

Я у них за тренера теперь.

Девочкам — одной 40, другой, начальнице, 49. А я, малявка двадцатипятилетняя, над ними команду. Так здорово!

Вот такое ноу-хау я завела, сама не подозревая, что меня поддержат, еще и пример с меня возьмут.

А еще меня муж удивил. Он где-то взял диск с записью уроков профессионального массажа, пересмотрел раз 20. Потом говорит, что для закрепления материала ему нужна моя помощь, а если проще, то подавай свое тело сюда, сейчас мы тренироваться будем.

Теперь у меня личный массажист, что особенно приятно — бесплатный!

Через день меня мнет. И вроде сильно давит, я же чувствую, что не просто гладит, а там какие-то особые движения выводит, но не больно, только иногда немного».

9.12 Такие успехи всего за 50 дней!

«Вот решила поделиться своими успехами и достижениями в области борьбы с лишними см и кг.

А успехи есть.

За 50 дней неравного боя ряды противника значительно поредели.

А если серьезно, то сильно большим весом я не страдала и целлюлита еще 2 года назад не было. Но 2 года на сидячей работе сделали свое дело, бедра, ягодицы набрали вес и появился целлюлит (правда, еле заметный, но лиха беда начало).

Так вот, СПАСИБО просто огромное Валентину за этот сайт и за то непосредственное участие, которое он

принимает в жизни каждой форумчанки, просто низкий ему за это поклон.

В общем, решившись прогнать проклятого врага, я стала ходить 3 раза в неделю в тренажерный зал, перешла на раздельное питание, от мяса совсем не отказалась, но, честно говоря, уже и не помню, когда его последний раз видела.

По утрам и вечерам принимала контрастный душ, делала сухое растирание жесткой мочалкой и каждый день самомассажировала проблемные места.

Попробовала сходить к «профессиональной» массажистке, но очень не понравилось, не было ощущения, что она мне чего-то там размяла. В общем, решила все делать сама.

Первые, наверное, недели 2 результатов не было вообще, зато потом как будто снежный ком начал скатываться с горы.

Я похудела на 3 кг, абсолютно не голодая, это меня, признаюсь, немного удивило.

Я весила 48, теперь 45 кг.

Причем грудь осталась прежних размеров, и на лицо абсолютно не осунулась.

Раньше при такой потере веса первым делом было бы осунувшееся лицо, и все ходили бы и спрашивали, не заболела ли я.

В бедрах я уменьшилась на 3,5 см (было 93 см, стало 89,5 см). В талии — на 2,5 см (было 62 см, стало 59,5 см), и каждая нога в самой широкой ее части уменьшилась: правая на 3 см, левая на 4 см.

Целлюлит теперь виден только при нажатии, кожа стала гладенькая и красивая.

Муж просто прохождению не дает, говорит, что я самая красивая. И на улице, видя молодую, но располневшую молодую девочку, всегда гордится, что его жена так хорошо выглядит и так за собой следит.

Чувствую я себя прекрасно! И всем-всем вам желаю того же!

А мне сегодня исполнилось 30 лет».

9.13 Я похудела! Объемы ушли!

«В начале дневника я написала цель!

Так вот, я ее практически достигла!

Последнее время я очень изменилась, моя жизнь очень изменилась.

Начала менять окружение. Потому что просто устала слушать о том, что если человек каждый день не травит свой организм, то он просто мучается!

Якобы если вместо жирненького окорочка, намазанного толстым слоем майонеза, запивая все это пивком или чем-то еще (кошмар!), ешь фруктовый салатик с соком, то ты просто издеваешься над самим собой.

Так почему-то думает большинство населения нашей планеты. Типа, живем один раз. Зачем себе в чем-то отказывать.

У многих даже мысли нет о том, что может быть по-другому. О том, что если ты встал утром и у тебя ничего не болит, то ты совсем не умер! А просто жив и здоров!

Ладно, для того чтоб поменять этот мир, начинать нужно с себя, чем я и занимаюсь.

Поэтому лучше обо мне!

Последнее время я достаточно много времени тратила на уход за собой.

Во-первых, это полноценный сон, а не 3-4 часа как раньше.

Во-вторых, это правильное питание, вегетарианство (по крайней мере, старалась).

В-третьих, регулярное обертывание, массаж, контрастный душ и все такое.

В-четвертых, это, конечно же, спорт.

Добилась значительного уменьшения объемов! УРА!

Цел л юлит еще не сдался! Внешне похудела, да!

Но все равно еще есть ямочки, и попка немного обвисшая.

НО ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМ, ЧТО БЫЛО, ВСЕ ШИКАРНО!

Но я все равно не останавливаюсь, понимая, что нужно продолжать действовать.

Теперь нужно активно заняться спортом, чтоб все оставшееся сало превратилось в мышцы!

И Я ОБЯЗАТЕЛЬНО ЭТО СДЕЛАЮ!

Вчера наткнулась на штанишки, в которых зимой ходила, ужаснулась.

Они просто совсем на мне не держатся.

Я сейчас все спокойно могу надеть во что недавно, еще зимой, не влезала.

Многое даже висеть начало. Вот такая я молодец!»

9.14 Успешный путь к стройности» гибкости и легкости

«Хочу поделиться рассказом о своем пути к стройности, гибкости и легкости.

В детстве всегда была полненькой, но не особенно, хотя некоторый дискомфорт, конечно, был.

Потом, начиная лет с 16, начались погони за красотой: жесткие диеты (при росте 161 см я весила где-то 63 кг, и это было очень-очень много для меня).

Я садилась на диеты, крутила обруч, сбрасывала 5-6 кг, и на этом мои усилия тут же заканчивались. То есть через некоторое время я снова набирала свой вес и даже чуть побольше.

Было некоторое время (недолго, правда), когда мой вес был 51 кг, но опять-таки, очень недолго.

