

Татьяна Трофименко

Подсчет калорий, изматывающие упражнения, ежедневные ограничения в простых удовольствиях — таким предстает процесс похудения в рекомендациях блогов и советах телепередач. Мы привыкли, что похудение приравнивается к страданиям. И в безумной гонке за трансформацией тела мы забываем о любви и уважении к своему организму. А ведь именно это залог здоровья, красоты и уверенности в себе.

Татьяна Трофименко предлагает альтернативный подход к оздоровлению не только тела, но и души. Не отказывайтесь от кусочка торта или сладкого чая. Никакие диеты не помогут похудеть, пока вы сами этого не захотите, осознав, что это нужно именно вам.

- Почему вы считаете свое тело неидеальным
- Похудение и личная жизнь
- Физические упражнения и мотивация
- Четыре типа взаимоотношений с едой

Прислушайтесь к себе, и ваше тело ответит красотой, силой и параметрами мечты!

www.bookclub.ua

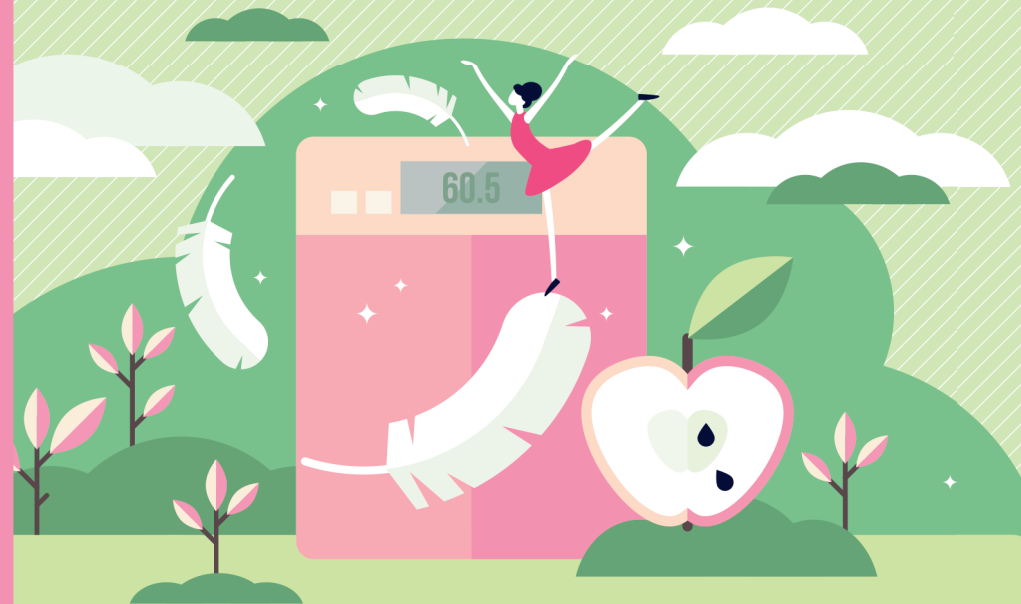
ISBN 978-617-12-8622-1



9 786171 286221

Татьяна
Трофименко

ЕДА БЕЗ ПРАВИЛ
ПСИХОЛОГИЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ



ЕДА БЕЗ ПРАВИЛ
ПСИХОЛОГИЯ ХОРОШЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ



Татьяна Трофименко

ЕДА БЕЗ ПРАВИЛ

ПСИХОЛОГИЯ ХОРОШЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
2021  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 159.9
Т76

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

Издательство не несет ответственности за возможные
последствия выполнения приведенных рекомендаций.
Книга не может заменить консультации
квалифицированного специалиста

В авторской редакции

Дизайнер обложки Анастасия Попова

ISBN 978-617-12-8622-1

- © Трофименко Т. Г., 2021
- © Depositphotos.com / VectorMine, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

Введение

Все наши решения принимаются в результате определенного информационного воздействия на наш мозг. Мы получаем извне информацию (в том или ином виде) и на основе ее принимаем решения. Таким образом, на основе информационного воздействия данной книги вы вполне можете принять решение, возможно, завтра, а может быть, через несколько дней или даже месяцев, как говорится, под настроение, съесть меньше. Допустим, вы по привычке положили себе в тарелку столько-то ложек салата, каши или супа, и вдруг вас осеняет мысль: «Я же могу съесть меньше!» И вы съедаете меньше. Половину или какую-то другую приемлемую для вас часть еды вы откладываете либо обратно, откуда взяли, либо в какую-то пустую емкость, чтобы съесть попозже, либо кормите этим животное. Точно так же происходит и с какой-либо другой едой: вы смотрите на привычную порцию и видите, что она для вас велика, что вам реально нужно сейчас меньше. Вы безжалостно отламываете кусок бутерброда или печенья и откладываете на потом либо останавливаетесь и не съедаете шестую или какую-то там по счету конфету. А потом вообще решаете заменить конфеты менее калорийным десертом. И не потому, что вас *заставляют* или вы сами себя *заставляете* придерживаться диеты, а просто вам так *захотелось!* Настроение у вас такое!

Я знаю, что эту книгу могут читать и те люди, которым, с медицинской точки зрения, не то что не надо худеть, а даже противопоказано худеть.

