



Как гласит известная женская мудрость: если кажется, что пора худеть, значит, вам не кажется. И начинается... Голодание, изнурительные тренировки и жизнь под девизом: «Хочешь есть — попей водички». Последствия такого экспресс-похудения не заставят себя долго ждать. И вот уже перестает радовать любимый сериал, а поход с друзьями в кафе напоминает пытку инквизиции, когда все вокруг едят что душе угодно, а ты жуешь листья салата. А затем — срывы и возврат потерянных килограммов, да и заветные 90-60-90 уже не кажутся такими желанными... Обо всем этом автор книги знает не понаслышке. Однако ей удалось сбросить 19 килограммов, зафиксировать обретенный вес и избежать неприятных последствий похудения. Хотите так же или даже лучше? Методика, изложенная в этой книге, по-настоящему эффективна!

- Советы из Интернета: верить или нет
- Вся правда об очищении организма и модных детокс-программах
- Режим питания: что делать, когда есть хочется и не хочется
- Контроль срывов и питание в праздники
- Как полюбить правильное питание и прекратить ночной жор

И множество других советов и рекомендаций, которые сделают процесс похудения приятным. А главное, вы будете чувствовать себя здоровой и полной сил!



www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5944-7



9 786171 259447



Елена Вискребенцева



КАК

СНИЗИТЬ

ВЕС



КАК

СНИЗИТЬ

ВЕС

СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ
НЕ НАВРЕДИВ СЕБЕ



Елена Вискребенцева

Елена Вискребенцева

КАК

СНИЗИТЬ

ВЕС

СОХРАНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ
НЕ НАВРЕДИВ СЕБЕ

УДК 613.24
В93



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

Популярне видання

ВИСКРЕБЕНЦЕВА Олена
**Як знизити вагу, зберегти результат,
не зашкодивши собі**
(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. О. Полова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Підписано до друку 04.02.2019.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 5000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Популярное издание

ВИСКРЕБЕНЦЕВА Елена
**Как снизить вес, сохранить результат,
не навредив себе**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Аleshичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. О. Полова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 04.02.2019.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 5000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано в ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-5944-7

- © DepositPhotos.com / kanate, Greylliac, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

Введение, или Как я пришла к решению похудеть

Согласится ли кто-нибудь посещать тренинг «Как стать миллионером», если его будет проводить мужичок в поношенном костюме и стоптанных ботинках? Захотите ли вы пойти на прием к стоматологу, у которого, когда он улыбается, обнажаются желтые зубы с кариесом?

Желая получить какую-либо услугу, мы прежде всего смотрим на того, кто нам ее предоставляет. И поэтому сразу хочу представиться.

Я та, кто год назад составила для себя программу снижения веса и начала свой личный марафон похудения. За 4 месяца я сбросила 19 кг, после чего стала жить обычной жизнью, не придерживаясь никаких диет. И что самое главное, за все 8 месяцев после окончания марафона я не набрала ни одного лишнего килограмма.

Пользуясь моими наработками, удачно подкорректировали вес некоторые мои худеющие знакомые, с которыми мы общались на одном интернет-форуме. Моим советам следовали также соседки и одноклассницы, желающие избавиться от лишних килограммов. Результат был всегда положительным.

Я позволяю себе посещать любые мероприятия с застольями, периодически ем шоколад с кофе и даже иногда жую чипсы. Но вес остается таким же, которого я достигла благодаря своей программе.

В декабре 2017 года я весила 82 кг. Сейчас, в 49 лет, при росте 167 см мой вес составляет 63 кг, и я замечательно себя чувствую.

ПОЧЕМУ Я ПИШУ ЭТУ КНИГУ

Мой лишний вес, от которого я удачно избавилась, не был связан ни с каким заболеванием. Жирные бока, живот и пышные бедра были следствием расстройства пищевого поведения. С одной стороны, если человек здоров и просто ведет малоподвижный образ жизни, любит поесть жареного, копченого, мучного, в том числе и перед сном, — сбросить вес представляется вполне реальным. Только посмотрите — сколько диет, марафонов и просто советов в Интернете, сколько книг в магазинах, сколько услуг в салонах

красоты, выбирай и худей! Но, с другой стороны, тысячи людей, пользуясь этими способами, не в состоянии справиться с проблемой лишнего веса, а порой после прохождения очередного курса похудения лишь набирают стойкие лишние килограммы.

Реклама же продолжает утверждать, что любое тело можно сделать совершенным: невероятно стройным, красивым, молодым — стоит только купить... далее следует перечень «волшебных средств», начиная от недорогого чая в пакетиках, услуг типа обертывания шоколадом, платных тренингов и заканчивая дорогостоящими пластическими операциями. Придуманно отменно. Сначала реклама внедряет в мозг покупателя информацию о вкусных, низкокалорийных продуктах, которые на поверку оказываются «топливом» для ожирения. Потом теми же методами нам подсовывают платные способы избавления от того, что мы покупали и ели.

Современные стандарты пропагандируют здоровый образ жизни, но порой возводят в эталон нереальную стройность. Очень многие люди, стремясь к этим в принципе полезным стандартам, приносят им в жертву свое время, силы, деньги и бессмысленно отказываются от множества других аспектов, делающих жизнь человека счастливой и полноценной.

Зато индустрия красоты и моды все больше обогащается, предлагая все новые и новые коктейли, таблетки, диетические продукты, программы и книги о снижении веса.

В 2009 году продажи продуктов для похудения, не являющихся лекарственными средствами, достигли рекордного уровня — 1,4 млрд долларов. Оборот «индустрии похудения» в Северной Америке, по разным оценкам, составляет около 50 млрд долларов. Ежегодно американцы тратят более 1,6 млрд долларов на пищевые добавки, предназначенные для снижения веса.

Приняв решение похудеть, я начала искать оптимальный для себя способ. Для этого требовалась информация, и я отправилась за специальной литературой. Поход в книжный магазин меня, скажем так, слегка поразил. В продаже имелись 24 книги на эту тему,

и мне нужно было либо наугад выбрать одну из них, либо купить все сразу и уже дома, перечитав, как-то определиться.

Покупать все не хотелось, а выбирать наобум было просто страшно. «Идеальная фигура и красивая осанка за 10 дней», «Как бросить... есть и начать жить!», «Худей лежа на диване», «Сожги ненавистные килограммы. Как эффективно похудеть при минимуме усилий». Ну не поверила я, что за 10 дней, лежа на диване и не прикладывая никаких усилий, можно сбросить хотя бы один килограмм. Прочитав несколько книг, я вернулась домой и принялась искать их аналоги в Интернете.

Это произошло в начале октября 2017 года. Дату пишу, чтобы было понятно, сколько времени у меня ушло на то, чтобы перешерстить гигабайты материалов на тему похудения, предложенных специалистами — известными и не очень. Информация была порой настолько противоречивой, что приходилось «выныривать» из виртуала и ехать на встречи с реальными диетологами или общаться онлайн с недосыгаемыми из-за расстояния специалистами из других городов. Читать приходилось не только популярные интернет-статьи, но и научную медицинскую литературу.

К 14 декабря у меня сформировалась своя собственная программа, построенная на основе многих теорий. В конце марта мой индивидуальный идеальный вес был достигнут. К сентябрю многие другие женщины похудели по моему методу, и я решила, что мой способ не только эффективен, но еще и прост, к тому же не требует особых капиталовложений. Поэтому своими знаниями я захотела поделиться с теми, кто на самом деле хочет стать стройнее.

