

# ПРОГРАММА, ПО КОТОРОЙ Я ПОХУДЕЛА НА 68 КГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ ПОПРАВЛЯЛАСЬ



Автор книги пыталась похудеть с помощью диет 82 раза, но только один способ помог навсегда изменить ее жизнь!

Теперь она рассказывает о своем опыте похудения, делится секретами и объясняет, как ей удалось сбросить половину своего веса. Программа, представленная в книге, поможет и вам без всяких диет переориентировать свое мышление и навсегда отказаться от вредных привычек питания.

Кроме того, в книге:

- ✓ 50 рецептов вкусных и полезных блюд
- ✓ 12-недельная программа тренировки

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-2588-1



9 785991 025881

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-5693-7



9 789661 456937



Программа, по которой я похудела на 68 кг  
и больше никогда не поправлялась

Диан  
Карбонелл



Диан Карбонелл

# ПРОГРАММА, ПО КОТОРОЙ Я ПОХУДЕЛА НА 68 КГ

## И БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ ПОПРАВЛЯЛАСЬ

- ✓ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ
- ✓ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК
- ✓ ЗАКРЕПЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА



СБРОСИТЬ  
ПОЛОВИНУ  
СВОЕГО ВЕСА —  
РЕАЛЬНО!



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

**СБРОСИТЬ  
ПОЛОВИНУ  
СВОЕГО ВЕСА —  
РЕАЛЬНО!**



ДИАН КАРБОНЕЛЛ

# ПРОГРАММА, ПО КОТОРОЙ Я ПОХУДЕЛА НА 68 КГ

И БОЛЬШЕ  
НИКОГДА  
НЕ ПОПРАВЛЯЛАСЬ



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2013



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 615.874  
ББК 51.230  
К21



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:  
Carbonell D. 150 Pounds Gone Forever: How I Lost Half My Size  
and You Can Too / Diane Carbonell. — North Branch :  
Sunrise River Press, 2012. — 304 p.

Перевод с английского *Марии Лешуковой*

Дизайнер обложки *Наталья Роенко*

ISBN 978-966-14-5693-7 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2588-1 (Россия)  
ISBN 978-1-934716-41-0 (англ.)

© Diane Carbonell, 2012  
© Неміро Ltd, издание на рус-  
ском языке, 2013  
© Книжный Клуб «Клуб Семей-  
ного Досуга», перевод и худо-  
жественное оформление, 2013  
© ООО «Книжный клуб "Клуб  
семейного досуга"», г. Белго-  
род, 2013

## ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Все сведения и рекомендации, собранные в настоящем издании, тщательно проверены автором. Была проделана огромная работа, и все же следует учитывать, что приведенные данные не рассчитаны на применение в целях самодиагностики и тем более самолечения; книга не может заменить консультации соответствующих специалистов, а потому ее использование подобным образом возможно только на свой страх и риск. Издательство не несет ответственности за последствия, возникшие в результате использования помещенной в книге информации. Нельзя забывать, что автор живет в стране, где существуют законы, традиции и обычаи, отличающиеся от европейских, российских и украинских, поэтому приведенные данные нуждаются в определенной адаптации, которая без особых усилий может быть проделана любознательным читателем. Издательство со своей стороны сделало все возможное, чтобы максимально точно передать содержание оригинальной книги. Более подробную информацию можно найти в сети Интернет на сайте <http://www.fittothefinish.com/>.