Существует ряд психологических причин, по которым женщины, девушки, девочки доводят себя до крайнего истощения и хотят худеть еще дальше. Поэтому они любят читать на тему похудения. Я прекрасно знаю об этом, так как сама прошла через такое состояние. Да, я имею колоссальный опыт похудения длиной в жизнь. Как я только не худела. Было такое, что я дохудела до полного истощения, до возникновения стойкого нежелания есть, до такого состояния, из которого было очень сложно выйти. И я знаю, чем оно чревато для здоровья. Увы, очень плохими последствиями. Поэтому мне есть что сказать на тему похудения — не только о том, как похудеть, но и о том, чем это похудение может, не дай бог, для вас обернуться. И я очень надеюсь, что мой текст поможет тем, кто находится в таком измененном состоянии сознания и не понимает, что дальше за похудением только смерть, выйти из этого состояния и начать получать удовольствие от еды. Да, я предлагаю вам **текст, адаптивно воздействующий на психику**. Он ничего не сделает против вашей воли и во вред вашему организму. Если вам действительно по медицинским показаниям или для реализации каких-то важных для вас жизненных целей надо похудеть, вы таки *испытаете желание есть меньше и легко, не заставляя себя, без мучений похудеете*. Если у вас недостаток веса, если похудение угрожает состоянию вашего здоровья, если из-за этого похудения вы уже стали постоянным клиентом стоматолога, если у вас уже выпадают волосы, появляются преждевременные морщины и начались еще какие-то проблемы со здоровьем,

то я очень надеюсь, что данная книга поможет вам избавиться от этого морока под названием «похудение».

Почему я обещаю два таких, казалось бы, противоположных результата? Потому что разумно ставить задачу не просто похудеть или поправиться, а *стать здоровым и чувствовать себя счастливым*. А это — очень индивидуальные результаты. Информационный массив данной книги построен так, что каждый возьмет те составляющие, которые нужны именно ему и которые он может своим организмом усвоить. Это как питательные вещества какого-то блюда: каждый организм из него усваивает то, что может. Информация — тот же съедобный плод. Только не на физическом плане, а на более тонком. И она, в отличие от физической еды, имеет еще и такое свойство, что человек усваивает из информационного потока не то, что может, а то, что ему необходимо. Это называется прагматический аспект информационного воздействия. Я много лет занимаюсь научной работой в области качественной теории информации и являюсь автором многих книг. Свои книги я пишу, используя информационный подход. С помощью этого подхода можно объяснить многие вещи, которые невозможно раскрыть с других научных позиций. Но эта книга не является научной. Это популярная книга, в которой я излагаю те мыслительные пути, которые помогли лично мне. Она написана на основе моих знаний как психолога и специалиста по информационным технологиям, много лет изучающего свойства информационного воздействия на людей. Самое эффективное

управление — адаптивное, то есть существует информационное воздействие, которое приводит к *норме*, и в зависимости от того, в какой стороне от нормы человек находится (в плюсе или в минусе), он получает свой результат информационного воздействия, адаптированный к его личной ситуации. Возможно, вы уже пребываете в норме, но не осознавали этого. Так благодаря этой книге и осознаете! Мы воспринимаем мир и себя через *обладающие нелинейными характеристиками структуры* преобразования информации. Можно сказать, что это некие *дешифраторы*. Они выполнены в виде программ в нашей психике. Эти программы заложены в нас родителями или теми, кто нас воспитывал в детстве, а также сформированы под воздействием различных стрессовых обстоятельств. Эти программы могут исказить нам Реальность. Да-да, возможно, вы воспринимаете и себя, и окружающие вас объекты в искаженном виде. Вы же получаете *информацию* о себе и о мире! И на основании этой информации судите о себе, людях, предметах и событиях. Эта информация является результатом действия программ в вашей психике. Без этих дешифраторов в ваше сознание ничего не попадает! Еще раз: *вы делаете заключение о себе и мире не на основе их объективного восприятия, а лишь на базе той информации, которой позволяется попасть в ваше сознание*. С чего вы взяли, что она соответствует Реальности? Вы считаете себя толстой(ым)? Хотите похудеть? А похудение, между прочим, это, вообще-то, труд, это затраты энергии и времени. На основании чего вы хотите инвестировать свою энергию и время, самое драго-

ценное, что у вас есть в жизни, в коррекцию того состояния, в реальности которого вы не можете быть уверены? Пока просто подумайте об этом. Дайте этой информации развиваться в вашем мозгу. Она будет развиваться, даже если вы и не будете ее обдумывать. Вы будете заниматься своими делами, а эта информация будет циркулировать в вашем мозгу в фоновом режиме. Пусть поработает! К концу книги она даст резонанс с чем-то другим из этого текста, и вы получите результат. Какой? Тот, который нужен вашему организму и вашей Личности. Физическая форма человека зависит от многих факторов, в том числе социальных. Возможно, в результате прочтения книги вы примете решение, которого от себя не ожидали и которое изменит в лучшую сторону ваше положение в социуме, а насчет совершенствования фигуры вы, возможно, придете к выводу, что сейчас это вообще не первоочередная задача. Возможно, в процессе решения других, казалось бы, не связанных с формой тела задач вдруг, как по волшебству, изменится и фигура, и ваше к ней отношение.

Почему нужна целая книга?

Почему нужна целая большая книга для перенастройки вашего организма? Посудите сами, ваш стиль питания и режим физической активности складывались в течение длительного времени. Чтобы их скорректировать, тоже нужно время. Конечно, можно проявить огромную силу воли и за один день, допустим завтра, перейти на сильно урезанный рацион. Но это и очень тяжело, и нефизиологично, и плохо для психики. Ибо это — резкий переход, а для человека как сложной системы такие резкие переходы из одного устойчивого состояния в другое травматичны. Это свойство сложных систем. Как говорится, ничего личного. Вот почему вам так было тяжело худеть, когда вы пытались ограничить себя в еде. Это нормально, что вам тяжело. Если бы вы *могли* или сильно хотели серьезно ограничить себя в еде и, таки да, сделали бы это, вам не нужна была бы эта книга. Кстати, я не сторонница резких ограничений в еде. Я сама через это прошла и знаю по себе, что это нездорово. Я не буду в этой книге настраивать вас на резкое ограничение в еде и на питание не нравящимися вам продуктами. **Жизнь слишком коротка, чтобы самостоятельно, своими руками, лишать себя удовольствий, которые вы могли бы иметь за свои деньги.** Надо ли вам это? Допустим, надо. Допустим, вы хотите сократить количество удовольствий в вашей жизни, уменьшив потребление пищи. Разве это может произойти по приказу? Вашему или моему? Нет, конечно. Если бы так было, вы бы уже давно сами