Внимание! В отличие от многих авторов, я предупреждаю, что моя программа не имеет никакой научной базы, ее эффективность подтверждена лишь моим собственным опытом, а также результатами похудения 14 женщин, целью которых было сбросить не более 25 кг веса. Вместе с тем в книге я указываю все первоисточники, которые брала за основу, и в компетентности их авторов сомнений нет.

Плюс к этому, я привожу множество проверенных рецептов и советов, пользуясь которыми, каждый сможет составить идеальную программу похудения лично для себя, что даст очень

хороший результат, так как к данной проблеме необходим индивидуальный подход.

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ, ПОЛЬЗУЯСЬ МОИМИ СОВЕТАМИ

Если вы решите воспользоваться моим опытом, вы получите:

1. Заметное улучшение здоровья и настроения.
2. Естественно — стройную фигуру.
3. Существенную экономию денег.

Плюсов вообще много. Можно позволить себе носить обтягивающую модную одежду, красоваться в купальнике, не стесняясь обвисших боков и толстых ног. Ощутимое уменьшение затрат на продукты приведет к приятному увеличению бюджета, а однотипные праздничные застолья станут куда интереснее, если внимание будет уделяться не только поеданию деликатесов.

Но главное, добившись результатов в снижении веса, вы на своем опыте убедитесь, что **можете** достигать поставленных целей!

Естественно, некоторые привычки придется изменить. И первое время вам будет не слишком комфортно. Но ведь глупо думать, что вес, который мы наедали в течение многих лет, может улетучиться без всякого труда, стоит только выпить чудо-таблетку или пару недель посидеть на какой-нибудь волшебной диете.

Чтобы и в 25, и в 30 лет, и даже перешагнув 60-летний рубеж выглядеть молодо, хорошо себя чувствовать, вести интересную полноценную жизнь, нужно всего лишь заменить плохие привычки хорошими.

Я не предлагаю никакого истязания — ни голодом, ни чистками, ни утомительным подсчетом калорий или изнуряющими тренировками в фитнес-зале. Я просто пропагандирую здоровый образ жизни.

Айзек Азимов писал: «Первое правило диетологии: если что-то вкусно, значит, это вредно». Мне тоже всегда казалось, что здоровый образ жизни — это пресно, скучно, нудно и трудновыполнимо, но я убедилась, что это совсем не так. Надеюсь, что сумею донести до читателей, что можно быть стройным и здоровым, получая при этом удовольствие и не ограничивая своих желаний.

КТО ПОМОГАЛ МНЕ ПРИ ПОХУДЕНИИ

Один в поле не воин. Вряд ли бы у меня получилось все так гладко, если бы не участие и помощь многих хороших людей.

Во-первых, это **мой муж**, который не только не провоцировал меня сорваться с первого — строгого — этапа похудения и не заставлял готовить для него что-нибудь ароматно-запретное, а наоборот, сам варил для меня каши, яйца в мешочек, постоянно напоминал о времени приема пищи, фотографировал меня каждую неделю и радовался моим достижениям. Кстати, он и сам за это время похудел со 115 до 94 кг, хоть и не старался.

Виктория Николаева помогала мне в поиске информации, отсеивая множество псевдонаучных методик.

Юлия Лебедева из Питера, с которой мы познакомились на форуме для желающих похудеть, вместе со мной занималась онлайн-гимнастикой, подбадривала во время плато и давала массу полезных советов из личного опыта.

Огромную роль сыграли буквально **все форумчане**, общающиеся на тематических сайтах. Благодаря их ежедневным отчетам, вопросам, ответам я получала очень важную для себя информацию. Их опыт часто был полезнее сухих советов из медицинских справочников, и, конечно, их дружеская поддержка была всегда кстати.

Павлюк Наталья Александровна, психолог, тренер по дыхательной гимнастике, давала советы по физическим нагрузкам и подсказывала разные психологические приемы.

Опытные онлайн-тренеры по снижению веса **Зоя Богданова** и **Бая Чернышева**, несмотря на свой плотный график, всегда отвечали на мои вопросы и давали профессиональные рекомендации.

Цыганков Олег Игоревич, психолог и травник, делился рецептами блюд, которые не только полезны, но и очень вкусны. К тому же он посоветовал множество проверенных средств для ухода за телом во время снижения веса.

А еще в книге много рецептов красоты моей бабушки, красавицы и долгожительницы **Третьяк Аллы Павловны**, которой я очень благодарна за переданный мне опыт.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Прошу обратить внимание на «повторы». В книге есть кажущиеся на первый взгляд повторяющимися главы о продуктах. Это не ошибка. Информация в них не повторяется. Почему я не соединила эти главы вместе — маленький психологический фокус. Если не пропускать то, что кажется уже известным, а внимательно читать книгу от начала до конца, то подсознание само начинает настраиваться на курс правильного питания.

- После прочтения книги можно просто идти моим путем, повторяя шаг за шагом нехитрые действия.
- Из тех методов, на которых построена моя система, можно выбрать какой-то один, который покажется наиболее подходящим для вас. Например, найти в Интернете Зою Богданову или Баю Чернышеву (это легко, нужно просто ввести имена в поисковике) и, оплатив услуги, заниматься похудением под их руководством.
- Мою методику можно подогнать лично под себя — добавить, например, больше физических нагрузок или, оставив основное, выбрать вегетарианскую или отдельную систему питания.
- Можно вообще, вдохновившись моим методом, разработать для себя собственный, уникальный, на 100 % отличающийся от моего.

Единственное, от чего вы не сможете уйти, — это от регулярности всего, чем вы станете заниматься. Здоровое питание, гимнастика, маски для лица или водные процедуры — если уж начинать, то нужно выполнять программу не от случая к случаю, а регулярно!

Кроме этого, придется определиться с мотивацией. Это только кажется, что убедить себя перестроить пищевой режим просто. Многие надеются, что, купив красивое платье на пару размеров меньше и повесив его на видное место, будут смотреть на него каждый день и худеть. Это совсем не так. А как — об этом будет подробно написано в следующей главе.

ПЕРВЫЙ ШАГ К СТРОЙНОСТИ — НЕОПРОВЕРЖИМАЯ МОТИВАЦИЯ. КАК Я НАШЛА ТО, ЧТО МЕНЯ ВДОХНОВИЛО

Прежде чем приступать к каким-либо действиям, нужно выяснить для самого себя: зачем мне это нужно?

Читаем «Википедию»: «Мотивация — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека».

Для того чтобы поднять руку, мозг дает указание мышцам, отвечающим за этот процесс. Чтобы указание было дано — нужен повод. Например, дотянуться до книжки, стоящей на высокой полке. Зачем я это расписываю, как для дошкольников? Затем, чтобы стало понятно: пока ваш собственный мозг не найдет целесообразности в действиях, ведущих к снижению веса, — не поможет ни самая продвинутая диета, ни модные таблетки, ни даже операция.

Мозг, по сути, — это универсальный мощный компьютер, управляющий всеми нашими действиями, желаниями, привычками, внутренними процессами обмена веществ, пищеварением, температурой, весом — всем, из чего состоит наша жизнь. Множество книг и статей посвящено тому, как правильно программировать наш уникальный компьютер под названием «мозг». Но фокус заключается в том, что эти алгоритмы перепрограммирует сам же мозг, и чтобы он добровольно согласился поменять привычные и удобные на его взгляд инструкции на что-то новое и неизвестное — нужно очень потрудиться.

Мозг должен поверить в целесообразность изменений, и никакие аффирмации типа «Я стройная, красивая и здоровая», никакие повешенные на холодильник ваши отфотошопленные фотографии в красивом купальнике не помогут.