Конечно, я люблю (любила) мучное, сладкое, хлеб (белый и булочки), то есть все, что есть категорически не следует.

Лет в 20-21 я снова похудела (жесткая диета и крутила обруч 2 раза в день по 60 минут), но потом, достигнув

результата, тут же все бросала, радовалась, что одежда на мне висит как на вешалке, и на радостях медленно, но верно, начинала полнеть.

Несмотря на то, что люблю (любила) мучное, я обожала зеленый чай, овощи и фрукты, соблюдая посты, не ела пищу животного происхождения. То есть впоследствии мне было легче от всего отвыкать.

В общем, в 25 лет я все-таки весила 70 кг и выглядела настоящей коровой.

Все мои попытки (очень слабые) похудеть не увенчивались успехом. Потом набрала еще пару кг (благо это очень легко дается), и вот я уже 72 кг.

Даже шутила: вот дойду до 75 кг и ВСЕ! Начну худеть! В мае прошлого года познакомилась с будущим мужем, когда он ушел в море, за полгода я постаралась и похудела на 7 кг, вес мой был 65 кг, даже иногда 64 кг.

Чувствовала себя нормально, но не ХОРОШО или ОТЛИЧНО. Просто нормально.

Каким образом я худела? Опять-таки обруч (но уже по 40-45 минут в день), ежедневно.

Но, правда, бывали случаи, когда сачковала.

Не ела после 18:00, ела маленькими порциями. Но что это была за диета? Я могла себе позволить страшно калорийный (с сыром, яйцами, курицей) салатик, правда, немного, но все-таки. Жаркое могла поесть, колбаску жирную и все в таком духе.

Конечно, это было нерегулярно, и некоторые дни были разгрузочными, кефирные или яблочные. Но в эти дни мне жутко хотелось есть, хотя я стоически терпела.

Когда жених пришел с моря, начались предсвадебные хлопоты, статус невесты меня несколько расслабил (да еще и муж сокрушался о моем похудении, он уверял, что не любит худых), в общем, замуж я выходила уже с 67 кг.

Если статус невесты расслабил, то уж статус жены тем более.

После пасхальных праздников я дошла до веса «своей мечты» — 75 кг и ни грамма меньше! Какой кошмар!

Лицо, заплывшее жиром, руки и спина, живот, ноги — это ужасно!

На работе мне стали говорить, что я заметно поправилась, стали задавать вопросы: не сижу ли я на гормонах?

Да, сижу! Они называются: булки, торты, пирожные.

Дело в том, что работа у меня сидячая: двигаюсь мало, обед неполноценный, зато ужин очень хороший.

Принялась за похудение, в который уже раз: начала крутить обруч, стала уменьшать порции, стараться не есть после 18:00.

Но на этот раз, все шло гораздо медленней: за месяц сбросила 1,5-2 кг.

Питание у меня оставалось прежним: несмотря на то, что порции уменьшились, качество их не изменилось, хотя я и не ела хлеб и мучное, но сто граммов шоколадных конфет в обед могла скушать, да еще салатик с крабовыми палочками (столовая нас на работе особо не балует, а в магазин идти — лень).

Кефир и творог особо не жаловала и ела с большим трудом. К началу этого лета весила 72 кг. Но все равно чувствовала не легкость от похудения, а тяжесть.

Начались проблемы с желудком: стал болеть, частая тошнота, запоры.

Я удивлялась: вроде бы начала «правильный» образ жизни, а такие побочные эффекты, да еще кг с таким трудом уходили, еле дошла до 71 кг. И все.

Но так как я упорно желала похудеть, то не останавливалась на достигнутом: мало ела некачественную пищу и крутила обруч по 45 минут, 5 раз в неделю.

Вот наступил конец июня этого года, мои мучения (иначе и не назовешь) продолжались.

В это же время мы стали всерьез говорить с мужем о ребенке, несмотря на то, что женаты недавно, очень хочется иметь дитя.

Я много свободного времени стала проводить в Инете в поисках информации — «все о беременности и родах».

Очень много узнала полезного. Прочитав рассказы о родах, я сделала свои выводы: те мамочки, которые занимались физкультурой и имели подтянутые мышцы, а также не переживали больших стрессов (да и маленьких в минимуме) во время беременности, рожали деток легче и безболезненней, чем те женщины, которые никакой физической нагрузки не знали, мотали себе нервы и ели все подряд.

А главное: с лишним весом зачать ребенка намного сложнее! Вот это да — а я-то и не знала! Лишний вес везде помеха и проблема.

Надо срочно худеть! Нужно наладить свое питание! Нужно увеличить нагрузку на мышцы!

Стала искать сайты про похудение, и особого энтузиазма они во мне не вызывали. Но читала и читала все.

На ваш сайт зашла около 3 недель назад. Сразу стала налаживать свое питание: теперь только каши, овощи и фрукты. Зеленый чай с лимоном и мятой. Благо люблю готовить и знаю много постных блюд. Разгрузочные дни 2 раза в неделю или 1 раз. Не ем после 18:00, а то и раньше. Никакого мучного и сладкого. Но все это без особенного напряжения и мучения, вот что главное!

Кишечник мой наладился, настроение улучшилось, и теперь я знаю, что так будет всегда и я уже все силы приложу, чтобы не свернуть с намеченного пути.

Правильное питание и физическая нагрузка — залог здоровья.

Мне хочется быть не просто худой (не люблю это слово!), а подтянутой, стройной, гибкой. Сейчас я вешу 69 кг, объем талии 80 см (совсем недавно был 83).

Знаю, что это еще очень много, выгляжу все равно грузной для своего возраста и роста, но верю, что все это изменится к лучшему и результаты очень долго себя ждать не заставят.

Конечно, есть целлюлит, но не очень много, думаю, что с помощью массажа и прочих процедур он исчезнет. Собираюсь с сентября записаться на массаж, начать хотя бы

раз в неделю ходить в бассейн, продолжая свои домашние физические нагрузки.