себе приказали. Или, в конце концов, могли бы попросить кого-то приказать вам меньше есть и сократить потребление калорий. Но вы сами знаете, что это ничего не дало бы. Признаюсь, что я даже пробовала гипноз. Мне это не помогло. Буквально нулевой результат. Очень сложно прямым информационным воздействием вторгнуться в человека: приказать организму что-то сделать так, что он будет выполнять это. Малореально. Даже те информационные фильтры, дешифрирующие внешнее информационное воздействие программы в вашей психике, о которой я упомянула выше, не образуются в результате какого-то приказа. Нет, для того чтобы они сформировались, вы должны были пройти через определенные *ситуации*, которые я называю *управляющими*. Или в течение достаточно длительного времени на вас должно было оказываться информационное воздействие с различными качественными характеристиками. Поэтому мне нужно время и пространство для создания определенной управляющей ситуации для оказания на вас эффективного косвенного информационного воздействия (не прямого в виде приказа, а именно косвенного, чтобы вы даже не поняли, как оно работает). Оно будет разноплановым и со многими качественными характеристиками. Я надеюсь, что информационное воздействие поможет убрать из вашей психики внедренные другими людьми и искажающие реальность дешифраторы информации о внешнем мире и о вас. И когда вы вернетесь к себе и будете воспринимать себя и мир не в преломлении через чужие программы, а так, как это заложено в вас Природой, тогда

вы сможете самостоятельно принять решение: что вам делать с вашим телом и куда вам инвестировать свои время и энергию.

Знаете, вам может казаться удивительным, зачем о том-то и о том-то так долго говорить. Нет, обо всем, что могло вас привести к тому состоянию, в котором вы ищете способ изменения своего тела, надо говорить подробно. Не должно остаться ничего не высказанного. Надо проработать всё. Как человек работает с психологом? Он проговаривает все подробности, которые относятся к обсуждаемой ситуации. Психологические услуги неподъемно дороги. Я предлагаю метод, который помог уже многим людям, — психологическую помощь посредством книги. Но в этой ситуации действует тот же принцип: надо всё обговорить и обсудить. Только обсуждать вы будете не с психологом за огромные деньги, а здесь, на страницах этой книги. Прошу вас прочитать всё от начала до конца. И не важно, что вам может казаться, что какой-то абзац не о вас. Нет, это вам только кажется. Это если смотреть только на поверхность. А если подумать, если копнуть глубже в душу, то вы обнаружите, что да, и *это* о вас. Кроме того, вы не знаете, как та или иная информация может на вас воздействовать. Возможно, именно тот абзац, который вы хотели пропустить, — это тот пазл в мозаике, без которого она не *«работает»*. Информация — это синергетический объект. Поэтому какая-то последняя капля может сыграть огромную роль для результативности информационного воздействия всей книги. Ведь результат воздействия всего текста не равен сумме

результатов воздействий каждого его абзаца или каждой строки.

О психологическом напряжении

Желание похудеть, как правило, вызывает напряжение. И, прежде всего, не физическое. Это *потом* будут физические тренировки, причем не у всех: не все к ним прибегают, желая похудеть. Да и ограничение в питании — это все-таки *потом*, это *результат*. А исходное состояние для похудения — это психологическое напряжение, это *сосредоточение внимания* на похудении, на своем теле и на том, что вы считаете его недостатками, а также на своем рационе и на его минусах.

Это напоминает ситуацию, когда человек заболел и постоянно отслеживает свое физическое состояние, *регистрарует* своим вниманием, а иногда даже и записями показатели состояния организма, в частности симптомы болезни. Он постоянно их отслеживает! Можно ли выздороветь в таком состоянии? Вероятность выздоровления резко снижается! Почему? Потому что вы концентрируете внимание на нежелательных для вас проявлениях вашего организма, а выздоровление происходит тогда, когда человек отвлекается от болезни. Известно много случаев самоисцеления даже от тяжелых заболеваний. Но надо дать организму возможность функционировать так, как задумано Природой, без вмешательства в этот сложный информационный процесс вашего ума своим информационным воздействием. Лично со мной был случай: ожог роговицы глаза.

Я зажигала газ на кухне своей квартиры, и горящая спичка умудрилась попасть мне в глаз. Скорая отвезла меня в институт Филатова, у нас, в Одессе. Там мне выдали справку, в которой значился диагноз «ожог роговицы», и сказали, что нужно капать в глаз. Всю ночь я не спала и боролась с этой ситуацией. Что я только не делала! И то, что сказал врач, и то, что не сказал. Я сосредоточилась на этой ситуации и бегала к зеркалу, чтобы посмотреть, как там мой ожог. Наутро ожог был на месте. Не произошло чуда: за несколько часов ночи ожог (белое пятнышко возле зрачка) не исчез. И я очень хорошо запомнила, как приняла решение: «Я все равно не останусь с этим ожогом, я сделаю все, чтобы выздороветь, и ожог пройдет, если не сейчас, то чуть позже, а сейчас — как будет, так и будет». Это было состояние решимости. У меня не было ни единой мысли о каких-то плохих последствиях для моего тела. Только решимость, что я все равно буду здорова! «А сейчас мне пора завтракать и собираться к врачу», — подумала я и оставила на время свою травму в покое. Я быстро собралась на выход (в скорой мне рекомендовали утром явиться в институт Филатова, чтобы врач мне назначил лечение). Я отвлеклась на сборы, не думала уже об ожоге и, надев пальто и шапку (была поздняя осень), все-таки подошла к зеркалу и посмотрела на глаз. О чудо! Ожога не было! Был здоровый глаз без какого-либо пятнышка, как будто этого ожога никогда и не было! Более того, когда я пришла к врачу в институт Филатова (я не поверила своим глазам и пошла к врачу, чтобы все-таки удостовериться, что ожога нет), он не поверил, что у меня ночью был ожог

роговицы, и сказал: «У вас нет и не было ожога роговицы, вы вовремя закрыли глаз». И это несмотря на предъявленную ему справку со скорой с диагнозом «ожог роговицы». Я предполагаю, что такой результат был обусловлен двумя факторами:

1) моей решимостью выздороветь, таким твердым решением, как говорится, без вариантов;

2) тем, что, будучи уже уверенной в том, что я выздоровею, я отвлеклась от болезненного состояния, сняла задачу со своей психики наблюдать за ожогом, и в результате в психике образовался свободный ресурс для решения более глобальной и важной поставленной задачи — задачи выздоровления.