# СОДЕРЖАНИЕ

Слова признательности . . . . .	.14
Предисловие . . . . .	.15
Введение . . . . .	.18
<b>Часть I   Моя история</b>	
Глава 1   Привет, толстуха! . . . . .	.24
Вначале была... еда . . . . .	.25
Свобода и еда . . . . .	.26
Можно добавки? . . . . .	.28
Питание во время беременности . . . . .	.30
Дальше — больше . . . . .	.31
Запертая в жирном теле . . . . .	.33
Глава 2   Пробы похудеть . . . . .	.35
Попытки измениться . . . . .	.38
Весонаблюдатели . . . . .	.39
Модные диеты . . . . .	.41
Как по телевизору . . . . .	.43
Огонек надежды . . . . .	.44
Результаты диет . . . . .	.44
Честно о чувствах и эмоциях . . . . .	.45
Лечение ожирения . . . . .	.47
На обочине жизни . . . . .	.48
О важности веры . . . . .	.52
Главное препятствие . . . . .	.52
Поворотная точка . . . . .	.54
Глава 3   Собираясь в путь . . . . .	.56
Не хватило сантиметра . . . . .	.57
Постановка целей . . . . .	.60
Поставьте цели, сконцентрируйтесь и действуйте . . . . .	.62
Страх неудачи . . . . .	.64
Начните правильно: три совета . . . . .	.65
Время решаться . . . . .	.70
<b>Часть II   План «Окончательное похудение»</b>	
Глава 4   Основополагающие принципы . . . . .	.74
Поехали . . . . .	.76

Двигаемся вперед . . . . .	78
Глава 5    Процентное содержание жиров в вашем рационе . . . . .	79
Почему процент жиров? . . . . .	80
Расшифровка этикетки . . . . .	81
Дополнительная практика . . . . .	84
Как быть со свежими продуктами? . . . . .	84
Подсказки . . . . .	88
Маркетинговые хитрости . . . . .	88
О чем еще говорит этикетка . . . . .	89
Познакомимся с жирами поближе . . . . .	89
Другая информация на этикетках . . . . .	93
Обезжиренный — не значит низкокалорийный . . . . .	94
Глава 6    О важности размера порций . . . . .	96
Размер имел значение . . . . .	97
Слишком много — это сколько? . . . . .	100
Тренировка, тренировка и еще раз тренировка . . . . .	101
Берем порции под контроль . . . . .	102
Слишком просто? . . . . .	103
Глава 7    Движение — жизнь . . . . .	104
Сложности повседневной жизни . . . . .	107
Застрявшая в Диснейуорлде . . . . .	110
Зачем нужны тренировки? . . . . .	114
Кто? Я? . . . . .	117
Время перемен . . . . .	120
Скажите нет преградам . . . . .	122
На пути к стройности . . . . .	125
Первые результаты . . . . .	126
Нет пути назад, нет больше отговорок . . . . .	128
Ваш собственный план . . . . .	130
Несколько полезных советов . . . . .	130
Шестинедельный старт . . . . .	132
<b>Часть III    Приступаем к выполнению</b>	
Глава 8    Прощайте, диеты! Здравствуй, образ жизни! . . . . .	136
Без ума от диет . . . . .	136
Быстрые результаты . . . . .	137
Недальновидные диеты . . . . .	138
План или диета . . . . .	141
Изменение образа жизни . . . . .	143



Ежедневный выбор . . . . .	144
Как сделать правильный выбор . . . . .	145
<b>Глава 9 Принятие ответственности . . . . .</b>	<b>147</b>
Это все из-за продуктов-провокаторов! . . . . .	148
Оправдания с большой буквы О . . . . .	150
Непростые решения . . . . .	154
Отговорки, отговорки, отговорки... . . . . .	155
Избавляемся от менталитета «Я не виновата» . . . . .	160
<b>Глава 10 Осторожно, калории! . . . . .</b>	<b>161</b>
Сколько калорий вам нужно? . . . . .	161
Жиры и формула расчета их процентного содержания . . . . .	164
Об основных принципах и важности подсчета калорий . . . . .	165
Как наше тело переваривает пищу . . . . .	167
Калории, жиры и тренировки . . . . .	168
Все ли калории одинаковые? . . . . .	169
Давайте посмотрим правде в глаза . . . . .	172
<b>Глава 11 Чего вам хочется на самом деле?. . . . .</b>	<b>174</b>
Аппетит или голод? . . . . .	175
Избегание чувства голода . . . . .	177
Еда и ощущение контроля . . . . .	178
Я в главной роли . . . . .	180
Заполняя пустоты едой . . . . .	182
Странные ощущения . . . . .	184
Как быть, когда хочется есть . . . . .	185
Осознание — ключ к преодолению . . . . .	188
Предварительное планирование . . . . .	190
Тактики отвлечения . . . . .	192
О важности поддержки . . . . .	193
<b>Глава 12 Полезные и вредные привычки . . . . .</b>	<b>195</b>
Повседневность перемен . . . . .	197
Пищевые привычки . . . . .	198
Исповедальные пирожные . . . . .	199
Странные привычки . . . . .	201
Привычка врать . . . . .	202
Привычка есть в машине . . . . .	204
Покупательские привычки . . . . .	207
Привычка есть перед сном . . . . .	209
Приобретение новых привычек . . . . .	211
И в заключение . . . . .	214