Иногда очень хочется быстрого результата, встаешь на весы и лицезреешь эти свои 69 кг и думаешь: ну когда?

Потом идешь и упорно трудишься, трудишься, трудишься! И получаешь заряд бодрости и легкости, а главное уверенность в том, что завтра будет еще легче и лучше!»

9.15 Я стала вегетарианкой, и это прекрасно!



«Здравствуйте, Валентин.

Благодарна Вам за Вашу рассылку «Вегетарианство — это путь к здоровью и красоте», потому что теперь я окончательно поняла, что правильно сделала чуть больше года назад, отказавшись от мяса.

Это был самый важный шаг в моей жизни. Несмотря на все выпады со стороны мясоедов, которым покоя не

дает, что я не ем мяса и им непременно нужно поучить меня жизни и сказать, что я плохо кончу.

Я к ним не лезу, так почему они дают себе такое право осуждать и постоянно капать на нервы. Мне надоело оправдываться, поэтому я редко кому говорю, что не ем мяса, чтобы не бесить «дружелюбных» людей, а если и говорю, то на их проповеди ухмыляюсь. Пусть говорят, а я знай, живу себе так, как считаю нужным.

Так вот, в Вашей рассылке я нашла ссылки на сайт Крассуля, где очень много нужной и полезной информации, но особенно меня поразили фотографии со скотобойни, которые не дают мне покоя, особенно печальные глаза коров на первой фотографии, и глупо рассуждать о пользе мяса, когда заглянешь в глаза животному, которое ты будешь убивать и есть.

Жутко, грустно, стыдно.

А ведь я тоже съела не одну такую глазастую красавицу.

Самое смешное, что все уверены в том, что без мяса люди погибнут, что будет недостаток витаминов и т.д. Тогда почему такая большая смертность от различных болезней, ведь мяса все едят вдоволь? Многие ссылаются на плохую экологическую обстановку, но нужно сначала обратить взор на свою внутреннюю экологию, как физическую, так и духовную.

Собирая в лесу чернику, я подумала, ведь не зря Господь дал нам кисть с такими длинными и ловкими пальчиками. Ведь такие руки нам даны для того, чтобы мы могли собирать вот такие маленькие, сочные ягоды, но не для того, чтобы сжимать в ней нож и проливать кровь. Мы ведем себя как сумасшедшие, настолько в нас сидит убеждение, что нам нужна куча еды для того, чтобы жить. Но ведь все лукавят. Почему просто не сказать: нам нравится вкус мяса».

9.16 Простые секреты похудения.

Как я похудела со 105 до 55 кг

«Всем добрый день. Читала вот я все, читала, решила тоже поделиться своими результатами: я всегда была толстой, при росте 171,5 см я весила около 100-105 кг.

В подростковом возрасте это очень сложно (уйма комплексов), да и в школе постоянно дразнили. И вот, где-то в классе 10-м мне мама сказала, мол, хватит, ты же девушка, надо заняться собой. Хватит ходить как медвежонок (может, и грубовато, но я не обиделась, иногда нужно резко высказаться, чтоб у человека сдвиг пошел), кстати, на тот момент мама у меня ходила на занятия лечебной физкультурой и сама похудела, так что я глянула и решила — все, приехали, так дальше нельзя!

Начала заниматься. Сказать, что было сложно, это ничего не сказать. Из рациона убрала все мучное, сладкое, жареное, соленое и т.д. Кушать стала маленькими порциями, но чаще: утром — чай без сахара, маленький кусок черного хлеба с нежирной колбасой (резко от мясного отказываться не стала), стакан сока + яблоко.

ОБЕД — два яблока, позже овощной салат.

УЖИН — овощной салат, курага (изюм, финики), яблоко, стакан сока.

НА НОЧЬ — стакан обезжиренного кефира.

И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАРЯДКА! Два раза в день, утром и вечером.

Первые месяцев шесть ничего не происходило, но потом резко стали уходить вес и сантиметры (так как вес был очень большой, уходило все быстро), потом, где-то через 2-3 месяца, опять стопор (но вес уже не прибавлялся), потом опять на убыль.

Теперь я не ем мяса (ну, может, иногда в гостях, там салатик какой, но в маленькой дозировке), занятия спортом стали то же, что и чистить зубы, если не позанимаюсь, плохо себя чувствовать начинаю.

В итоге, когда вес был 105 кг, мне было 16 лет. Теперь мне почти 25 (у меня еще ребенок 3 года), я вешу 54-55 кг.

Я хочу сказать, что все возможно, нужно только этого захотеть для себя.

Ни для кого-то, только для себя самой! Никогда не опускать руки, потому что все обязательно получится! Это точно! Уже проверено!

Желаю всем, кто начал этот путь, счастливо вам его пройти!»

9.17 Я хочу и могу быть красивой. Моя психология изменилась к лучшему

«Изменения с моим телом пока не очень велики, но ведь я только начала по-настоящему заботиться о своей красоте. А вот изменения в моей психологии уже есть огромные.

Первый вопрос, который я себе задала, был таким: «А почему я решила, что у меня не хватит силы воли? У других же она есть».

Начала я с того, что стала делать контрастный душ в районе бедер сильным напором воды. Пока что спокойно отказываюсь от сладкого. Если нежелательно пить пиво, то и не буду.

Из сладких напитков пью только соки. Сегодня обнаружила, что зеленый чай не такая уж и гадость.

Ем как можно больше овощей и фруктов (сейчас пишу Вам и ем заранее приготовленный киви). Делаю приседания, а завтра пойду покупать железный обруч — говорят, что это лучшее средство для талии. Что предпринять еще — пока не знаю. В принципе, как говорите Вы, этого пока достаточно. Нужно придерживаться хотя бы всего этого и не отступать.