Сосредоточение внимания на своей проблеме требует ресурсов вашей психики: они оттянуты на это сосредоточение внимания и на поддержание этого напряжения в связи с не нравящейся вам ситуацией. *Когда вы снимаете задачу сосредоточения внимания, то освобождаете какой-то объем ресурсов психики, которого, возможно, как раз и не хватало организму для корректного выполнения задачи саморегуляции.*

Если, не дай бог, возникла какая-то проблема в организме, то лучше, на мой взгляд, стараться максимально приблизиться к образу жизни здорового человека (насколько это физически возможно, конечно) и не сосредотачиваться на симптомах заболевания. Причем это касается и психических недугов. Допустим, у человека депрессия или панические атаки, а он без конца читает об этом, состоит в группах в соцсетях, где общается с людьми, рассказывающими о таких же проблемах. Может

быть, если до тошноты дочитаться о депрессии или панических атаках, то станет смешно, трагедия перейдет в фарс, и ситуация разрешится. Но, судя по количеству людей в соответствующих группах в соц-сетях и количеству прочтений и просмотров материалов на соответствующие темы, мало кто, наверное, дочитывается и допросматривается до состояния, когда он может посмеяться над своими симптомами. Нет, наоборот, человек все глубже погружается в атмосферу недомогания. Ему плохо, он извне получает информационное воздействие, аналогичное его информационному состоянию — такому же плохому, и по положительной обратной связи его состояние только усугубляется. Недаром есть поговорка «С кем поведешься, от того и наберешься». Общение с людьми, у которых такие же трудности, как у вас, только усугубляет ваши проблемы (если вы их с этими людьми обсуждаете).

Аналогичная ситуация происходит и с проблемой «лишнего веса». Я взяла в кавычки это словосочетание, так как то, что многие люди считают лишним весом, на самом деле, по медицинским показателям, лишним весом не является, это просто нежеланная именно для этого человека физическая форма: он хочет выглядеть как-то иначе. Однако он сосредотачивает внимание как раз на том, что считает недостатками своей фигуры, и на том, как их убрать. Чем больше внимания вы уделяете той или иной ситуации, тем более *значимой* в вашей жизни она становится. Мир информативен. И любое событие — это, прежде всего, информация о событии. А своим вниманием (а оно тоже является видом

информационного воздействия) вы даете этому событию дополнительную информацию, то есть подпитываете его.

Я немного отступлю от темы физического тела и дам хороший совет по жизни в целом. Тема физической формы непосредственно связана с социальными аспектами жизни человека, с событийным рядом его жизни: наше физическое состояние зависит от того, не напрягает ли нас что-то из событий и ситуаций. Допустим, случилось нежелательное событие или вы ощутили тревогу, что в таких-то обстоятельствах может произойти то-то и то-то нежелательное для вас. Советую как можно меньше об этом думать и, что особенно важно, как можно меньше об этом говорить. Не раздувайте пожар из искры! Я не к тому, чтобы не принимать мер для предотвращения плохих последствий. Но так: приняли меры — и не обсуждайте без конца сложившуюся ситуацию, не трепитесь. Наукой, конечно, не доказано существование психической энергии, но условно, чтобы объяснить некоторые явления, происходящие в жизни, можно допустить, что да, мы вкладываем некую свою энергию и в слова, и в действия, и в сосредоточение на какой-то ситуации. Вкладывая энергию в слова, вы разбазариваете ту энергию, которая должна быть потрачена на то, чтобы весь ваш организм, вся ваша личность были сосредоточены на избавлении от возникшей проблемы. И это не обязательно должно быть постоянным напряжением. Можно один раз с сильным вложением энергии подумать о сложившейся ситуации в положительном ключе, и она разрешится. Все, этого достаточно.

Можно отпустить ее. Так произошло с моим ожогом роговицы. Не надо также говорить заранее о том, что вы сделаете то-то и то-то, если вы не хотите, чтобы обстоятельства или люди вам помешали. Не надо разбазаривать энергию ситуации на слова! Хотите что-то сделать? Допустим, поехать куда-то. Так делайте! Покупайте билет и езжайте! *Потом* можно рассказать что-то о поездке. Но не предварительно!

Постоянно сосредотачиваясь на том, что ваша физическая форма не такая, как вам хочется, разговаривая на эту тему, читая все, что попадет, на эту тему, участвуя в каких-то группах в соцсетях и тренингах, вы только информационно и энергетически подпитываете нежелательную, с вашей точки зрения, ситуацию. Вы играете в игру «Я толстый(ая)». Вы — в этой игре! Вы участвуете в ее информационных структурах — читаете соответствующие статьи в журналах, книги о диетах, статьи в группах в соцсетях, обсуждаете с другими людьми свою форму и свои действия, направленные на похудение. Нет, я не против того, чтобы вы нашли себе в Интернете комплекс физических упражнений и тренировались. Я только за! Я против того, чтобы вы играли в игру «Я не такой(ая), как надо» и вели образ жизни не совсем здорового человека, не обычного человека, у которого все в порядке с физической формой, а такого, у которого что-то не в порядке. Разумные физические нагрузки вообще полезны всем. И совсем не обязательно быть полным, чтобы тренироваться физически. Многие люди, физическая форма которых максимально приближена к той, что считается идеальной в нашем обществе, а также здо-

ровые люди в обычной, неидеальной, но и в неплохой физической форме выполняют спортивные упражнения. И при этом не все они занимаются, чтобы похудеть или чтобы придерживаться какого-то кем-то установленного идеала. Физические упражнения, если уж на то пошло, помогают долго сохранять молодость. Это, конечно, если заниматься без фанатизма, не тренироваться с температурой, головной болью или в каком-то другом болезненном состоянии и не доводить себя до изнеможения. Любое хорошее дело, в том числе и физические тренировки, можно довести до абсурда. Как говорят в народе: «Заставь дурака Богу молиться, он себе и лоб расшибет». Все хорошо в меру. Мы это вроде знаем, но на практике люди часто становятся фанатами и доводят себя до ручки и тренировками, и ограничением питания.