Глава 13	Очутившись на плато . . . . .	215
	Как справиться с плато? . . . . .	217
	Когда никто не замечает . . . . .	220
	Как так получилось? . . . . .	222
	О важности терпения . . . . .	228
	Помните, победа — это не только показания весов . . . . .	228
	Не зацикливайтесь на себе . . . . .	231
Глава 14	Есть в ресторанах и не поправляться . . . . .	234
	Калорийность блюд в ресторанах . . . . .	236
	Еда в ресторане — всего лишь еда . . . . .	240
	Дешевая еда . . . . .	243
	Случай в ресторане . . . . .	246
	Выбор за нами . . . . .	248
	Изучение меню . . . . .	250
	Поиграйте в «двадцать вопросов» с официантом . . . . .	251
	Комплимент от заведения? Нет, спасибо . . . . .	252
	Заказывайте первой . . . . .	253
	Не забывайте о размере порции . . . . .	254
Глава 15	Четырехкратная беременность . . . . .	257
	Перемена отношения . . . . .	267
	Последующие беременности . . . . .	270
	Тело после беременности . . . . .	271
<b>Часть IV По ту сторону похудения</b>		
Глава 16	Планируем успех . . . . .	276
	Основные принципы планирования . . . . .	276
	Планирование как часть жизни . . . . .	277
	Неудачный план успеха — это успешный план провала . . . . .	279
	Планирование покупок . . . . .	283
	Как избежать соблазна в магазине . . . . .	284
	Кулинарные советы . . . . .	286
	Если вы оступились . . . . .	289
	Как пережить праздники . . . . .	289
	В еде ли дело? . . . . .	293
	Акцент на праздник . . . . .	294
Глава 17	Сохраняем результат . . . . .	298
	Избавьтесь от одежды, которая стала вам большой . . . . .	298
	Избегайте замкнутого круга «сбросил-набрал» . . . . .	300
	Полторакилограммовое ограничение . . . . .	301
	Контролер . . . . .	303



Оценка еды . . . . .	303
Что для меня теперь еда . . . . .	305
Преимущества стройности . . . . .	306
Внешность . . . . .	307
Самооценка . . . . .	308
Энергичность . . . . .	311
Чего следует избегать . . . . .	312
Напутственные слова . . . . .	315

## Часть V Рецепты

Завтраки — начните день правильно . . . . .	318
Простые и вкусные овощные блюда . . . . .	323
Полезный хлеб и выпечка . . . . .	330
Полезные блюда из курицы . . . . .	334
Восхитительная рыба . . . . .	345
Вегетарианские основные блюда . . . . .	354
Полезные блюда из говядины . . . . .	363
Вкуснейшие десерты . . . . .	368

## Часть VI Тренировки

Двенадцатинедельная программа тренировок по ходьбе для начинающих . . . . .	374
Двенадцатинедельная программа тренировок по спортивной ходьбе . . . . .	375
Силовые упражнения, которые можно делать дома . . . . .	376

Приложение А. Потренируйтесь вычислять процентное содержание жиров . . . . .	385
Приложение В. Калории и процентное содержание жиров в основных продуктах . . . . .	390
Приложение С. Карманное руководство по вычислению допустимого числа калорий из жиров . . . . .	392
Приложение D. Индекс массы тела . . . . .	394
Приложение E. Лист подсчета калорий . . . . .	396
Приложение F. Дневник питания за неделю . . . . .	397
Приложение G. Лист планирования меню на неделю . . . . .	398
Приложение H. Десять советов, как сделать свой рацион низкокалорийным и маложирным . . . . .	401
Приложение I. Идеи полезных блюд и снеков . . . . .	403
Приложение J. Шаблон списка покупок . . . . .	407
Приложение K. Дневник тренировок на неделю . . . . .	410
Приложение L. Рецепты . . . . .	412