Мотивацией может быть только удовольствие или страх. Больше вариантов нет, просто некоторые удовольствия и страхи маскируются под «возвышенными и светлыми» образами.

Например, лучший ученик школы, получающий награды на всех олимпиадах, говорит, что хочет многого достичь в жизни. На самом деле он получает удовольствие от самого процесса учебы или от превосходства над одноклассниками либо же боится быть непризнанным, огорчить родителей. Хорошему ученику легче поступить в институт и получить хорошую профессию — а тут уже удовольствие от работы или страх всю жизнь трудиться грузчиком и жить на копейки.

Женщина, отдающая всю себя семье, не покладая рук стирающая, готовящая, жутко устающая, жалующаяся всем и каждому на свою трудную жизнь, на самом деле получает удовольствие от своей самоотверженности или панически боится одиночества.

И так во всем. Страх и удовольствия — вот движущая сила человечества.

Однако и тут не все так однозначно. Например, на каждой пачке сигарет нас предупреждают, что курение опасно для нашего здоровья. Некоторые производители даже стали рисовать на упаковках жуткие картинки и писать, что курильщикам грозят онкологические заболевания.

Скажите, многие бросили курить из-за этих рекламных надписей? Курение — сомнительное удовольствие, но если организм уже привык получать свою дозу никотина, такие страшилки вряд ли подействуют должным образом.

Как убедить мозг перейти на другую программу?

Казалось бы, какая замечательная мотивация — похудеть, чтобы быть здоровым. Но я знаю многих людей, которые едят в любых количествах вредную для них пищу и сразу же запивают ее но-шпой, прекрасно понимая, что кусок жареной жирной свинины, обильно политый острым кетчупом, — это моментальная сильная боль в печени. И ничего, едят и наслаждаются. Удовольствие от съеденной отбивной для таких людей настолько велико, что они готовы терпеть боль. Так вот ключевое слово тут УДОВОЛЬСТВИЕ.

Открываем «Википедию», читаем: «Удовольствие — контролируемые определенным участком головного мозга тактильные ощущения, создающие положительный эмоциональный фон».

Отсюда вывод — удовольствием может быть что угодно, на что запрограммирован наш мозг. Программа зависимости от еды закладывается в детстве. «Собери игрушки — получишь конфетку», «Будешь плохо кушать — не пушу смотреть мультики». Знакомые фразы?

Кроме того, все праздники, а это в основном приятные моменты жизни — Новый год, дни рождения, свадьбы, крестины, — тоже связаны с застольем. В подсознании четко прописано: если праздник — будет вкусно. Логически получается, что просто вкусно — это тоже праздник.

Удовольствием может быть что угодно — поездка на море, поход в театр или общение с любимым человеком. Но загвоздка в том, что билеты в театр иногда трудно достать, поехать на море — нет возможности, а любимого человека может вообще не быть. А вот купить себе что-нибудь вкусненькое — всегда пожалуйста.

Часто вкусная еда не просто заменяет какие-то другие радости жизни, а в принципе становится единственным удовольствием.

Мотивация «Я хочу стать стройной, потому что хочу создать счастливую семью» тоже разбивается в пух и прах, так как вокруг полно стройных одиноких женщин, и наоборот — полненьких и счастливых.

А вот, например, желание «Хочу похудеть, чтобы работать стюардессой», при условии, если эта профессия на самом деле вызывает восторг, очень даже может быть мотивацией, так как девушек тяжелее 65 кг в школу стюардесс не принимают.

Подумайте о том, что стоит за желанием похудеть? Станете ли вы от этого счастливее или просто ищете решения каких-то других проблем?

Совсем не каждая полная женщина мечтает стать стюардессой. Как же найти мотивацию, чтобы убедить мозг в том, что процесс похудения не только безопасен (все мы знаем, что наш организм, заботясь о нас, откладывает запасы на трудный день в виде жирка), но от него еще можно получить и массу удовольствия?

Для этого важно разобраться, что на самом деле лично вам доставляет удовольствие. Не родителям, не мужу, не начальнику на работе, а лично вам?

В Интернете полно статей, в которых авторы подсказывают возможные мотивации. Одна из любимых ими методик: «Купите дорогое красивое платье на три размера меньше вашего реального, повесьте на видном месте. Вы будете смотреть на это платье, представлять себя в нем, и мозг даст организму команду “Худей!”». Якобы это будет подстегивать стремление заниматься спортом, питаться непривычной пресной пищей и соблюдать режим.

Для кого-то это платье, наверное, и в самом деле может стать тем стимулом, который заставит изменить свои привычки. Я решила провести эксперимент. На форуме, где общаются желающие похудеть, было зарегистрировано 11 875 пользователей. На мой вопрос, пробовал ли кто-нибудь мотивировать себя покупкой платья меньшего размера и что из этого получилось, ответило всего 39 человек. В результате ответы разбились на три группы (причем во второй группе было несколько разновидностей одного ответа).

1. «Платье висело на видном месте меньше 2 месяцев. Глядя на него, представляла себя в этом платье стройной и красивой. Все, как было сказано в статье. Когда очень хотелось съесть шоколадку или пирожное, приходили в голову мысли: жила я без этого платья и дальше проживу, а пирожное съесть хочется прямо сейчас. Через некоторое время платье с видного места было убрано. Результатов снижения веса не было вообще».

2. «Платье висело на видном месте 3 (4 или 5) месяца. Смотрела на него, представляла, как мужчина моей мечты увидит меня в нем на празднике, пригласит на танец, начнутся отношения...» У этой группы девочек получилось три варианта развития событий:

— нужный вес достигнут. Отношения с желаемым субъектом сложились. У кого-то индивидуальный идеальный вес держится, кто-то набрал немного веса, но в целом тут все счастливы;

— нужный вес достигнут. С парнем не сложилось, но за время похудения понравилось ощущение легкости, заинтересовали интересные рецепты здорового питания. Впечатление от того, как оценили обретенную стройность не только знакомые мужчины, но

и женщины, было настолько сильным, что захотелось продолжать вести здоровый образ жизни;

— нужный вес достигнут. С парнем не сложилось. Депрессия. Вес вернулся и даже прибавился, платье выброшено.

3. «Купила платье. К нему — туфли и сумочку. А потом как подумала, сколько денег потратила... Теперь меня ничто не собьет с курса. Очень денег жалко».

Что из этого следует? Само по себе платье не может уговорить мозг изменить программу. Влезть в нарядное платье просто так, без цели, — очень сомнительная мотивация, даже если платье самое красивое на свете.

А вот надеть платье и получить удовольствие от того, что, например, реализовалась мечта выйти замуж... Или понравилось ощущение легкости, здоровья, прилегающие к этому комплименты. Или же сработал страх, что деньги выброшены на ветер (для кого-то это тоже сильный фактор).

То есть мотивацией могут быть только удовольствие или страх, воздействующие непосредственно на того, кто эту мотивацию ищет.

Какие еще можно привести примеры?

1. Полные женщины обычно выглядят старше своих лет.
2. Большой вес мешает многим занятиям — не то что в волейбол на пляже не поиграешь, можно так себя распустить, что и шнурки завязать трудно будет.
3. Красивую модную одежду больших размеров купить проблематично.
4. Юных толстушек, если честно, парни реже приглашают на свидания.
5. Толстушкам в возрасте трудно играть с внуками в догонялки.

Я могу придумать еще много мотиваций, но вы можете возразить, что не любите играть в волейбол, одежду шьете на заказ у самой модной портнихи, а на свидания ходить не нужно, так как у вас прекрасный любящий муж.