В общем, я веду к тому, что если вы хотите, чтобы ваш организм включил саморегуляцию и пришел к оптимальной для него физической форме без вашего излишнего напряжения, без сильного ограничения в питании, без того, чтобы вы отказались от вкусных для вас блюд и продуктов, то вам надо-таки дать организму эту возможность! Вы ему просто не даете! Этим своим сосредоточением на проблеме. Вы хотите все сделать сами! Своей силой воли, своим умом. Тогда напрягайтесь! На этом построена вся индустрия похудения! Нам что только не пытаются продать! И все для того, чтобы мы напрягались (а напрягаться трудно, и для этого нужна всякая продаваемая нам помощь) и не давали Природе самостоятельно отрегулировать состояние организма.

Я бы хотела привести вас к состоянию свободы, в котором вы следуете нуждам своего организма: умеете его понимать и давать ему то, что нужно и когда нужно. Не всегда надо себя жестко ограничивать в еде. Не всегда вообще надо себя в ней ограничивать. Разные бывают ситуации. Вы вольны последовать зову своего организма. Если вы будете жить не по чужой программе, а слушать свой организм, то почувствуете, когда вам стоит поесть от души, а когда можно и меньше поесть, как сократить порции, какие продукты и блюда вам нужны сейчас, а без чего вы спокойно можете обойтись. Я прошла через разные системы похудения и даже через голод. И я пришла к тому, что самый разумный подход — это быть в согласии с Природой, быть в согласии со своим организмом и бережно к нему относиться. Нужно максимально снять внимание с «проблемы похудения», нужно дать организму возможность саморегуляции. Это как когда вы ждете какого-то письма и постоянно заглядываете в почтовый ящик. А оно все не приходит и не приходит! Потом что-то вас отвлекает, вы забываете об этом письме и через несколько дней смотрите почту — и, опля, письмо тут как тут!

Ну, казалось бы, понятно: не нужно концентрировать внимание на том, что вам надо похудеть. Если уж на то пошло, то человек, который не считает, что ему надо худеть, тоже может не объедаться и в какой-то момент отказаться от добавки. Только возникает проблема: как не сосредотачивать внимание на том, что вас беспокоит? Вы же уже привыкли к тому, что ваша физическая форма вас беспокоит. То-то и оно, что убрать внимание с тревожащей вас

ситуации непросто. Давайте разбираться, почему вы так сосредоточены на похудении, зачем вам это надо, какие глубинные психологические причины того, что вы пришли к тому состоянию, в котором сейчас находитесь. Чтение книги займет время. В это время полученная вами информация из книги будет перевариваться у вас в мозгу, а также еще и после чтения пойдет некоторое последствие информационного воздействия. Все это продлится какое-то время. И этого времени будет достаточно для того, чтобы в вашем организме начали происходить изменения в сторону оптимизации физической формы. Какие это изменения — вам и не надо знать. Вы же не контролируете, например, процесс выработки лейкоцитов в крови. Вы и не знаете, как это делается! А ваш организм *знает!* И делает! Вот и дайте ему делать свое дело. Он знает как! Не мешайте! Ваше дело сейчас — читать данный информационный текстовый массив.

Вы спросите: «А где же диета? Где набор продуктов на день? Где комплекс упражнений?» Подождите! Вопросы калорийности питания и расхода калорий я тоже затрону. Но скажите честно, сколько вы уже прочитали разных статей, а может, и книг, в которых приводились диеты и обещались потрясающие результаты? Если людям не обещать существенных результатов, например похудения на столько-то килограммов за неделю, то они не станут и читать статью в Интернете. А автор хочет, чтобы читали! Другой вопрос: зачем. Либо ради популярности, либо ради продвижения своих услуг, либо ради продажи рекламы на своих страницах. Журналы тоже

заинтересованы в подписчиках. Вот и создают броские заголовки. И всегда обещают, что вы похудеете без мучений. А что такое мучение? Это относительное понятие. Кому-то, может, и *не мучение*, а кому-то, у кого ресурсы организма уже подрастрачены на какие-то, например, стрессы, и *мучение*. Обещают комфортное похудение. Опять же, всё относительно. Кому комфортно, а кому нет. Если человек себя в чем-то специально ограничивает и меняет привычный рацион, а то и образ жизни, добавляет физическую нагрузку, это не может не вызывать у него дополнительных затрат энергии. Собственно, уже благодаря этому человек может и похудеть. Другой вопрос, что люди срываются и не придерживаются всех этих методов, расхваленных в журналах и соцсетях. Почему? По многим причинам. И мы их рассмотрим. Сейчас я веду к тому, что вы уже читали о многих разных диетах и режимах питания, а все продолжаете интересоваться темой похудения и играть в эту игру. Поэтому я делаю вывод, что чтение всех этих советов, как похудеть, вам ничего толком не дало, и жить свободно, как человек, не имеющий проблем с фигурой, вы не можете. Так что публикация какого-то режима питания не решит вашу проблему. Нужна глубинная психологическая проработка, нужен долгий разговор о том, почему вы так хотите худеть, что вам мешает, что вам даст похудение и стоит ли этим заморачиваться. И не только это. Невозможно описать все свойства текстового информационного массива под названием «книга». Если бы это было можно сделать, то, значит, это была бы неталантливо написанная книга, и она ничего не давала бы читателям. Может,