# ПРЕДИСЛОВИЕ



Более двух третей американцев страдают лишним весом или ожирением, и для улучшения здоровья им нужно худеть. Однако сидеть на диете — задача не из легких. Как и большинство моих клиентов, вы наверняка испробовали не одну диету, но так и не достигли желаемого результата. Цель любой программы по снижению веса — не только безопасное похудение, но и выработка привычки есть то, что вы любите, в умеренном количестве. Именно этому учит Диан Карбонелл в книге *«Программа, по которой я похудела на 68 кг и больше никогда не поправлялась. Сбросить половину своего веса — реально!»* Она предлагает практичный, реалистичный, безопасный и в то же время гибкий подход к потере веса. Неважно, хотите вы сбросить 5 килограммов или 20, эта программа укажет путь к безболезненному, здоровому и долговременному похудению.

Диан Карбонелл — пример для всех, кто хочет похудеть раз и навсегда. Она сбросила 68 килограммов и больше не поправлялась. Вам это тоже под силу! Диан подробно рассказывает о проблемах личного характера, с которыми сталкивается чуть ли не каждый человек, страдающий лишним весом. Она предлагает позитивный подход к питанию и акцентирует внимание не только на похудении, но и на хорошем самочувствии и здоровье. Эта книга —

не список того, чего есть нельзя, а перечень того, что можно. И самое главное — эта программа построена на позитивных результатах самой Диан.

*«Программа, по которой я похудела на 68 кг и больше никогда не поправлялась. Сбросить половину своего веса — реально!»* предлагает осмысленный и действенный трехсторонний подход к снижению веса: ограничение жиров, контроль величины порций и умеренная программа упражнений. Как диетолог с двадцатипятилетним опытом работы, могу сказать, что это реальная и эффективная программа, которая позволит вам сбросить вес и поддерживать достигнутый результат. В этой книге вы не найдете рекламных трюков, обещаний быстро похудеть и списка особых продуктов, которые позволят вам волшебным образом избавиться от лишних килограммов, — их просто не существует. В основе многих диет лежит отказ от целых групп продуктов, в результате чего организм не получает жизненно важные питательные вещества. В книге *«Программа, по которой я похудела на 68 кг и больше никогда не поправлялась. Сбросить половину своего веса — реально!»* вы найдете достоверную информацию о правильном питании, одобренную ведущими специалистами. Эта книга крайне необходима именно сейчас, когда нас буквально забрасывают различными диетами, большинство из которых дают только кратковременный эффект.

Какой смысл худеть, если невозможно сохранить полученный результат? Абсолютно никакого! Книга *«Программа, по которой я похудела на 68 кг и больше никогда не поправлялась. Сбросить половину своего веса — реально!»* поможет вам не только снизить вес, но и не поправляться впредь. Вы узнаете о том, как составить рацион, в который войдут все группы продуктов, включая умеренные порции ваших любимых блюд, и познакомитесь с упражнениями, которые подходят именно вам.



На мой взгляд, это единственный действенный метод сброса веса и дальнейшего сохранения отличной формы. Диан Карбонелл расскажет вам, как внести простые и безболезненные изменения в свой рацион и образ жизни, чтобы похудеть раз и навсегда. Читайте дальше и узнайте, как распрощаться с лишним весом.

Вперед!

*Лиза Р. Янг, доктор наук, дипломированный диетолог, специалист по вопросам питания, автор книги The Portion Teller Plan: The No-Diet Reality Guide to Eating, Cheating, and Losing Weight Permanently*

Куриные отбивные . . . . .	342
Мексиканский салат с курицей . . . . .	343

### **Восхитительная рыба**

Рыба, запеченная по-флорентийски . . . . .	345
Жареный лосось, глазированный бальзамическим уксусом . . . . .	346
Тако с жареной треской . . . . .	347
Тилапия, запеченная с пармезаном . . . . .	348
Рыбные палочки в миндальной стружке . . . . .	349
Крабовые котлеты с манго . . . . .	350
Хрустящий рыбный сэндвич . . . . .	351
Чесночные креветки с цельнозерновой пастой . . . . .	352
Запеченный лосось . . . . .	353