Хочу сказать, что у меня что-то происходит с настроением. Оно стало намного лучше, даже муж это заметил. Может, это многим не интересно, но все-таки сделаю предположение. Я уже два года живу в Германии. Для многих переезд в чужую страну — это огромный стресс. Сначала я жила как обычно, по привычке, ничего не замечала, да и некогда было — столько всего нового, необычного. А потом началась депрессия.

Сначала я даже не поняла, что со мной что-то происходит, а когда вызвали «скорую» (у меня что-то случилось с сердцем, врачи не определили, что), я ужаснулась тому, насколько расшатаны у меня нервы.

Выйти из этой депрессии было крайне тяжело. А теперь у меня появилась цель. Пускай маленькая, по сравнению с мировым масштабом, но очень огромная для меня! Жду, не дожусь, когда пойду заваривать зеленый чай.

Хочется сказать Вам спасибо, Валентин.

Вы не только очень добрый, чуткий человек, но и хороший психолог».

9.18 Я похудела, вернулась в любимую одежду, легко себя чувствую, стала гибкой!

«Все! Больше не могу! Совесть замучила — не первый год читаю сайт, активно пользуюсь советами и ни разу не поблагодарила и своей лепты не внесла!

За эти годы произошли изменения: я существенно уменьшилась в объемах, переехала в Питер. Кардинально изменила свой взгляд на жизнь вообще и на питание в частности.

Многое я делала рывками — прочла: ух ты! Пару раз поделаю — брошу, позже к чему-то возвращаюсь.

Но самое главное, что вся информация с форума потихоньку капает на мозги, и понятно, что трудно бросить колу, ужины на ночь, булочки и шоколад так разом. Но! Советы давали стимул на кратковременный отказ от вредностей, а после все равно к этому приходишь! Помню, как с отвращением пыталась пить чай без сахара, потом переходила на зеленый. Потом бросала. Но потом приходила к этому сама, как будто так и было! Теперь не могу жить без зеленого чая.

Конечно, ем шоколад! Но утром! Конечно, ИНОГДА ужинаю на ночь — но смотрю, ЧТО ем, думаю, НАСКОЛЬКО это полезно для меня любимой, вспоминаю надпись на холодильнике у подруги — «3 минуты во рту — год на попе!»

РЕЗЮМЕ:

1. Вода до 2 литров ежедневно.
 2. Массаж вакуумной банкой. По пять минут, до приятной теплоты, розовости. В идеале — когда партнер делает, но я стеснительная, делаю сама — помогает гибкость развивать, теперь спокойно дотягиваюсь до всего.
 3. Чай зеленый — сколько влезет.
 4. Обертывания — если есть время.
 5. Напрягать мышцы стараюсь, когда вспоминаю, — в лифте, в метро.
 6. Контрастный душ. Ну, хорошо, контрастный душ раз в месяц. Но окончание помывки коротким холодным обливанием попы и ног — раза 3 в неделю (летом — каждый день).
 7. Знаю, что СУПЕР-полезно сыроедение. Пока полностью перейти не смогла, да и системы нет, но даже ПОМНИТЬ, что это полезно, уже хорошо, нет-нет, да вспомнишь, особенно когда есть выбор.
- РЕЗУЛЬТАТЫ** — я вернулась в свою любимую одежду! Я очень легко себя чувствую, стала очень гибкой, пищеварение улучшилось, энергия просто прет!
- СПАСИБО ВАМ ВСЕМ!**

Валентину отдельное! Восхищаюсь мужчиной, который не впаривает очередные шортики для похудения, а так долго, настойчиво и качественно помогает всем женщинам, независимо от содержания их кошелька!»

9.19 Короткие истории

«Утром муж, глядя, как я в неглиже распекаю по квартире в процессе сборки на работу, заявил: что-то ты так похудела!

Та-а-а-к приятно стало! Я, конечно, еще не «так» похудела, но ежели он заметил, значит, энный прогресс наличествует».

«Сегодня с утра у меня была солевая чистка! Я-то думала, вот сейчас меня покинет куча застоев и помоев. НИЧЕГО подобного!

Самое главное оказывается, правильно питаться, побольше овощей, фруктов, раздельное питание (я постепенно перешла). Кишечник сам будет очищаться».

«Надела свою любимую юбку (я здорово постройнела), посмотрела на себя в зеркало. Какая же я КРАСОТУ ЛЯ! Глазки блестят, личико светится!

А вчера вечером приехала домой, покушала супчик, приняла душ, надела любимый спортивный костюм и пошла гулять. Просто так, без цели. Гуляла час, устала, но спала как младенец».

«Как я худею и становлюсь красивой.

Конечно же, диеты — это уже не мой путь, такие экстренные меры не для тех женщин, которые действительно любят себя и заботятся о своем здоровье.

Думаю, что все неправильные диеты лишают уверенности в себе, порождают ненужные страхи и сбивают с толка не только наше сознание, но и заставляют подсознание вести себя агрессивно и немилосердно с нами.

Говорят, что наше подсознание воспринимает наш нынешний вес как оптимальный и всеми правдами и неправдами пытается защитить его, — подсознание с разбегу не обманешь.

Запрягу я лучше маленькую, хитрую и трудолюбивую черепашку, как и вы все на этом форуме, и отправлюсь в радостное путешествие за здоровьем и красотой.

А вот мой небольшой план:

— Всегда наблюдать за своими тревожными мыслями типа: «Какая же я корова!» или «У меня не получится, потому что я толстая и некрасивая!» Подобные мысли не думать, не пускать, а если пришли, уничтожить и заменить на одобрительные.

— Перестать заедать стресс плюшками! Стресс снимать другими методами.

— Естественно — спорт, контрастный душ, побольше движения.

— Исключить колбасу, белый сахар и белую булку, майонез.

— Кушать часто, маленькими порциями здоровую пищу.