кроме каких-то инструкций, которые, как мы уже выяснили, люди обычно не выполняют. Вы же уже читали инструкции как похудеть! И что? Вы продолжаете находиться в состоянии человека, неудовлетворенного своим телом. При этом, возможно, некоторые из тех, кто эту книгу читает сейчас, дохудели уже до того состояния, что у них не осталось жировых запасов, и они берут пальцами складку кожи на животе или еще где-то, измеряют сантиметром и говорят себе: «Вот бы мне еще эти полсантиметра убрать». А это же уже не жир. Это просто кожа. В таком состоянии люди не осознают, что для правильного функционирования организма и, в частности, головного мозга, который этим организмом управляет, нужен определенный запас жира. Сейчас, прочитав эти строки, такие люди возмутятся и назовут их враньем. Они уже находятся в таком состоянии, с искаженным восприятием себя и законов мироздания. Такие люди уже изнасиловали свой организм похудением так, что вообще не дают ему работать самому и самостоятельно формировать нужный для данного тела облик. Они изо дня в день насилюют свой организм потреблением пищи строго по рациону, а то и полным отказом от еды, а также серьезными физическими тренировками. И такие люди не понимают, что когда у человека остаются только кости и кожа, то это фактически уже скелет, обтянутый кожей, и ему остались буквально какие-то дни, а возможно, и часы до смерти. Они не понимают! И продолжают действовать в том же духе. Они считают, что их проблема лишнего веса не решена, хотя и прочитали достаточно инструкций, как похудеть. И таки да, их

проблема не решена! Проблема признания себя и своего тела, любви к себе и обеспечения организму возможности корректного функционирования в заданных жизненных условиях. В общем, как ни крути, изложение диеты и комплекса упражнений не решает проблем. Даже изложение уже набившей оскомину истины касательно того, что, чтобы похудеть, надо потреблять калорий меньше, чем тратишь, тоже ничего не дает. Многим это известно (если неизвестно, то знайте, я тоже об этом написала, так как это ликбез, это необходимые азы в деле формирования тела и поддержания физической формы). Ну, известно это, и что? Проблема в том, что человек не может сделать так, чтобы тратилось больше калорий, чем потреблялось! Ну, срывается он. Ну, жизнь у него такая. Если бы человек тратил больше калорий, чем потреблял, то ему такие книги, как эта, не были бы нужны. Проблема же в другом — как изменить свой образ жизни так, чтобы в большинстве случаев все-таки тратить больше калорий, чем потреблять. И вот на это надо *настроиться*. Данная книга — настройка. Итак, читаем пока что дальше.

Сосредоточение на своем теле

Вы за телом следите, и вы его контролируете. Может, вы даже имеете привычку сравнивать себя с людьми на улице и анализировать, толще ли вы такого-то человека. Может, вы даже спрашиваете своего ребенка, подругу или приятеля: «Я толще вон той тетки?» Вы взвешиваетесь и контролируете вес. А он не всегда радуется вам, да? Радовал бы —

вы бы эту книгу не читали. Или не взвешиваетесь, а меряете себя сантиметром. Или примеряете какие-то шортики, брюки или юбку. Влезаете ли? Причем это может быть какая-то старая вещь, которую вы не носите. Одно дело, когда у человека нет денег на покупку новой одежды, и он вынужден поддерживать физическую форму, чтобы носить старые вещи. Это очень грустный случай, который заслуживает сочувствия. Это стрессовая ситуация. Человеку может быть страшно в этой ситуации, так как у него недостаточно средств на жизнь. Но такие люди не тратят деньги на книги по похудению. Они контролируют себя примеркой какой-то старой вещи, которую носили когда-то, может, еще в школе. Для людей, у которых достаточно денег на обновление гардероба, похудение — не вынужденное обстоятельство, а, я бы сказала, вид структурирования своей жизни. Да, это даже можно назвать развлечением. А что? Если вы худеете не оттого, что у вас недостаточно денег на питание или обновление гардероба, то это не критическая для жизни ситуация и не самая страшная. Ничего страшного в такой ситуации нет, есть желание как-то украсить свою жизнь, поскольку вы считаете, что похудение сделает это. Да, это вид развлечения. Вы нашли чем заняться. Конечно, если вам по работе нужно поддерживать определенную физическую форму, допустим, если вы профессиональный танцор, или артист, или спортсмен, то это уже необходимость, а не игра и не развлечение. Для других людей похудение — это один из способов потратить свои жизненные силы, когда они не видят каких-то более

приоритетных задач, куда эти силы можно было бы вложить. Более того, это фактически психологическая зависимость. Допустим, вы примеряете какие-то штаны, видите, что они слишком плотно на вас сидят, и делаете вывод, что вам надо похудеть. Хотя вам этого не хочется и никаких физиологических, медицинских показаний к похудению у вас нет. Более того, вам хочется чего-то вкусного поесть, и на это, может быть, есть важная причина в виде стресса. Однако вы не даете организму того, что он просит, — определенных продуктов, которые могли бы его в стрессовой ситуации как-то утешить и успокоить, а подчиняетесь фактически указанию каких-то штанов. Не вы управляете своей жизнью и, в частности, своим гардеробом (поправились — ничего страшного, купите себе одежду на размер больше), а *штаны управляют вами!* Какая-то тряпка! Налицо психологическая зависимость и от процесса похудения, то есть от этой игры (как от игры в покер, от компьютерных игр или от автоматов) и от штанов. Что главное в вашей жизни? Влезть в эти штаны? Или, может, найдете задачи поважнее? Не мелковато ли: задача жизни — влезть в штаны? Подумайте над этим.

Вы просто подумайте, будет ли не озабоченный лишним весом, здоровый человек, постоянно взвешиваться, замерять объемы тела и примерять какие-то старые шортики?

Откуда взялась такая зависимость и такое сосредоточение внимания на своем теле в том плане, чтобы считать его каким-то *не таким* и контролировать, насколько оно *не такое*?