### **Вегетарианские основные блюда**

Хрустящие буррито с черными бобами . . . . .	354
Испанская паэлья из овощей и коричневого риса . . . . .	355
Овощная фриттата . . . . .	356
Лингвини, запеченная со шпинатом . . . . .	357
Гаспачо в блендере . . . . .	358
Мои любимые черные бобы с рисом . . . . .	359
«Жареный» в духовке баклажан . . . . .	360
Пирог с помидорами и луком . . . . .	361

### **Полезные блюда из говядины**

Стейк из говяжьей пашины на гриле . . . . .	363
Соус для спагетти с нежирным говяжьим фаршем . . . . .	364
Филе-миньон с овощными кебабами . . . . .	365
Юго-западные гамбургеры с говяжьим фаршем . . . . .	367

### **Вкуснейшие десерты**

Граноло-персиковый микс . . . . .	368
Самый легкий в приготовлении сорбет . . . . .	369
Безе с шоколадной крошкой . . . . .	370
Шоколадно-банановый молочный коктейль . . . . .	371



Популярне видання

КАРБОНЕЛЛ Діан  
**Програма, за якою я схудла на 68 кг  
і більше ніколи не товстішала.  
Скинути половину своєї ваги — реально!**  
*(російською мовою)*

Головний редактор С. С. Скляр  
Завідувач редакції К. В. Новак  
Відповідальний за випуск І. Р. Залатарьов  
Редактор Н. С. Дорохіна  
Художній редактор С. В. Місяк  
Технічний редактор В. Г. Євлахов  
Коректор О. О. Григор'єва

Підписано до друку 02.08.2013.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 21,84.  
Наклад 15 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано  
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Популярное издание

**КАРБОНЕЛЛ Диан**  
**Программа, по которой я похудела на 68 кг**  
**и больше никогда не поправлялась.**  
**Сбросить половину своего веса — реально!**

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*  
Редактор *Н. С. Дорохина*  
Художественный редактор *С. В. Мисяк*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. О. Григорьева*

Подписано в печать 02.08.2013.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Міпіоп». Усл. печ. л. 21,84.  
Тираж 15 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб  
“Клуб семейного досуга”»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано  
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»  
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4  
внедрена система управления качеством  
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А  
тел. +7 (495) 688-52-29  
+7 (495) 984-35-23  
e-mail: office@bmm.ru  
www.bmm.ru

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**

**«Книжный Клуб  
«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140,  
пр. Гагарина, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: trade@bookclub.ua  
www.trade.bookclub.ua

**ДОНЕЦК**

**ООО «ПКФ “Универсальный бизнес”»**

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г  
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86  
e-mail: ksd@kredo.net.ua

**ЗАПОРЖЬЕ**

**ФЛП Савчук Ю. Д.**

69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3  
Тел: +38 (050) 347-05-68  
e-mail: vega\_center@i.ua

**Одесское**

**подразделение**

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В  
тел. +38 (048) 776-07-67  
e-mail: adessa@bookclub.ua

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88  
e-mail: support@bookclub.ua  
Интернет-магазин: www.bookclub.ua  
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25  
e-mail: order@fc-bookclub.ru  
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru  
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Бажаєте дізнатися, як скинути половину своєї ваги і зберегти здобутий результат? У цій книзі зібрано рекомендації, перевірені на особистому досвіді її авторки. Виконання програми не потребує величезних зусиль, а результат залишиться назавжди.

**Карбонелл Д.**

**К21** Програма, по якій я похуділа на 68 кг і більше ніколи не поправлялась. Сбросить половину своего веса — реально! / Диан Карбонелл ; пер. с англ. М. Лешуковой. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2013. — 416 с. : ил.

ISBN 978-966-14-5693-7 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2588-1 (Россия)

ISBN 978-1-934716-41-0 (англ.)

Хотите узнать, как сбросить половину своего веса и сохранить полученный результат? В этой книге собраны рекомендации, проверенные на личном опыте ее автора. Выполнение программы не потребует огромных усилий, а результат останется навсегда.

УДК 615.874  
ББК 51.230