



## Содержание

Введение .....	7
Предисловие .....	9
<b>01</b> Мифы вокруг похудения .....	17
<b>02</b> Про силу воли .....	53
<b>03</b> Мотивация .....	69
<b>04</b> Популярные методы похудения .....	77
<b>05</b> Что такое жир и для чего он нужен .....	93
<b>06</b> Основы психологии стройности ...	103
<b>07</b> Типы пищевого поведения .....	115
<b>08</b> Причины лишнего веса .....	135
<b>09</b> Учимся стройности .....	145
<b>10</b> Правила осознанности за столом ..	159
<b>11</b> Стратегия победителя и неудачника .....	169
<b>12</b> Про страх ошибок и мотивацию ...	179

<b>13</b>	Учимся себя кормить .....	191
<b>14</b>	Экстернальное пищевое поведение .....	207
<b>15</b>	Психологические причины набора веса .....	217
<b>16</b>	Как справиться с аппетитом .....	225
<b>17</b>	Выявление психологических проблем с пищей .....	239
<b>18</b>	Тест «Шкала оценки пищевого поведения» .....	251
<b>19</b>	Дисморфофобия (дисморфия) .....	263
<b>20</b>	Роль телесной терапии в лечении НПП .....	275
	Заключение .....	286

## Введение

Этой главой я открываю книгу, которая перевернет все ваши представления о еде, диетах и восприятии своего тела. Моя задача — помочь тем, кто действительно хочет что-либо изменить, кому надоел этот замкнутый круг и хочется наконец начать жить! Легко, свободно, без зависимости от еды и ее влияния на тело. Без постоянных мыслей: «как и что надо есть», «как я выгляжу», «не сильно ли торчит живот»... Думаю, вы понимаете.

Я хочу показать вам, что жизнь — это не цифры на весах и скрупулезный подсчет калорий. По-настоящему жить мы начинаем только тогда, когда меняем свое отношение, учимся дружить с едой и своим телом.

Если вам интересен такой подход, немного непривычный взгляд на обыденные, набившие оскомину проблемы, в таком случае приглашаю вас к прочтению этой книги.

Сразу хочу предупредить: постарайтесь выйти из позиции ученика. Мы с вами здесь

## Настройся на стройность

---

на равных и ведем диалог, который многое прояснит в вашем нынешнем состоянии и поможет решить проблему — сбросить вес, наладить отношения с едой, начать уважать себя и ценить свое тело.

Давайте познакомимся. Меня зовут Касьянова Яна, я — врач, сертифицированный фитнес-нутрициолог, блогер. Сразу отвечу на вопрос, который многих интересует — у меня есть диплом высшего медицинского образования. Почему же я не работаю по профессии? На самом деле это не так, я работаю 24/7, используя свои знания, полученные за 8 лет учебы, и до сих пор учусь. Все знания, которые я получаю, бесценны, поэтому я делюсь ими в своем блоге «Магия стройности» (fit2mama) и на своем сайте <https://fit2mama.ru/> и поделюсь здесь с вами.

## Предисловие

**Н**ачнем с самого начала. Как я пришла к тому, что имею, и какой путь прошла, прежде чем взялась за эту книгу? Как я стала фитнес-блогером и как познакомилась со спортом?

Впервые я попала в спортзал 15 лет назад, мечтая убрать ненавистные мне галифе. Я никогда не весила много. При росте 160 см максимальный вес был 58 кг, но все это оседало на бедрах и ягодицах, был сильный дисбаланс. На тот момент в намерениях было просто побегать месяц-другой на дорожке, стать красоткой и забыть про этот фитнес навсегда. Но что-то пошло не так... Галифе не уходило, а я наступала на все возможные грабли для новичков (диеты, изнуряющее кардио, термоводолазные костюмы, исключение определенных продуктов из рациона, сахара, соли и т. д.). Уверена, что многим все это знакомо.

На бумаге это выглядит легко и безэмоционально, но на самом деле путь к стройности


в моем случае был крайне тернист, со слезами, срывами и полным непринятием своего тела. Было горько видеть себя в зеркале, зажимать складки на теле и понимать, что не изменилось ровным счетом ничего. Завидно было смотреть на девушек на пляже — пусть у них были и не идеальные в моем понимании тела, но они могли позволить себе ходить в бикини! Мои же купальники непременно состояли из самого купальника (слитный или раздельный) и парео! Последнее прекрасно прикрывало все, что ниже пояса, и можно было купаться прямо в нем. Тогда я практически ничего не ела, рацион был скудным, но мысли о еде занимали 80% времени: что поесть в следующий раз, когда поесть, состав какого продукта «чище».



Это сейчас я отлично вижу, в какие жесточайшие рамки себя вгоняла, когда не жила, а выживала между взвешиваниями. Каждый мой день был похож на служение культу идеального тела и еды. Все эти попытки больше похожи на добровольное заточение, а не жизнь свободного человека. Только заточение было не физическое, а духовное.

Когда я дошла до определенной степени злости с мыслями, что у меня ничего не получается, мое тело не такое, как у девушек на картинках, только тогда я стала переносить эту злость на тренировки.

Это были силовые упражнения с большими весами. Я совершенно игнорировала технику выполнения, сигналы своего организма — главным было взять вес побольше. Ведь я была искренне уверена, что чем сильнее я страдаю в процессе, тем быстрее и лучше будет результат.



Организм зачастую просто «кричал»: начали хрустеть колени, сильно сбивался цикл, а из-за хронического стресса и тяжелых тренировок тело было постоянно отечное, целлюлитное и явно далекое от моего воображаемого идеала.