Почему вы считаете свое тело не таким, как надо

А кто знает, какое оно, тело, которое *надо*? Кому *надо*? Зачем *надо*?

Вы, читательница, смотрите художественный фильм и видите, как в изящную, чтобы не сказать худую, женщину влюбляются несколько мужчин. А в вас, может быть, не влюбляется никто. И вы делаете вывод, что все это из-за фигуры, что будь вы такой же худой, как она, и у вас были бы поклонники, друзья, мужья, любовники и т. д. и т. п. Вот была бы жизнь!

Вы, читатель, аналогичные выводы можете сделать опять же после просмотра фильма, в котором из-за спортивного парня женщины чуть ли волосы друг у друга не вырывают. И думаете: «Вот если бы я был таким! Вот тогда, наверное, и из-за меня такие страсти были бы!»

Граждане, это кино, и в нем играют артисты, чья профессия, в частности, предусматривает определенную физическую форму. Во-первых, они имеют определенную конституцию тела от природы. Конечно, может, если бы они сильно объедались и не двигались, тоже поправились бы. Но у них такая работа, что двигаться приходится много, а также надо заниматься спортом для обеспечения легкости этих движений. Так что если у человека нет особой склонности к полноте, нет каких-то существенных заболеваний, он при таком ритме жизни не поправится, даже если не будет себя специально в еде ограничивать. А артисты могут ведь еще и ограничивать себя в еде. Для того чтобы их физическая

форма была сногшибательной, чтобы вас вот так заводить, чтобы вы этими артистами увлекались и программировались бы. Физическая форма — это орудие влияния на массы, просматривающие фильмы. Зрители хотят походить на своих кумиров. И в психику этих кумиров встроено желание вызывать это стремление им подражать. Они такими сформировались в результате полученного воспитания и различных обстоятельств. Поймите, что у актеров кино и театра, артистов балета, танцовщиков, звезд эстрады, моделей журналов такая работа — так выглядит. Они математических уравнений не решают, программ для компьютеров или книг не пишут, бухгалтерского учета не ведут, вообще никакой существенной деятельностью, кроме того, чтобы играть на публику и демонстрировать себя, не напрягаются заниматься. А у вас есть другая работа, требующая существенного напряжения сил. Ваши силы уходят на эту работу, а еще и на ведение домашнего хозяйства. А может, у вас еще и престарелые больные родители есть или супруг(а) болен (больна). Может, у детей тоже не всё слава богу. Мало ли что. И это отнимает у вас много сил.

Понимаете, любое, даже в самом щадящем режиме, поддержание физической формы, я уже не говорю о похудении, требует затрат силы воли, то есть в конечном итоге жизненной энергии. У каждого своя емкость этой энергии, и у всех она конечна. Более того, не каждый человек располагает возможностями восполнять растроченные ресурсы. Если у вас нет денег на отдых, вы не можете себе позволить не работать, если у вас нет средств, чтобы купить себе

что-то, что вас порадовало бы, если у вас не хватает денег на вкусную, радующую вас еду, если у вас нет близкого человека, который уделял бы вам внимание и радовал бы вас, то вы не можете в полной мере восстанавливать затраченные жизненные ресурсы. Так можно ли те остатки, которые еще каким-то образом у вас сохранились, растрачивать на то, что не является жизненно необходимым, — на похудение? Я здесь не имею в виду похудение по медицинским показаниям, когда у человека сильнейшее ожирение, которое представляет реальную угрозу его жизни. Такие случаи довольно редки. Чаще всего хотят худеть женщины, у которых параметры фигуры не вписываются в модные в нынешнем сезоне рамки. А кто их придумал? И кто может их придерживать? Не забывайте, что моду, образы того, как выглядеть, формируют профессионалы — те, в чьи профессиональные обязанности входит выглядеть так. Я эти профессии уже упомянула выше. Они получают за это деньги, причем зачастую весьма хорошие, позволяющие восполнить затраченные жизненные ресурсы. А вы что получаете/получите за то, что мучаете/будете мучить себя ограничениями? Надо осознанно подходить к растрате своей жизненной энергии и смотреть, какие лично у вас первоочередные задачи. Возможно, ресурсы вашей воли и вообще жизненных сил надо потратить именно на них, а не на похудение. Но люди существа иррациональные. У кого-то этой иррациональности больше, у кого-то меньше, но она всегда присутствует в человеке, поэтому он не всегда действует по расчету и ради своей выгоды.

Бывает так, что человек просто *хочет*. Вот *хочет* он, и всё! Он хочет вон ту персону противоположного пола, хотя по здравом размышлении можно сделать вывод, что она не любит его. Он хочет похудеть, хотя опять же по здравом размышлении ресурсы организма следовало бы потратить на что-то другое, а то и вовсе отдохнуть, причем не ограничивая себя в питании, и восстановить силы после пережитых стрессов, перегрузок. Человек игнорирует голос разума и *хочет*! Вот хоть убей! Что же так сильно толкает людей к похудению?

Как ни странно, это *нелюбовь к себе*. А как она формируется? Отношением матери к вам в детстве и потом во взрослой жизни. Мать играет огромную роль в становлении человека. Как относилась к ребенку мать в детстве, так он относится к себе сам во взрослом возрасте. Да и в детстве так же относился.

Мать, что называется, не жалеет ребенка и за каждую ошибку нещадно наказывает или морально, опуская его в собственных глазах и глазах других людей, или даже физически. Ребенок вырастает *очень требовательным к себе*: не позволяет себе расслабиться и «лишний раз» отдохнуть. Зачем отдыхать, когда можно работать? Это трудоголизм. Человек практически всегда в напряжении: работает или ищет работу, достигает какие-то цели, в частности похудение. Кстати, похудение — это тоже работа и тоже напряжение, зачастую огромное. И на него, на самом деле, не всегда и не у всех есть ресурсы. Но человек с детства *привык быть в напряжении*, поскольку этого требовала от него мать (или тот, кто был вместо нее и воспитывал), и ни шагу назад. Ради этого сплош-

ного напряжения нам дана наша жизнь? Это доставляет удовольствие?