Пока все!

А сегодня я молодец, кушаю только сырые овощи и фрукты, типа разгрузочный день. Завтра тоже так буду питаться и немного кефира».

«Вчера вечером «бегала от целлюлита и лишних килограммов» целых 40 минут.

Усталость была приятная. Заодно и собаку выгуляла.

Сегодня днем, как мне ни хотелось, сделала зарядку для груди.

Чувствовала нагрузку. Думаю, мои ленивые мышцы завтра будут болеть.

Но как это приятно. Значит, не напрасно трудилась!

Муж меня поощрял, хвалил, какая я хорошая и красивая. Приятно.

Есть стимул работать и дальше».

«Привет! Я сбросила 20 кг за 1,5 года. Но самое главное, что за год я сбросила 8 кг. В это время я еще не делала никаких физических упражнений, просто перестала есть сосиски, колбасу, готовые пельмени.

А уж за последние полгода я сбросила еще 12 кг. Я перестала есть мясо, рыбу, яйца, пирожные, торты, белый хлеб, майонез.

Молоко я стараюсь пить как можно меньшей жирности.

Когда делаю домашние пироги, то в тесто вместо сахара кладу мед, чай тоже пью не с сахаром, а с медом, вместо майонеза ем сметану 15% жирности. Естественно, я еще добавила физические упражнения. Раньше я делала их больше, сейчас в основном делаю только по утрам, 30-45 минут, чередую — один день — пресс, один день — бедра.

Но мне еще есть над чем работать. Хочу еще добавить упражнения для груди, попы, талии и записаться в спортклуб в следующем месяце».

«Когда-то я набрала 60 килограммов. Но уже похудела на 30 кг.

Не хотела я писать и создавать дневник красоты и похудения. Не хотела по нескольким причинам.

Во-первых, «дневник КРАСОТЫ», а у меня с красотой этой какие-то непростые отношения складываются. То, понимаешь ли, она есть, а то — глядь, ее и след простыл. Хоть бы записку оставила, я ведь волнуясь, переживаю, вдруг с ней что-нибудь случится. Ладно, если ушла от меня к другой, а если (страшно подумать) под машину или в дурную компанию попадет?

И потом, ну какая нормальная девушка во всеуслышанье объявит, сколько она весит или какого объема (в метрах) то место, на котором предполагалась талия (если девушка эта не Моника Белуччи, например).

В общем, это просто бесчеловечно!

Во-вторых, мне как-то дико казалось писать, что ты ешь, — это же так интимно, почти как... ну, вы поняли.

В-третьих, если что не так, ругать будете. А у меня с той частью мозга, которая отвечает за здоровое восприятие критики тоже какие-то нелады. Меня, если ругать начинают, — все, ничего хорошего можно не ждать — накрываюсь одеялом с головой и реветь, потом злиться, потом делать по принципу «сделаю маме хуже, отморожу себе пальчик».

Люблю женщин (красивых), мужчин (умных), детей (своих, у меня их двое). Еще люблю книги, музыку, кино. С живописью отношения не сложились, Гогена от Врубеля отличу, но кто из них мне нравится больше — до сих пор не поняла и, наверное, уже не пойму.

Неумолимо приближаюсь к кульминации (вес и объемы).

Вес у меня почти всегда был больше, чем надо, килограммов на 5-10 (55-60 кг при росте 164 см), а шесть лет назад у меня случился «обвал» по всем, абсолютно всем направлениям жизни, и я как-то с этим не справилась. Все свободное время проводила тупо глядя в потолок, а чтобы совершать необходимые действия (на работу, например, ходить), я ничего умнее не придумала, как есть (потому что алкоголь очень плохо воспринимаю, а наркотики дорого), но за пять лет потолок был изучен мной досконально, и я для разнообразия решила посмотреть на что-нибудь еще.

Объектом внимания на этот раз было выбрано отражение в зеркале.

И О, УЖАС! Лучше бы я туда не смотрела.

КТО ЭТО? ЖЕНЩИНА, ВАС ТУТ НЕ СТОЯЛО!

Короче, я поняла, что надо срочно что-то делать, куда-то бежать и прекращать это безобразие, но оказалось, что бежать я уже физически не могу, поэтому я доползла до магазина и тожественно купила себе электронные весы, а когда встала на них, подумала, что наркотики, пожалуй, было бы лучше... Я поправилась почти на 60 килограммов.

Первые 13 кг я сбрасывала почти год, потом попала на Красотулю, вернулась к вегетарианству (я была вегетарианкой 5 лет, потом — нет), познакомилась с Валентином (прим.: Валентин Денисов-Мельников — один из авторов книги) и массажем и за 3 месяца ушло еще 14 кг (дай Бог, не последние).

Теперь о больном: вес — 85 кг (был 125 кг), грудь — 120 см, талия — 92 см, бедра — 107 см, ноги — 63 см.

Слушайте, я поняла! Что считается идеальной фигурой? Когда грудь и бедра примерно одинаковые, а талия меньше их где-то на 30 см. Между грудью и талией у меня почти 30. У меня просто бедра узкие!

Что мне помогает похудеть? Очень помогает массаж.

В какой-то момент, я даже воскликнула:

— Я все поняла.

Нет, ну не все, конечно (хотя было бы неплохо, согласитесь). Поняла наконец-то, почему массаж повышает самооценку.

Вот вроде бы все просто — были у тебя лишний вес и целлюлит — походила на массаж, жирок уходит, целлюлит исчезает,купаешь мини-юбку, выходишь на улицу, а там уже толпы восхищенных поклонников и поклонниц ждут-не дождутся, когда же ты, красота ненаглядная, явишь им свои гладкие стройные ножки.

Правда, за один сеанс ни от жира, ни от целлюлита не избавишься, и еще, скорей всего, придется сменить ежевечернее поедание ватрушек на прогулку этими самыми ножками.