Не стоит искать подходящие стимулы в Интернете, в книгах, советоваться по этому поводу с подругами и родственниками. Найдите время, вспомните и запишите на бумаге все моменты своей жизни, когда вы были счастливы и от чего получали удовольствие.

После этого перечитайте список и подумайте, не мешает ли ваш сегодняшний вес получать эти удовольствия?

Быть может, вам нравилось кататься на роликах или коньках? (И не страшно, что вам сейчас не семнадцать. Никогда не прикрывайтесь возрастом!) Или вы любили танцевать и получали удовольствие от движений? Быть может, когда вы были стройнее, секс был более качественным?

Пофантазируйте на тему: что бы изменилось в моей жизни, если бы сегодня я весила... (впишите нужный вес). Как бы вы двигались, дышали? Как бы на вас смотрели близкие люди? А как бы на вас реагировали незнакомцы? Какую одежду вы стали бы носить? Возможно, наконец смогли бы ходить на модных высоких каблуках? Просто пофантазируйте.

На меня, кстати, не действовали мотивации, касающиеся одежды и отношений. Я никогда в жизни не занималась гимнастикой, не была поклонницей активного образа жизни. Но зато очень любила вкусно покушать, особенно по ночам. Меня совершенно не смущало то, что я, мягко говоря, все больше становилась похожей на колобка. Быть может, если бы я стремилась выйти на пляж в красивом купальнике и произвести впечатление на мужчин, я бы задумалась о своем весе. Но на пляж я ходила с мужем, который прекрасно относился к моим пышненьким формам и с удовольствием делился со мной пивом и чипсами. Кстати, сам он в ту пору весил 115 кг, правда, его рост около двух метров несколько скрадывал этот вес.

Я не понимала свою подругу, которая, придерживаясь принципов здорового питания, ела безвкусную, на мой взгляд, пищу и не давала своим детям конфет, чипсов и кока-колы. Мне это казалось неоправданным варварством. Ее, в свою очередь, потрясло, когда мы с мужем жарили на двоих в одной огромной сковороде пару килограммов картошки, в другой — готовили яичницу с помидорами из 12 яиц, а потом съедали все это за один присест, да еще, конечно, с хлебом, а иногда и с котлетками.

Ничто в ту пору не могло изменить моих убеждений — что есть нужно то, что хочется и когда хочется, — так как чувствовала я себя здоровой и любимой.

Мои дикие взгляды на питание лишь подтверждал пример моей знакомой, которая в поисках своей «второй половинки» постоянно сидела на жестких диетах. Она то стройнела, то вновь набирала вес, постоянно истязала себя то голоданием, то монодиетами. Но все ее попытки выйти замуж ничем хорошим не заканчивались. Зато в мой мозг поступала информация — чтобы быть счастливой и любимой, вовсе не обязательно быть стройной.

Безусловно, для счастливых семейных отношений одной стройной фигуры недостаточно. Как утверждают психологи, будешь ли ты счастлива или нет — зависит только от тебя, от того, что в твоей голове, во что верит твой мозг.

И вот однажды мой мозг получил очень-таки серьезный сигнал. В целом я абсолютно здоровый человек, но с детства у меня были проблемы с тазобедренными суставами. После нескольких операций все наладилось, но пластина в бедре осталась на всю жизнь. Пока мой вес держался в норме, проблем не было вообще никаких. Но я все ела, ела, килограммы добавлялись, и в один прекрасный (хотя, на самом деле, ужасный) день мне стало тяжело ходить. Мой вес стал слишком сильно давить на сустав, в котором закреплена эта пластина, и это причиняло мне постоянную боль.

Моментально предпринимать что-либо я не стала. Просто задумалась, каким образом я смогу снизить свой вес, при условии, что перестать есть ночью, отречься от любимых блюд казалось мне страшной пыткой. Я начала изучать всевозможные методы похудения.

И тут произошел один решающий эпизод. В гости приехали сын с невесткой, которая в шутку называла меня Ночной Жрицей. Ну, ела я у них в гостях на ночь от души, что очень ее расстраивало. Она заботилась о моем здоровье и страдала, что я к ней не прислушиваюсь. И вдруг я им сообщаю, что до следующего лета (тогда был ноябрь) похудею до размеров невестки. А она весит 59 кг.

— Ты на 20 килограммов собираешься похудеть? — удивился сын.

— Ну да, — ответила я настолько твердо, что сама поверила.

— Не получится у тебя. Ты ж все равно по ночам будешь есть, — вздохнула невестка.

— Разве я когда-нибудь не сдерживала своего обещания? — посмотрела я на сына. А он-то знал, что если я что-то решила — назад дороги нет.

— Ну давай поспорим! — предложил мой ребенок. — Если ты в июне влезешь в Алинкины вещи — я отправлю вас на море.

— А если не влезу? — улыбнулась я.

— Надеюсь, влезешь.

Скажу сразу, возможность в очередной раз доказать, что я всегда держу свое слово, была для меня, наверное, самым большим удовольствием, и этот фактор стал решающим. Желание отдохнуть на море тоже призывало к победе над лишним весом.

И несмотря на то что ходить в ту пору было на самом деле больно — резон похудеть по причине здоровья оказался на самом последнем месте. Вот такой неправильный у меня подход к жизни. Но уж какой есть.

Самыми неожиданными стали еще две мотивации, появившиеся во время похудения. Прежде всего, мне стал интересен сам процесс — все эти зарядки, рецепты, массажи, смогу или не смогу, ежедневное взвешивание и стрелка,двигающаяся в сторону поездки на море. А еще мне стало нравиться выставлять свои, теперь уже такие красивые, фотографии в соцсетях и получать комплименты.

На море я поехала! И в инстаграме появились снимки, где я щеголяла в платьях невестки, во всяком случае, там видно, что мы по очереди фотографируемся в одних и тех же нарядах.

Для того чтобы сбросить вес, необходимо действовать, менять привычки, сложившийся уклад жизни. Выйти из своей зоны комфорта очень трудно, но при желании каждый человек может найти в себе что-то, что может зацепить только его. И это необязательно должно быть нечто правильное и полезное. Это может быть, как у меня, «на спор», или желание кого-то удивить, или желание дожить здоровым до 100 с лишним лет и потанцевать на свадьбе своего правнука. А может, кому-то просто интересно поэкспериментировать: как я буду себя чувствовать, если похудею на 20 килограммов? Кому-то снизить вес жизненно важно для здоровья, кому-то — для профессии. Все мы разные. Главное, услышать себя,

и все получится. Если самому сделать это трудно — можно записаться на прием к психологу, а можно просто пообщаться с такими же людьми, желающими снизить свой вес.

Практическое задание

После выполнения этого задания мотивация может появиться сама собой.

Купите 4 гантельки на липучках (примерно по 2 кг). Наденьте по гантеле на каждую руку и ногу, на спину повесьте рюкзак весом 5 кг, а в колготки в районе живота пристройте хотя бы небольшую подушечку. Походите по комнате, попробуйте в этом «наряде» помыть полы, приготовить обед. Выйдите на площадку и пешком спуститесь за почтой. Снова поднимитесь по лестнице. Тяжело? А теперь снимите с себя все утяжелители и ощутите наслаждение легкостью! Вот так вы будете себя реально чувствовать, когда возьметесь за свое здоровье и «снимете» с себя лишний жир.

Продуктивнее и веселее худеть в компании. Как я нашла единомышленников

С самых первых дней моего «марафона» мне очень везло. В первых, меня поддержал муж, взяв на себя обязанности по приготовлению еды, и мне не приходилось соблазняться ароматами запретных на первом этапе похудения блюд.