По большому счету, у вас есть только вы сами (все другие люди могут исчезнуть из вашей жизни или снизить степень близости ваших отношений). Поэтому с собой лучше дружить, к себе, к своей душе и к своему организму надо прислушиваться, чтобы понять, чего они хотят, и стараться им это давать. Фактически каждый человек — свой единственный друг. Вы можете считать, что у вас есть близкие, которые вас не покинут. Но на самом деле всегда у каждого он сам на первом месте. Это свойственно даже родителям. Если бы так не было, то не было бы столько конфликтов между родителями и детьми. Родители заставляют ребенка что-то делать, потому что считают, что так *надо*. А то, что у ребенка в данный момент могут быть такие обстоятельства в организме, в душе, в его внешнем мире (например в кругу его общения), что он не может выполнять то, что от него сейчас хочет родитель, а если и может, то с неоправданно большими затратами, это родитель не принимает во внимание. И, кстати, точно так же действует и по отношению к себе. Более того, и ребенок, усвоив от родителя такой стиль руководства своим организмом и вообще своей жизнью, потом во взрослом возрасте совершает над собой то же *неоправданное насилие*, которое совершали над ним родители. Это может быть достижение каких-то таких целей, на которые у человека реально нет в данный момент ресурсов. То же похудение, например. Допустим, вы испытываете сильный стресс (что равносильно болезни по

воздействию на организм), и вместо того, чтобы пощадить себя, не нагружать дополнительно ограничениями в питании, вы продолжаете соблюдать диету, расходуя остатки жизненной энергии. В результате можно заболеть физически. Впрочем, сильный стресс практически сразу вызывает и физическое недомогание. А люди, у которых похудение сверхцель, игнорируют даже это и продолжают гнуть свою линию: серьезные ограничения в питании и значительная физическая нагрузка. Организм работает уже за счет НЗ — тех ресурсов, которые припрятаны на самый черный день. А если вдруг еще какой-то стресс, тогда что? Ваши ресурсы, увы, не безграничны.

Природа такого напряжения объясняется еще и перфекционизмом, который опять же был внушен в детстве родителями, требовавшими от ребенка, чтобы он все делал только на отлично, чтобы оценки в школе получал только самые высокие, чтобы еще и благодарности от директора и чтобы поведение было идеальным. Этот ребенок, когда вырастет, продолжает стремиться к идеалу во всем. Может, не во всем, но к идеальной фигуре точно. А почему именно на форме тела человек так заикливается? Возможно, для этого достаточно уже того, что родители своими требованиями держали ребенка в сплошном напряжении, причем требовали идеала. Но важно еще и то, что мать могла делать большой акцент именно на физической форме как ребенка, так и своей. Скорее, это все-таки касается девочек. Девочки больше, чем мальчики, подвержены анорексии. Мать могла просто-напросто ругать дочь за то, что она, по ее мне-

Содержание

Введение.....	5
Почему нужна целая книга?	10
О психологическом напряжении.....	13
Сосредоточение на своем теле.....	24
Почему вы считаете свое тело не таким, как надо.....	27
Сосредоточение на питании	38
Всегда ли нужно худеть, чтобы подняться	47
Похудение и личная жизнь.....	61
Объективные причины для поправки.....	70
Когда лучше воздержаться от ограничения питания.....	73
Что такое для вас желаемая фигура?	91
Программирование на бедность	94
А не потому ли я ем меньше, что у меня нет денег?	105
Физические упражнения	108
Преимущества физических упражнений.....	124
Мотивация для похудения.....	131
Как еще можно договориться с собой.....	148
Сочетание еды с физической нагрузкой	157
Четыре типа взаимоотношений с едой	188
Социальные рамки как фактор здоровья.....	202
Упрощение рациона и процесса получения еды.....	217
Главное — вовремя останавливаться	237
Самый тяжелый случай.....	240
Рекомендации по снижению тревоги.....	261
Заключение	282

Популярне видання

ТРОФИМЕНКО Тетяна Георгіївна

Їжа без правил.
Психологія гарної фізичної форми
(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректори *М. Г. Беднік, Л. М. Зінченко*

Підписано до друку 09.02.2021.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15,12.
Наклад 2000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24.
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Популярное издание

ТРОФИМЕНКО Татьяна Георгиевна

**Еда без правил.
Психология хорошей физической формы**

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректоры *М. Г. Бедник, Л. Н. Зинченко*

Подписано в печать 09.02.2021.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Georgia». Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 2000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24.
E-mail: corp@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT



Книга поможет справиться со сложными, стрессовыми жизненными ситуациями без помощи психолога. Издание воздействует на читателя как единый текстовый информационный массив. Эффективность такого воздействия доказана предыдущими 23 книгами автора, каждая из которых решает свой спектр задач.



Вам знакомо ощущение усталости от общения с людьми? Или наоборот — вдруг становится так одиноко, что жизненно необходимо поболтать с живым человеком. А вынужденное общение с «токсичными» людьми или родительские манипуляции? Да, с людьми бывает плохо, но и без них тяжело. Главное — найти баланс.

Татьяна Трофименко предлагает психологический курс, который поможет разобраться в отношениях между людьми. Вы больше не будете терпеть манипулятора или тирана; наладите отношения с коллегами. Наконец-то вы станете счастливее и здоровее!



Жизнь современного человека полна стрессов. Мы чувствуем недомогание, боли, идем к врачам. Но результаты обследований показывают, что все в норме. При этом недуг никуда не уходит. Вердикт — психосоматика. Что делать дальше?

Татьяна Трофименко предлагает авторскую методику. В книге показано, как формируются те или иные пути мышления и как они влияют на жизненные ситуации. Если изменить способы реагирования, изменятся и обстоятельства. Эффективные практики, анализ ситуации, советы и рекомендации специалиста помогут вам навсегда забыть о хроническом стрессе и вызванных им недугах.