Ну, и психология, конечно, должна измениться. Даже в таких вот мелочах, как возможность разрешить себе, несмотря на наличие детей, пойти на массаж, заняться собой.

И вот ты приходишь на массаж, несмотря на то, что это жутко неприлично — прийти, раздеться и прямо-таки хотеть получить не только пользу, но и удовольствие, ты приходишь на него не потому, что у тебя уже ножки не ходят, спинка не гнется и врачи опускают глаза, когда ты

проходишь мимо по коридору, а просто так, в рамках программы «возлюби себя, а что из этого получится — время покажет».

Ты приходишь, несмотря на то, что дома одни остаются дети (то есть когда ты уходишь на работу и они остаются одни, это, конечно, ничего, а вот если на массаж, то вообще непонятно, как земля только носит такую плохую мать, — по мнению окружающих, конечно).

Ты приходишь, хотя бесчисленная армия доброжелателей посоветовала бы тебе тысячу и один способ с умом потратить деньги на что-нибудь важное (важное для кого?).

Ты приходишь и за это хвалишь себя, и понимаешь, какая же ты все-таки молодец-умница-разумница-красавица, ты такая... такая... такая...

О чем это я? А, ну да, и, конечно, самооценка твоя повышается».

Напутствие

Ну вот, вы и узнали «Как похудеть не отходя от жизни». Мы очень советуем вам перечитывать эту книгу — каждый раз вам будет открываться что-то новое, каждый раз она вас будет вдохновлять. Адаптируйте все советы под себя, применяйте, что можете, и результат вас порадует.

Если вам нужны дополнительная поддержка и информация о здоровом образе жизни, приглашаем вас посетить наш сайт <http://krasotulya.ru/>

Также мы будем очень рады вашим письмам с рассказами о том, как эта книга помогла вам, какие мысли и чувства вызвала. Расскажите нам свою историю. Пишите на адрес admin@krasotulya.ru или vvdm@peterlink.ru, или на почтовый адрес: 196191, Санкт-Петербург, а/я 34.

Успехов вам. Все получится!

Вступление	3
Глава 1. О любви к еде и о лишнем весе	5
1.1. Зачем себя ограничивать в еде?! Должны же быть в жизни радости!	6
1.2. Лишний вес. Пищевое ожирение. Причины и последствия	10
1.3. Есть ли у вас ожирение?! Стадии ожирения. Диагностика	15
1.4. Голод и аппетит. Потребности и желания. В чем разница?	19
1.5. Рекламный террор. Как нас заставляют есть больше, чем надо	22
1.6. Ожирение — это заразно!	25
1.7. Еда — замена удовольствий	29
1.8. В переедании нет ничего безобидного и трогательного	33
1.9. Лишний вес — это не проблема	41
Глава 2. Мотивация к похудению	45
2.1. Поносите десять килограммов картошки	46
2.2. Хорошего человека должно быть в меру	47
2.3. Семейная жизнь и фигура, или Похудеть, чтоб удержать мужа	52
2.4. Мотивировочные рассказы	58
2.5. Джинсотерапия. Мотивация к похудению	66
2.6. Любовь — мощный стимул, или Не крутите любовь с кем попало	69
2.7. Как заработать на избавлении от лишних килограммов?	72
2.8. Женское счастье — полные подруги	75
308 <i>Как похудеть не отходя от жизни</i>	1

Глава 3. Психология лишнего веса	81
3.1. Психология переедания. Психологические причины лишнего веса	82
3.2. Любовь — это волшебный ключик	85
3.3. Лишний вес, переедание и сексуальные проблемы	87
3.4. Мысли и страхи, которые мешают быть стройной	92
3.5. От чего я прячусь в лишние килограммы	98
3.6. Работа над собой. Изменение мировоззрения	103
3.7. Перестаньте конкурировать	104
3.8. Позитивное мышление и изменение убеждений — волшебный ключ к успеху	109
3.9. Трудно стать красивой при негативном мышлении	ПО
3.10. Психология лишнего веса глазами читательниц	117
Глава 4 . Диеты — неправильное и неэффективное решение	121
4.1. Сидеть на диете — это все равно, что принимать душ только перед сексом	123
4.2. Поговорим о диетах	128
4.3. Белковые диеты (безуглеводные или низкоуглеводные). Диета Аткинса. Кремлевская диета	129
4.4. Мнения сидевших на белковых диетах	133
4.5. Монокомпонентные диеты	136
4.6. Разгрузочный день. Как правильно проводить разгрузочные дни	138
4.7. Разгрузочные дни	139
4.8. Калорийная система питания	143
4.9. Таблица калорийности продуктов	146
4.10. Вопросы и ответы	157

4.11. Печальный опыт.....	159
4.12. Жесткие диеты — угроза женскому здоровью ..	164
4.13.Завтра никогда не наступает. Каждый день — это сегодня	167
Глава 5. Самые важные правила питания	169
5.1. Золотые правила питания.....	170
5.2. Ну, а как все это работает на практике?.....	187
5.3. Что надо знать об обмене веществ? Общие сведения.....	192
Глава 6. Полезные свойства продуктов	195
6.1. Фрукты и ягоды.....	196
6.2. Овощи	205
Глава 7. Как я до этого докатилась и что теперь делать. Работа над ошибками	211
7.1. Дневник красоты и похудения	212
7.2. Все прекрасно, нервы сдают	214
7.3. Такая фигура, что не хочется жить	215
7.4. Я человек контрастов	218
7.5. Когда пора собой заняться?.....	220
7.6. Делать все надо правильно	220
7.7. Лишний вес во время беременности.....	223
7.8. Что и как я буду делать	225
7.9. Избегайте колебаний веса	226
7.10.Стресс — угроза красоте и фигуре.....	228
7.11.3 минуты в день и красота гарантирована?.....	230
7.12.Я стремлюсь похудеть и стать привлекательней	233
Глава 8. Одобрено диетологами, рекомендовано великими умами, популярно у красивых и знаменитых	235