Во-вторых, мои встречи с подругами перестали носить характер застолий, что тоже очень помогло. Надо сказать, что отмена «плюшечных» посиделок стала не только полезным, но и очень увлекательным занятием. Выйдя из-за стола, мы открыли для себя много интересного. Оказывается, существует масса пеших экскурсий, о которых мы даже не подозревали, и это не просто блуждание по улицам, а захватывающая информация о родном городе. Можно увлекательно провести время в квест-комнате, с азартом решая головоломки (не нужно придумывать отговорки, что это забава для юных или что требуется большая компания единомышленников —

вдвоем с подружкой мы с огромным интересом и удовольствием искали рецепт шоколада и выход из фабрики, решая трудные задачи Вилли Вонка). А одна из моих подруг даже записалась в школу танцев для тех, кому за 40, и теперь учится танцевать степ.

Вот так, на своем опыте, я узнала, насколько многогранным может быть общение, если твои друзья готовы поддержать тебя и сменить дружеские застолья на более интересные и полезные занятия.

Кроме того, пока я изучала различные системы снижения веса, я нашла в Интернете ресурсы, на которых люди обмениваются своими достижениями, рассказывают о трудностях и о том, как они их преодолевают.

Самым полезным для меня оказался форум, на котором девчонки не просто выкладывают результаты похудения, но и ежедневно демонстрируют фотографии того, что они съели за день, а также свои личные фото, на которых заметно, как меняются их фигуры. Симпатично оформленные оригинальные блюда, интересные рецепты, реально стройнеющие девчонки — все это вдохновляет продолжать выбранный путь.

Надо сказать, что благодаря общению на форумах у меня появились новые друзья, с которыми в дальнейшем сложились очень теплые отношения. Новые впечатления, свежие темы для разговоров, а летом я даже ездила в гости к «виртуальной» подруге по похудению. Она показала мне Питер, о чем я так давно мечтала.

О моих новых знакомствах я рассказала не просто так. Очень часто желание съесть что-то вкусненькое возникает от скуки, от нехватки интересных событий в жизни, а чем еще заполнить пустоту, когда сидишь дома у телевизора или компьютера, как не шоколадкой и чипсами?

Процесс похудения может доставлять огромное удовольствие, если воспринимать его не просто как ограничение в калориях и изнурение тренировками, а как творческое занятие. Мне очень нравилось придумывать новые диетические блюда, осваивать разные комплексы физических упражнений, рисовать ежедневный график изменения веса. У меня менялись вкусовые приоритеты, привычки, фигура, и обо всем этом хотелось с кем-то поговорить, поделиться своими успехами.

Принимая решение кардинально изменить свою жизнь, «отойти от холодильника» и шагнуть на «тропу здоровой жизни», нужно найти тех, с кем будет легко и интересно идти по этому пути.

Общение с людьми, разделяющими твои интересы, и даже просто возможность высказаться может стать целебной силой, дать огромный прилив энергии и веры в себя. А еще, общаясь с форумчанами, можно почерпнуть для себя очень полезные идеи из их личного опыта.

ПОЛЕЗНЫЕ ИДЕИ, ПРОЧИТАННЫЕ НА ФОРУМЕ

Опыт некоторых форумчан помог мне справиться со своими проблемами. Полезные записи я просто копировала в свой «Дневник похудения» и хочу представить их вам в том виде, как они были выложены в сеть.

Растянутый желудок. Алла Астахова

Перейти на нормальные порции никак не получается. Когда-то я придумала такой ход: обычную свою порцию делила пополам. Половину завтрака съедала дома, вторую половину на работе. В начале эксперимента по пути на работу только и думала об остатке завтрака в судочке и съедала его сразу же, как приходила в офис. Потом страсти поутихли, и меня просто грела мысль о том, что вот приду на работу и перекушу. А приблизительно через месяц я стала даже забывать о второй половине завтрака, лежащего в судочке. Тогда я пошла дальше — порции обедов и ужинов делила пополам и просто оставляла в тарелке. И наедалась! Само собой получилось так, что я научилась наедаться порциями, вполчину меньше привычных.

Нежелание заниматься физкультурой. Валентина

Я никогда не любила физкультуру. Заставить себя выйти на утреннюю пробежку — немыслимое для меня дело. Но просто сидение на диетах не давало никакой пользы. Моя семья знала, как мне хотелось стать стройной, и вот на 8 Марта муж подарил мне очень дорогой красивый хулахуп. Такой необыкновенный, с какими-то встроенными магнитиками, которые будто должны ускорять

метаболизм, и с массажными вставками. Я так поняла, что половина его зарплаты ушла на этот обруч. А сын, он у меня в третий класс ходит, скопил деньги и купил в подарок скакалку. Так приятно было!

Скажу честно, желания крутить хулахуп и прыгать со скакалкой у меня не появилось, но как посмотрю на подарки, как подумаю, сколько любви и денег в них мои мужчины вложили... так и начинаю скакать и крутить. А потом понравилось! Теперь с удовольствием занимаюсь.

Анютка

Я тоже не могла себя заставить ни в зал ходить, ни дома зарядку делать. Прочла, как нашей Вале обруч со скакалкой подарили, подумала и сама себе купила обруч, диск и костюм спортивный. Вообще все свои сбережения потратила. Повесила костюмчик на видном месте, рядом хулахуп с диском поставила. Утром просыпаюсь, смотрю на всю эту красоту и думаю: «Ну ничего себе, купила, а теперь пропадать добру?» Наряжаюсь в костюмчик, и вперед! Уже третий день занимаюсь. Если честно, не нравится мне эта затея по утрам напрягаться, но делать нечего. Решила так решила. Спасибо, Валюшка! Кстати, у меня минус 2 кг!

Отказаться от сладкого. Анжела

Кто-то спрашивал, как перестать есть сладкое? Я давно от этой зависимости избавилась. Сейчас расскажу. Больше всего на свете я любила сладости. Конфетки, печеньки, шоколадки всегда можно было найти в моей сумке. Сладкая выпечка, пирожные, мороженое я предпочитала котлетам и супам. Даже в ресторане могла заказать только десерт, но в тройном размере. Пока мои спутники вкушали мясо, рыбу и всевозможные деликатесные салатки, я уминала тортики, тирамису и пироженки.

Когда я пришла к решению начать здоровую жизнь, то отказ от сладостей был моей первоочередной задачей. Первое, что я приняла, — собрала из всех своих «нычек» конфетки, шоколадки, вафельки, пакетики со сладкими орешками и пошла угощать во двор детишек. Каждому понемножку — не вредно. Следующим шагом был отказ от всяких «Пепси». Решила пить просто чай. И в чай

класть сахара вполтину меньше, чем раньше. Для меня это было две чайные ложки, а не четыре.

Надо сказать, что вначале я очень страдала и рука так и тянулась к сумочке, в которой раньше «жили» конфетки. Тогда я решила немножко себя обмануть. Купила галетного печенья, пачку изюма, курагу и, когда начинался «приступ», жевала безвкусное для меня печенье. Польза для организма, может, и была, но я стала злой и нервной.

И тогда моя подруга подсказала мне такой ход. Несмотря на свой возраст, я очень люблю кататься на каруселях, но ходить в парк мне казалось слишком дорогим удовольствием. Так вот подруга предложила подсчитать, сколько денег в неделю я тратила на сладости и сколько раз на эту сумму можно прокатиться на каруселях. Я очень удивилась результату и поняла, что если не буду тратиться на страшное количество шоколада, вполне могу каждые выходные ходить в парк без ущерба для своего бюджета!