Упорством и практически полным отказом от еды я тогда добилась минимального веса в 46 кг. Какой же радостью было надеть шорты впервые в жизни в двадцать один год. До этого момента были максимум бриджи по колено, я как сейчас, помню день, когда, увидев на весах такую невероятную цифру, о которой только могла мечтать, я подошла к зеркалу и увидела там все то же дряблое тело с целлюлитом, галифе, какими-то очень некрасивыми коленками и животом.

Правда, это тело было намного меньше в объемах, сверху сильно торчали кости, часто защемляло где-то между лопаток, а по ночам оно мечтало о дольке апельсина (мне такое снилось в дни особо жесткого отказа от сладкого). Примерно в это время я поняла, что испробовала все. Как говорят, опустилась на самое дно, чтобы начать выплывать. И я действительно задумалась: может, я что-то делаю не так, может, есть какой-то более эффективный способ?

В тот момент я стала читать исследования, проходить различные обучения, чтобы понять, в каком направлении надо двигаться для достижения желаемого результата.

Процесс оказался долгим. Он вместил в себя даже две беременности и двое естес-

твенных родов (непростых к тому же), но результат, как мне кажется, того стоил!

Я по крупинкам собирала данные, систематизировала их, пробовала на себе. Этот период оказался для меня тоже не самым простым, потому что вдруг вместо всем известных методов похудения я начала делать что-то совершенно невероятное: начала есть! И к тому же постепенно перестала истязать себя в спортзале.

Из-за этого в мой адрес стали сыпаться упреки, что я занимаюсь ерундой, что мне бы лучше заниматься со своими детьми, готовить, убирать, что на таком питании я только поправлюсь и это все вообще невозможно. В какой-то момент хотелось все бросить. Но упорство и злость подстегивали: я должна была доказать всем, и себе в первую очередь, что можно по-другому. Что не нужно страдать, ограничивать себя в еде ради идеального тела.

За это время я настолько привыкла к спорту, адекватному, мягкому, что он стал частью моей жизни. Цикл быстро восстановился, и, на мое удивление, тело стало меняться. Я купила на радостях еще две пары шорт! Коротенькие, размера S. Купальники с парео сменила на красивые бикини. Наконец-то я почувствовала невероятную гордость

и уверенность в себе, ведь я смогла! При этом на руках у меня был грудной ребенок, а вскоре и второй.

Я доказала всем, что «вот когда родишь — посмотрим» не более чем миф, что генетика и широкая кость скорее отговорки (так как у меня в роду все женщины с крупными бедрами и галифе). Тогда я поняла, что дело именно в питании и новых тренировках. И решила начать помогать таким же женщинам, как и я.

Вскоре создала страницу в интернете, куда выгрузила из своей головы весь опыт, знания и множество сертификатов российских и зарубежных школ, и стала брать в работу желающих. Все шло достаточно хорошо, но примерно через год я была очень удивлена и даже расстроена: оказалось, что спустя некоторое время (от месяца до года) часть моих клиентов возвращались к прежнему весу. При этом я давала одинаковую информацию, но у одних получалось все быстро и легко, а другие видели лишь временный эффект, затем возвращались в исходную точку. Значит, есть еще какая-то важная составляющая помимо адекватного питания и регулярной активности.

Я продолжала копать, скупала обучения, читала исследования, переводила статьи,

и наконец меня осенило. Одна недостающая деталь пазла, которая собирает воедино всю картину стройности.

**Один-единственный волшебный ключик, которым можно открыть ту самую заветную дверь «стройность на всю жизнь».**



Этот ключик — мышление и наши пищевые привычки. На моем длительном пути мышление, отношение к еде поменялись так незаметно, что сначала я не придавала этому значения. Женщины и мужчины, которые ко мне обращались, получали прекрасные результаты на долгие годы только в том случае, если в процессе работы у них менялись настрой и отношение к своему телу. Хоть другие выполняли те же действия, но без изменения позиции вскоре возвращались к прежним привычкам.

Поэтому сейчас, имея за плечами тонны поднятого железа, километры на беговой дорожке, сотни прочитанных страниц и уже тысячи довольных клиентов, я помогаю здраво

подходить к вопросам похудения, тренировок и отношения к себе.

Вы, наверное, зададитесь вопросом: «Почему именно ей я должна поверить? Я перепробовала все. Вообще все — ничего не помогает! Чем же мне поможет очередной гуру?» Отвечу так: если все, что вы делали до этого момента, не привело вас к результату, значит, вам 100% необходимо менять подход. У меня нет цели переубедить или доказать что-то тем, кто пришел с полным отвержением и недоверием, нет задачи учить вас жизни. Все, что я хочу, — помочь вам исправить ошибки, понять сущность спорта, диет и их влияние на организм (как положительное, так и отрицательное).



01

**Мифы  
вокруг  
похудения**



Стандарты красоты меняются с течением времени. Раньше в моде были пышные формы и белая кожа, позже эти тренды сменились на худобу и инфантильность во внешности. Был период, когда особенно ценились кубики пресса и формы Кардашьян. Сейчас же акценты стали смещаться в сторону естественности, натуральности и индивидуальности. Большинство уже понимают — все мы разные, и в этом наша уникальность. Стараться постоянно соответствовать трендам равно потерять себя, но, к сожалению, период расцвета сообществ «40 кг» и «анорексия» был слишком долгим и оставил большой отпечаток в сознании людей.

До сих пор в борьбе с лишним весом многие прибегают к всевозможным ухищрениям, ведь работать над собой, пищевыми привычками и своим телом ни у кого нет сил и желания, а результат хочется получить как можно быстрее и проще. Причем желательно при этом пострадать. Есть такая негативная установка, что без страданий не будет идеально-