8.1. Одобрено диетологами	237
8.2. Что едят многие красивые, знаменитые и сексуальные	237
8.3. Великие о правильном питании.....	242
Глава 9. Истории успехов	261
9.1. Как похудеть не отходя от жизни.....	262
9.2. Пять шагов к стройности. Испытано на себе!	265
9.3. Я похудела на 14 кг. Сколько же пользы я себе принесла!	272
9.4. Быть красивой достаточно просто. Это вопрос приоритетов.....	273
9.5. Я особенная	277
9.6. Я поборолa психическую неустойчивость к еде ..	278
9.7. Из 83 в 60	279
9.8. Я всегда была толстой. Но я похудела!.....	280
9.9. Что нового я приобрела из хороших привычек...	283
9.10. Мои достижения и успехи в борьбе с целлюлитом и лишним весом	285
9.11.Столько успехов, столько радости!	287
9.12.Такие успехи всего за 50 дней!	288
9.13.Я похудела! Объемы ушли!	290
9.14.Успешный путь к стройности, гибкости и легкости	291
9.15. Я стала вегетарианкой, и это прекрасно!	295
9.16. Простые секреты похудения. Как я похудела со 105 до 55 кг	297
9.17. Я хочу и могу быть красивой. Моя психология изменилась к лучшему	298
9.18. Я похудела, вернулась в любимую одежду, легко себя чувствую, стала гибкой!.....	299
9.19. Короткие истории	301
Напутствие	307

Серия «Территория женщины»

Валентин Васильевич Денисов-Мельников

Наталья Борисовна Васильева

КАК ПОХУДЕТЬ НЕ ОТХОДЯ ОТ ЖИЗНИ

Ответственный редактор *Е.В. Алексеева*

Технический редактор *Л.А. Багрянцева*

Художник *В. Кириченко*

Художественное оформление *Ю. Шляхов*

Корректоры *Т. Краснолуцкая, Т. Лазарева*

Сдано в набор 24.02.08. Подписано в печать 14.04.08.
Формат 84x108/32. Бум. офсетная Гарнитура CG
Times. Печать высокая. Усл. п. л. 16,8 Тираж 3000
экз. Зак. № 300.

ООО «Феникс» 344082, г. Ростов-
на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга»
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.

Вышли в свет:

И.В. Булгакова

АЗБУКА МАКИЯЖА

Кажется, об искусстве макияжа сказано уже все. Но разве художник, нарисовав портрет женщины, станет утверждать, что тайн больше не осталось?.. Как из семи нот рождаются тысячи мелодий, так и с помощью семи цветов можно создать незабываемые образы, и при этом ни разу не повториться.

Искусство макияжа — это целая наука со своими правилами и законами. Если вы следуете им, успех гарантирован. Вы всегда будете выглядеть моложе, свежее, вы «обречены» получать комплименты. В этой книге представлены поэтапная система

макияжа в зависимости от цветового типа женщины, способы коррекции лица, типы и варианты макияжа.

Если женщина умеет «сделать» себя, это придает ей уверенность, а это половина успеха. Автор надеется, что эта книга поможет женщинам в поиске собственного неповторимого стиля.





Будь здоров!

Вышли в свет:

С.К. Лапп

ЗАЛМАНОВСКИЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

Автор удачно сочетает научную достоверность и знание излагаемого материала с простотой и доступностью изложения, стремится быть понятным читателем, не имеющим медицинского образования. В книге подробно освещены теоретические основы метода доктора Залманова и вопросы его практического применения. Скипидарные ванны по методу Залманова заслуженно пользуются признательностью, ведь они помогли многим больным избавиться от хронических заболеваний, применяются они и как метод поддержания здоровья, для профилактики преждевременного старения.

В книге рассматриваются вопросы использования биологически активных добавок (БАД) и фитопрепаратов в комплексе с лечебным применением скипидарных ванн. Причем делается это на профессиональном уровне и без рекламной истерики, надоевшей и в газетных публикациях, и рекламных паузах на ТВ. Книга рассчитана на широкий круг читателей, но также интересна врачам и медицинским работникам.



Будь здоров!

Вышли в свет:



ТАЛАССО ТЕРАПИЯ

море смоев все болезни

С.К. Лапп

Талассотерапия:

МОРЕ СМОЕТ ВСЕ БОЛЕЗНИ

Лечение целебными силами моря: морские купания, лечебная грязь и водоросли, приморский климат южных морей — с древних времен с успехом использовалось человеком. Современная жизнь внесла свои коррективы, появились новые методики и технологии использования природных физических факторов. Для того, чтобы лечиться морскими дарами, не обязательно ехать на морские курорты. В книге, написанной врачом, почти не используется специальная терминология, доступно описываются механизмы действия, показания и противопоказания к применению методик талассотерапии.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Вышли в свет:

Владимир Путенихин

ТАЙНАЯ ДОКТРИНА ЗДОРОВЬЯ

ВРОЖДЕННЫЕ ПРОГРАММЫ ИСЦЕЛЕНИЯ И
ДОЛГОЛЕТИЯ

В книге описывается структура программ здоровья и омоложения, восстановления на основе длительных экспериментов, опирающихся на изучение древнейших способов оздоровления, дошедших до нас из глубины тысячелетий. Это инстинкты, магнетизм, минеральное питание и очищение.

Вспомнить забытые тайны сохранения здоровья наших предков призывает нас автор, а, вспомнив, познать, что действительное развитие и совершенствование человека возможно исключительно на пути следования врожденным программам исцеления и установления гармонии с Природой.

Данная работа не имеет аналогов, не является учебником по медицине и адре-

суется тем читателям, кто хочет раз и навсегда покончить с болезнями и старением природными способами.