Так вот. От сладостей я отказалась. А кроме того, в один из походов в парк я встретила там своего Единственного! Он привел на качели свою племянницу. Скоро у меня свадьба!

Скажу сразу, что когда в женскую полемику о том, как и чем мы себя вознаграждаем за какие-то победы, вмешался худеющий мужчина, это было... грубовато, но для некоторых из нас очень даже продуктивно. Поэтому и его высказывание привожу дословно.

Арнольд

Странная вещь — поощрять себя едой. Принимать пищу — это вообще-то такой же естественный процесс, как и дышать. Дамы, а вам не приходило в голову наградить себя торжественным походом в туалет?

Отдельно для интровертов

Все люди разные, и не каждому нравится делиться личной информацией, а тем более выкладывать в сеть свои фотографии, скажем так, с не слишком привлекательной фигурой. Открытые марафоны

и форумы рассчитаны на экстравертов, на людей, которые не стесняются рассказывать о своих проблемах, показывать свои результаты, в том числе не самые лучшие.

Если вы относитесь к интровертам, но волевым решением будете заставлять себя худеть «за компанию», можете испытать психологический стресс, перекрывающий возможную пользу от занятий. Стоит ли себя так истязать?

Если вам на самом деле нужна поддержка... Попробуйте поучаствовать в марафоне, в котором не нужно выкладывать фотографии, например с Зоей Богдановой, которая не только проводит занятия онлайн, но и бесплатно отвечает на вопросы участников, и даже помогает составить личную диету. А рассказы о себе можно преподносить под каким-нибудь благозвучным ником.

Тело — багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие.

Арнолд Глазгоу

Инструменты для похудения

Чтобы раскатать тесто, нужна скалка. Если хочешь связать свитер, придется обзавестись спицами. И так во всем. Специальные инструменты существуют и для тех, кто хочет стать стройнее.

ДНЕВНИК

Симпатичная тетрабочка, в которой каждый день нужно не только фиксировать количество съеденных продуктов и свой вес, но и записывать собственные ощущения, эмоции, переживания, — это, наверное, самый важный инструмент для тех, кто на самом деле хочет изменить свою жизнь.

Записи в таком дневнике помогут откорректировать рацион питания, так как всегда можно перечитать, употребление каких продуктов хорошо влияет на похудение, а какие, наоборот, дают привес. Организм каждого индивидуален, и один и тот же продукт может по-разному

действовать на обмен веществ у разных людей. Например, я прочла, что отварной картофель без подлив и соусов никак не влияет на вес. Даже посмотрела научно-популярный фильм о том, как люди, сидя на картофельной диете, успешно теряют килограммы. А перечитывая свой дневник, обратила внимание, что в те дни, когда я ела картошку в мундире или пюре на воде, мой вес практически останавливался на одной отметке. Исключив из своего меню картофель, я поняла, что лично для меня этот овощ не является диетическим продуктом.

Так как я подробно описывала свое физическое и моральное состояние, я заметила поразительную для себя вещь. В те дни, когда в меню отсутствовали мясные блюда, я была вялой и нервной. Это совпадение проявилось не пару раз, такое состояние повторялось на протяжении двух с половиной месяцев, и я сделала вывод, что мясо в небольших количествах мне необходимо ежедневно.

Очень интересно следить за тем, как меняется собственное отношение к физическим упражнениям, как и за какое время обновляются вкусовые предпочтения, как протекают дни без кулинарных излишеств и как это сказывается на проведении досуга, праздников.

А еще в этом дневнике можно от души похвалить себя, что тоже очень полезно.

Почему дневник должен быть именно бумажный, а не электронный?

- Записи, особенно на первом этапе, необходимо делать после каждого приема пищи. Может появиться желание описать события прошедшего дня перед сном или рано утром, когда еще не выбрался из постели. Иметь под рукой тетрадь — удобнее, чем каждый раз включать компьютер.
- Садясь за компьютер, чтобы написать пару строк в своем дневнике, очень легко отвлечься на какую-нибудь интересную информацию в Интернете и надолго зависнуть в сети.
- Бумажный дневник не исчезнет при случайных технических неполадках, ему не страшны никакие «вирусы», им можно воспользоваться даже во время пикника за городом, где нет не только доступа к Интернету, но и электричества.
- Если честно, очень приятно полистать «живые» странички и просто подержать в руках плод своих стараний.

Но если вам все-таки привычнее электронный вариант — что ж, воспользуйтесь новыми технологиями.

ВЕСЫ И «САНТИМЕТР»

Естественно, наличие такого инструмента, как **весы**, само по себе никак не влияет на снижение веса. Можно прекрасно худеть и проверять свои результаты пару раз в неделю у какой-нибудь подружки — их счастливой обладательницы. Но нам же важно знать свои ежедневные результаты, отслеживать, какие продукты и как влияют на вес. Да и просто приятно наблюдать, как стрелочка весов приближается к заветной цифре.

Чтобы отслеживать малейшие изменения, лучше приобрести электронные весы и взвешиваться ежедневно утром натощак. Чувствительные электронные весы должны стоять на совершенно ровной поверхности, поэтому хорошо бы найти для них постоянное место. Взвешиваться нужно стоя прямо и лучше без одежды.

Практически всем худеющим знакомо ощущение волнения, когда после утренних процедур становишься на весы и с замиранием сердца смотришь на свой сегодняшний результат. Если весы показывают хоть небольшой минус — радость! Если стрелка уходит в другую сторону — сразу начинаешь паниковать: как же так, я ведь практически ничего не ела?!

Иногда, правда, такое взвешивание может привести и к обратному результату. Заметив незначительное увеличение веса, худеющий впадает в уныние и начинает в отчаянии сметать с полок холодильника все подряд. А зачем стараться, если все равно ничего не получается? Не стоит переживать. Просто нужно понять, что набрать вес за одну ночь невозможно.

Как это ни странно, но в течение суток вес любого человека может отклоняться в ту или иную сторону на 3 кг — в результате задержки воды в организме.

Происходит это в таких случаях:

- воду удерживает соль. Всего 10 г соли способно задержать в организме 1 л жидкости, и на весах вы увидите привес в килограмм. Просто сократите употребление соленой пищи;

- некоторые женщины становятся тяжелее от 1 до 5 кг перед месячными. Но это накопление воды временное, переживать нет смысла;

- задерживать в организме воду может и алкоголь, тут комментарии излишни.

А бывает и наоборот: весы радуют снижением веса, а жир на самом деле никуда не девается — просто по тем или иным причинам организм теряет воду.

- Взвешивание после интенсивной тренировки показало, что вы избавились от лишнего килограмма? Это не совсем так, просто из организма ушло много воды в виде пота.

- Точно так же можно «похудеть» на пару килограммов в знойный летний день или парясь в сауне или в бане.

- Мочегонные средства также не избавляют от жировых запасов.

За долгий период похудения мои весы не раз показывали «привес», но я не отчаивалась и продолжала проводить эксперименты: какие-то продукты вообще исключала из меню, какие-то переносила с завтрака на ужин, меняла способ приготовления. Опытным путем всегда можно установить варианты, при которых стрелочка весов будет приносить только положительные эмоции.

Сантиметровая лента. Именно этого инструмента не было в моем арсенале в начале марафона, о чем я очень пожалела во время периода плато.

Со слов девчонок на форуме я узнала, что остановка снижения веса — не всегда показатель «застоя». Оказывается, на каком-то этапе вес может оставаться прежним, но объемы становятся меньше. И это совсем не плато. Предпринимать ничего особенного не нужно! В такие периоды весы не покажут результатов, и только «сантиметр» поможет определить, насколько успешно продолжается процесс.

Измерять будем талию, грудь, живот и бедра. Для этого существуют такие правила:

- замеры груди производят в том месте, где заканчивается молочная железа. «Сантиметр» должен располагаться параллельно полу;
- талию измеряют в районе пупка. В этом случае не нужно тянуть живот, а ленту следует прижимать плотно к телу;

- объем бедер измеряют по центру ягодич. При этом «сантиметр» не стоит слишком туго затягивать.

Если весы несколько раз в день могут показывать разные данные, то объемы изменяются не так быстро, поэтому фиксировать их в своем дневнике можно раз в неделю.

ПОСУДА

Посуда тоже играет большую роль в процессе похудения. Многие диетологи утверждают, что тарелки голубых и зеленых тонов способствуют снижению аппетита, а красные и оранжевые, наоборот, провоцируют съесть больше. Скажу честно, этот факт лично мной не проверен. Я купила для себя новые тарелочки, салатницы из прозрачного стекла и крохотную кастрюльку, так как раньше мы использовали кастрюли объемом не менее 5 литров. Новая красивая посуда небольшого размера была словно началом чего-то нового в моих пищевых экспериментах.

Небольшие тарелочки помогают «не промахнуться» с порцией, дисциплинируют и не позволяют чувствовать себя обделенной. До их приобретения мне было печально смотреть, как «грустно и одиноко» чувствует себя кусочек вареной рыбки на огромном пространстве пустой тарелки. Скажу честно, такая картина не приносит радости. Совсем другое дело, когда тарелочка вся заполнена, и блюдо красиво украшено веточкой зелени.

Я даже специально купила 150-граммовую чашку, чтобы не отмерять каждый раз вечерний кефир или суп-пюре на обед.

А еще я вспомнила чей-то совет — вместо больших ложек использовать чайные, даже для супа. Это помогает есть медленнее, чтобы успеть насытиться. И я купила набор маленьких вилок и ложек.

Чуть позже мне захотелось приобрести и другие новые вещи для кухни: скатерть, занавески, красивую люстру. Если раньше показателем «хорошего» обеда для меня было обилие вкусной и сытной еды, то постепенно трапеза стала превращаться в приятный ритуал. Красивая посуда, интересный интерьер, новые блюда — все это способствует тому, что пища не проглатывается за считанные минуты, а смакуется и доставляет наслаждение.

СКАКАЛКА, ОБРУЧ, МЯЧ

Такие простые и знакомые с детства предметы, как обычный мячик, скакалка и обруч, на самом деле могут заменить целый фитнес-зал. С помощью этих незамысловатых «тренажеров» можно прокачать все мышцы, сделать упругим пресс, придать красивую форму ягодицам и привести все тело в порядок — было бы желание.

Эти инструменты можно найти у себя среди старых вещей, а можно купить новые, яркие, современные.

На сегодняшний день в продаже можно найти **хулахупы** со встроенными датчиками, подсчитывающими количество вращений и потраченных калорий во время занятий. Есть обручи с массажными силиконовыми насадками и с магнитными шариками, стимулирующими биологически активные точки в районе талии. Хотя и с обычным обручем можно выполнять много разнообразных упражнений.

Пользуясь во время тренировки обручем как нестабильной опорой, можно задействовать большое число мышц. Опираясь на него, можно приседать, делать махи ногами, наклоны и, конечно, использовать его по прямому назначению. Вращайте обруч вокруг талии сначала минут по пять, старайтесь постепенно увеличивать время. Труды не пропадут даром, буквально через пару недель ежедневных занятий талия начнет преображаться.

С мячом можно выполнять упражнение «планка», опираясь на него руками. Если во время выполнения «планки» еще и попеременно отводить ноги в стороны, то пресс и ягодицы быстрее обретут желаемые формы.

Скакалку тоже можно использовать не только по прямому назначению. Удерживая сложенную пополам скакалку за концы и изо всех сил растягивая ее в разные стороны руками, я делала махи и наклоны. Такие упражнения отлично подтягивают обвисшую на руках кожу.

Не так важно, будут ли все перечисленные «тренажеры» новыми или они сохранились еще со школьной поры. Главное, пользоваться ими регулярно, выбирая такие упражнения, которые будут приносить удовольствие.

Магнитик как инструмент для похудения

Цитата из форума: «Купила новый магнит на холодильник. Заходишь теперь на кухню в час ночи, а на холодильнике в темноте светится надпись: “Не в жратве счастье!”».

Смех не только продлевает жизнь, но и помогает избавиться от лишнего веса. 10 минут смеха сжигает около 50 ккал. Смеемся и худеем!

Что такое «идеальный индивидуальный вес»?

Обеспечив себя всем необходимым для успешного проведения марафона и имея в арсенале неопровержимые мотивации, я уже практически была готова стартовать, но никак не могла определиться с главным — с самим методом похудения. Разнообразнейших диет и всевозможных способов снижения веса на сегодняшний день слишком много. Для того чтобы разработать правильную стратегию, пришлось потрудиться.

Идея Майи Плисецкой — «Заклей рот и не жри» — не показалась мне достаточно привлекательной, и по всем вопросам я обращалась в *Google*. Но и в Интернете советы часто были диаметрально противоположными. Приходилось искать специальную литературу и консультироваться со знакомыми практикующими врачами-диетологами.

Казалось бы, о том, как сбросить лишний вес, знает каждый. Но на практике получилось, что ошибки я начала делать с самого начала, выбрав себе окончательный результат — 59 кг. Просматривая в сети множественные марафоны похудения, я обратила внимание, что все тренеры настаивают на том, что сбрасывать вес ниже своей индивидуальной планки не только нецелесообразно, но и вредно. Чтобы определить эту планку, нужно выяснить свой идеальный вес.

Оказывается, идеальный вес и идеальная фигура не одно и то же. Стандарты фигуры меняются в зависимости от моды. На смелую пышным формам с полотен Рембрандта приходят стройные длинноногие модели, а идеальный индивидуальный вес зависит

не от новых тенденций моды, а от возраста, телосложения и развития мышечной массы.

Существуют разные методы вычисления индивидуального веса. Самый популярный из них был разработан в 1871 году французским хирургом и антропологом Полем Брока.

Для расчета индивидуального веса по его формуле нужно:

1. Измерить окружность кисти и определить свой тип телосложения:

— при значениях меньше 15 см человек относится к группе астеников;

— при 15—18 см — к нормостеникам;

— окружность кисти больше 18 см характерна для гиперстеников.

2. Измерить свой рост в сантиметрах. Вычесть из этого числа:

— 100, если ваш рост ниже 165 см;

— 105 при росте до 175 см;

— 110 при росте более 175 см.

3. Определяя конечный показатель нормального веса, следует учитывать тип телосложения:

— при астеническом телосложении число, полученное после вычитания, нужно уменьшить еще на 10 %;

— при гиперстеническом — увеличить на 10 %;

— для людей с нормальной конституцией цифра не изменяется.

Благодаря этой формуле я узнала, что заветная для меня цифра — 59 кг — не слишком отдалена от моего индивидуального идеального веса. Но, как выяснилось, при моих параметрах целесообразно остановиться на весе 63 кг.

МОДНЫЕ СПОСОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС. СТОИТ ЛИ ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Пока я выбирала для себя в Интернете методику похудения, мне на глаза постоянно попадались всевозможные чудодейственные методы, которые обещали колоссальное снижение веса, но не внушали доверия. Так как я, безусловно, хотела быстрых результатов, но рисковать здоровьем не желала, я решила узнать мнение специалистов о самых привлекательных предложениях.