ТД «Издательство «Феникс»



ФЕНИКС

Торговый Дом

В Москве книги издательства «Феникс» можно купить для книготорговых организаций в региональных представительствах, расположенных по адресам:

- > Ул. Космонавта Волкова, д. 25/2, 1-й этаж
Директор: *Моисеенко Сергей Николаевич*
тел.: (495) 156-05-68, 450-08-35 E-mail:
fenix-m@vandex.ru

Для оптовых покупателей — оптовые издательские цены, гибкая система скидок, бесплатная доставка по Москве

- > Шоссе Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»
Директор: *Мячин Виталий Васильевич*
тел.: (495) 517-32-95
тел/факс: (495) 789-83-17
E-mail: mosfen@pochta.ru mosfen@bk.ru
- > В Издательском Торговом Доме «КноРус»
ул. Б. Переяславская, 46
тел.: (495) 680-02-07, 680-72-54, 680-91-06, 680-92-13
E-mail: phoenix@knorus.ru

В крупнейших магазинах:

- ТД «Библио-Глобус»
ул. Мясницкая, 6 (тел.: 925-24-57)
- ТД «Москва»
ул. Тверская, 8 (тел.: 229-66-43)
- «Московский Дом книги»
ул. Новый Арбат, 8 (тел.: 291-78-32)
- «Молодая гвардия»
ул. Большая Полянка, 28 (тел.: 238-11-44)
- «Дом педагогической книги»
ул. Большая Дмитровка, 7/5, строение 1
(тел.: 299-68-32)
- «Медицинская книга»
Комсомольский проспект, 25 (тел.: 245-39-33)

феникс

Торговый Дом

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА:

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадтская, 11, оф. 17
тел.: (812) 335-34-84; e-mail: fnx.spb<@>mail.ru
Директор: Стрельникова Оксана Борисовна

ЕКАТЕРИНБУРГ

620085, г. Екатеринбург, ул. Сухоложская, д. 8.
тел.: 8(343)255-11-27; e-mail: bookva@isnet.ru
Директор: Подунова Наталья Александровна

ЧЕЛЯБИНСК 000 "Интер-

сервис ЛТД"
454036, г. Челябинск, Свердловский тракт, 14
тел.: 8(351) 721-34-53; e-mail: zakup@intser.ru
Менеджер: Морозов Александр

НОВОСИБИРСК

ООО "ТОП-Книга" г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1
тел.: (3832) 36-10-28, доб. 1438;
e-mail: phoenix@top-kniga.ru
Менеджер: Михайлова Наталья Валерьевна

УКРАИНА

ООО ИКЦ «Кредо» г. Донецк, ул. Куйбышева, 131
т.: +38(8062)345-63-08, 348-37-91, 348-37-92,
345-36-52, 339-60-85, 348-37-86;
e-mail: moiseenko@skif.net **Директор**
Моисеенко Владимир Вячеславович

НИЖНИЙ НОВГОРОД (Верхнее Поволжье) г. Нижний

Новгород, Мещерский Бульвар, д.5, кв. 238 Тел./факс:
(8312) 77-48-70; e-mail: fenixn@rombler.ru **Директор:**
Коцуба Вячеслав Вячеславович

САМАРА (Нижнее Поволжье)

г. Самара, ул. Товарная, д.7 «Е» (территория базы
«Учебник»). Тел.: (846) 951-24-76; e-mail:
fenixma@mail.ru

Директор: Митрохин Андрей Михайлович

КРАСНОДАР (Южный Федеральный Округ) г.

Краснодар, ул. Гудимы, д.61
Тел.: (861) 274-30-11, 272-08-69; e-mail: yugkniga@mail.ru
Директор: Черкашин Сергей Сергеевич

Торговый Дом

ФЕНИКС»

ПРЕДЛАГАЕТ:

V Около 100 новых книг каждый месяц
У Более 3000 наименований книжной продукции собственного
производства У Более 1500 наименований обменной книжной
продукции от лучших
издательств России

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ: V Оптовую и
розничную торговлю книжной продукцией

ГАРАНТИРУЕТ: V

Своевременную доставку книг в любую точку страны,
ЗА СЧЕТ ИЗДАТЕЛЬСТВА, автотранспортом и ж/д контейнерами У
МНОГОУРОВНЕВУЮ систему скидок У РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ V
Надежный ДОХОД от реализации книг нашего издательства

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
Контактные телефоны: 8(863) 261-89-53, 8(863) 261-89-54,
8(863) 261-89-55, 8(863) 261-89-56, 8(863) 261-89-57,
факс: 8(863) 261-89-58. E-
mail: torg@phoenixrostov.ru

Начальник отдела РОДИОНОВА Татьяна Александровна
E-mail: torg_152@phoenixrostov.ru **Заместитель**
начальника отдела МЕЗИНОВ Антон Николаевич
E-mail: torg_151@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Москвы,
Центра европейской части России и республики Казахстан
ЧЕРМАНТЕЕВА Татьяна Степановна
E-mail: torg_155@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Урала
и Северо-Запада ХОМУТЕЦКАЯ Екатерина Владимировна
E-mail: torg_153@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Сибири
ШЕЙГЕЦ Александр Владимирович
E-mail: torg_154@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории ближнего и дальнего
зарубежья ЯРУТА Игорь Игоревич
E-mail: torg_150@phoenixrostov.ru **Менеджер по**
продажам ГОРБАЧЕНКО Мария Павловна
E-mail: torg_103@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Дальнего Востока
ШТОКАЛОВ Кирилл Гениевич E-mail: kgs@phoenixrostov.ru

Менеджер по работе с бюджетными организациями
ГОРДЕЕВА Ольга Олеговна E-mail: torg_180@phoenixrostov.ru

Менеджер по работе с бюджетными организациями
ФРАНК Татьяна Викторовна E-mail: ural@aanet.ru