БИЖУТЕРИЯ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Заманчивый и красивый метод сбросить вес — магнитотерапия. Надеваешь украшения — и теряешь килограммы. В принципе, свойства статического магнитного поля в альтернативной медицине используются давно, но отношение к таким процедурам у ученых спорное. Одни признают магнитотерапию лечебным методом, другие считают абсолютно бесполезной.

Пока наука не пришла к однозначному мнению о возможных последствиях использования статических магнитных полей, индустрия красоты и моды уже предлагает худеющим страдальцам очередной чудо-продукт: сережки, колечки на пальцы рук и ног, браслеты — что угодно, лишь бы, не прикладывая усилий, сбросить лишний вес. Заплати, надень и просто жди результата.

Бижутерия, призванная заменить собой здоровый образ жизни, выпускается в нескольких вариантах:

- медные кольца. Их предлагается носить на разных пальцах, смотря «что будем худеть». Если хочется, чтобы лицо приобрело красивые очертания, кольцом надо украсить большой палец. Если то же самое колечко надеть на мизинец, похудеют бедра, и т. д.;
- магнитные браслеты для ног, сделанные из силикона. Их следует носить на больших пальцах ног;
- серьги с крошечными магнитиками. Они должны находиться только в определенной точке (если ухо проколото в другом месте, придется делать дополнительный прокол — очень модно).

Подобные украшения так здорово рекламируют! А вдруг я не права? Быть может, это вовсе не шарлатанские проделки, а на самом деле эффективная помощь для тех, кто страдает лишним весом, и стоит более детально разобраться, что это за волшебная бижутерия?

Как пишут в «Википедии», в США Управление по надзору за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами (FDA) запрещает продажу и рекламу любых магнитотерапевтических продуктов как медицинских устройств, поскольку в этой стране утверждения об их лечебном эффекте считают необоснованными. Однако в ряде стран бывшего СССР магнитотерапия все же признана медицинским методом и активно используется в физиотерапевтических кабинетах.

В статье Александры Тырловой в газете «Аргументы и факты», например, утверждается: «Магнитотерапия хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми и считается полностью безопасным и эффективным методом лечения. С ее помощью можно вылечить целый ряд различных заболеваний, таких как гипертония, остеохондроз, артриты, артрозы и другие болезни опорно-двигательного аппарата, заболевания желудочно-кишечного тракта (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, холецистит, колит, панкреатит, гастродуоденит), дыхательной системы (пневмония, бронхиальная астма, бронхит, трахеит, ларингит, гайморит, ринит, фарингит), заболевания глаз, ушей и нарушения в работе иммунной системы».

Если это действительно так, то, может быть, предложенная бижутерия на самом деле может способствовать снижению веса? Производители магнитных украшений заверяют, что, применяя их для похудения, можно спокойно вести привычный образ жизни: есть что угодно и сколько угодно, а если обладатель «волшебного товара» никогда не занимался спортом, то не следует и начинать.

Если честно, такой подход уже вызвал у меня сомнения. Но, несмотря на это, я решила выяснить, каким же все-таки образом «работают» эти украшения.

В одном из украинских оздоровительных центров магнитную терапию считают безопасной методикой лечения и применяют ее

при циститах, простатитах, патологиях позвоночника, суставов и других болезнях.

В этом центре мне рассказали, что магниты могут способствовать усилению кровообращения, и это на самом деле приводит к ускорению процессов метаболизма. Но, чтобы это происходило, в бижутерию должны быть вмонтированы магниты с индукцией не менее 800 Гауссов. Если покупатель сможет проверить, что сила магнитного поля украшения соответствует норме, — товар можно приобретать, но только в том случае, если нет противопоказаний, а это:

- заболевания крови;
- острый тромбоз;
- аневризма аорты;
- гипертиреоз;
- злокачественные новообразования;
- острая печеночная, почечная или легочная недостаточность;
- психические заболевания;
- наличие кардиостимулятора.

Также украшения с магнитами не рекомендуется носить во время менструации.

Версию продавцов, что магнитная бижутерия воздействует на гормоны, способствующие сжиганию жира и снижающие аппетит, консультанты медицинского центра вообще отвергли. Да, гормональные сбои действительно могут быть одной из причин увеличения веса, но украшения не в состоянии влиять на гормональный фон. Исправить ситуацию можно, только устранив причину дисбаланса.

Тем не менее многие женщины утверждают, что после того как они начали носить магнитные кольца и браслеты, их аппетит утих, а вес стал просто «таять». И это не обман. Эффект плацебо никто не отменял. Красивые украшения, расхваленные умелой рекламой, плюс самовнушение могут сделать свое дело! И все же в рассказах форумчанок, которые реально сбросили вес «с помощью колечка», явно проскальзывает мысль о том, что при одном взгляде на украшение срабатывало напоминание: не стоит лишний раз устраивать перекус. Как правило, сбросившие таким образом вес перешли-таки на правильное питание и активный образ жизни, быть может, благодаря в том числе и симпатичной бижутерии.

Источники

Foxcroft Louise. Calories and Corsets: A history of dieting over two thousand years. — Profile Books, 2012.

Schoenfeld B. J. et. al. Effects of meal frequency on weight loss and body composition: A meta-analysis. — Nutrition Reviews, 2015.

Тегачо Л. И., Марфина О. В. Практическая антропология. Учебник для ВУЗов. — «Феникс», 2003.

<http://cozyhomestead.ru>

<http://diyetu.ru>

<http://hnb.com.ua>

<http://hudeem-p.com>

<http://jjlica.ru>

<http://kakayavoda.ru>

<http://pro-vce.pro>

<http://sportwiki.to>

<http://www.aif.ua>

<http://www.dietplan.ru/forum>

<http://www.likar.info>

<http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru>

<http://www.tatosha.ru>

<http://zozhnik.ru>

<http://прожизнь.рф>

<https://abgym.ru>

<https://beregifiguru.ru>

<https://ecohealthylife.ru>

<https://iron-health.ru>

<https://netmorshin.ru>

<https://proteinfo.ru>

<https://sites.google.com/site/lsuniversum>

<https://sovets.net>

<https://tiensmed.ru>

<https://www.diets.ru>

<https://www.facebook.com/filippovadietology>

<https://www.goodhouse.ru>

https://www.goodhouse.ru/health/healthy_food/lunnaya-dieta-xudeem-po-lunnym-cziklam

https://www.liveinternet.ru/users/olga_san

https://www.liveinternet.ru/users/zenskie_pravila

<https://www.myjane.ru>

СОДЕРЖАНИЕ

Введение, или Как я пришла к решению похудеть	3
Первый шаг к стройности — неопровержимая мотивация. Как я нашла то, что меня вдохновило	9
Модные способы сбросить вес. Стоит ли ими пользоваться.....	30
Исследования специалистов, повлиявшие на мою систему коррекции веса.....	46
Вода при похудении.....	78
Отдельно о соли и сахаре	92
Продукты «живые» и «мертвые».....	98
Обзор популярных диет и результаты их применения	113
Эффект плато и как из него выйти	129
Как я разрабатывала индивидуальную диету (примеры от проверенных диетологов).....	134
Три этапа похудения	146
Похудеть и остаться красивой.....	161
Моя простая гимнастика для похудения	186
Как я разлюбила жареную картошку, или Какие продукты полезны	194
Кулинария здорового питания.....	200
Жить полноценной жизнью и сохранять вес	317
Источники	319