



# Содержание

---

## Часть I. Теория стройности

Почему? .....	17
Приятная новость .....	19
Стройность – это здоровые привычки .....	21
Я отказываюсь худеть! .....	24
Почему полнота обусловлена исторически и биологически, или Предпосылки полноты .....	28
Две основные причины лишнего веса у женщин. ....	36
Нарушение клеточного обмена веществ, или Почему голодает клетка? .....	46
Нехватка некоторых веществ в рационе и организме, или Чем себя кормить, чтобы быть стройной .....	50
Недостаточное поступление воды в клетки организма, или Пьем воду, невзирая на мифы! .....	72
Ферменты – ключ к стройности, или Почему консерванты опасны .....	79
Три правила стройности, или Экономия с пользой для здоровья .....	93
«Почему ты сегодня такая кислая?», или Что такое рН для стройности .....	95
Что делать, или Восемь золотых правил для восстановления и поддержания кислотно-щелочного равновесия .....	103
Очищение организма, или Сделаем результат блестящим! ...	105
Секрет правильного завтрака для снижения веса .....	111

О физических упражнениях . . . . .	117
Семь самых важных шагов для быстрого приведения веса к норме . . . . .	133

## **Часть II. Практика. Рекомендации на каждый день**

### Домашнее задание.

Подробная инструкция на каждый день . . . . .	137
Из чего выбираем, или Основной перечень продуктов на 3 месяца Программы снижения веса . . . . .	144
Наиболее часто задаваемые вопросы . . . . .	158
Завтрак великолепный, ощелачивающий . . . . .	173
Рецепты стройности (с краткими комментариями) . . . . .	176
Общие правила . . . . .	176
Супы стройности . . . . .	179
Рекомендации по очищению организма . . . . .	210

## **Приложения**

Приложение 1. Анкета . . . . .	227
Приложение 2. Перечень самых полезных продуктов при гипофункции щитовидной железы . . . . .	231
Приложение 3. Перечень продуктов питания, обладающих противопаразитарными свойствами (антибактериальными, противовирусными, противогрибковыми, антигельминтными и пр.) . . . . .	232
Приложение 4. Таблица варки круп . . . . .	234
Список литературы . . . . .	236



# Почему?

**М**ы все видим, сколько сейчас литературы по снижению веса. Невероятное количество книг, причем почти в каждой из них много ценного и полезного — бери и делай! А сколько интересной информации на эту тему мы слышим от друзей и знакомых, в телевизионных программах — потрясающие диеты, сногшибательные рецепты! Удивляет, что несмотря на это информационное изобилие, полных людей почему-то становится все больше и больше. В чем дело? Что не учли, о чем забыли, на что не обратили внимание? Ведь парадокс: раньше, когда о причинах избыточного веса было известно совсем мало, а специалистов по его снижению было и вовсе единицы, — удивительно, но и людей с этими проблемами было тоже гораздо меньше! Сейчас, когда к нашим услу-

гам специалисты, целые медицинские центры по этой тематике, когда и в Интернете, и в каждом журнале, и даже, порой, в газетах, столько советов, подсказок, рекомендаций, количество людей с избыточным весом, тем не менее, просто катастрофически растет. Почему?

По данным Всемирной организации здравоохранения в настоящее время ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний. Врачи и ученые бьют тревогу, заявляя о том, что сегодня эта патология принимает характер глобальной эпидемии, охватывающей почти все страны и народы. В Америке, например, ожирение признано главным национальным бедствием, так как от тучности в ней страдают две трети взрослого и половина детского населения. Не отстает и Европа. И что поразительно — даже в Японии, которая долгое время была для всех образцом правильного отношения к вопросам здоровья, питания и долгожительства, за последние три десятилетия число жителей с избыточным весом увеличилось в четыре раза и составляет сейчас около 20%. В 2008 году правительство Японии даже законодательно (!) ограничило объем талии, обязав все компании ежегодно производить измерение талии своих сотрудников, а местные органы власти — всех остальных граждан в возрасте от 40 до 74 лет. Определен и максимально разрешенный объем талии — 85 см для мужчин и 90 см для женщин. Те, у кого талия шире, направляются на курсы правильного питания.

Удивляет и то, что многие развивающиеся страны, которые еще совсем недавно боролись с голодом, теперь борются с проблемой лишнего веса.

И эта статистика неуклонно растет, несмотря на то, что на сегодняшний день в мире существует около 30 тысяч общепризнанных диет! Выходит, диеты здесь

ни при чем, дело не в них?

Разумеется, не в них. Но так в чем же?

Разобраться с этим и поможет наша книга, благодаря которой каждая читательница получит ответ на два ключевых вопроса:

☞ причины лишнего веса

и

☞ какие действия предпринять для устранения этих причин и нормализации веса на долгие годы?

## Приятная новость

.....

С самого начала хочу порадовать моих читательниц приятным сообщением: **основных** причин лишнего веса всего **две**. Да, действительно, все очень просто. Всего **две причины**, с которыми нам нужно поработать, чтобы мы стали более стройными и здоровыми.

И еще. Всем известно, что самый ценный из ресурсов — *время*. С течением лет я начинаю ценить его все больше и больше. И знаю, насколько оно драгоценно и как его порой не хватает нам, женщинам, на все, что нужно и хотелось бы сделать в течение одного дня. Поэтому все рекомендации даны здесь с учетом того, чтобы их выполнение не требовало дополнительных затрат времени. Рекомендации, которые вы найдете в этой кни-

ге, не отнимут, а, напротив, **сэкономят вам время**, их выполнение как раз и рассчитано именно на очень занятую женщину. И даже почти все рецепты различных супов, каш, салатов, овощных блюд, соусов (см. Рецепты стройности) изначально задумывались не только для быстрого обретения стройности, но и с учетом минимальных затрат времени на их приготовление.

Время в основном понадобится только для прочтения данной книги и составления своего индивидуально-го плана действий по снижению веса.

И еще одно очень важное обстоятельство, о котором я должна предупредить читательниц. Книга составлена по определенной технологии, которая сама поможет вам все это выполнить. В ней работает на результат **каждое слово**. Процесс нормализации веса **запускается** при ее чтении буквально **с первого абзаца**. Более того, когда вы прочтете книгу полностью, включится еще одно ее удивительное свойство. Если вы откроете ее на любой странице, ваше подсознание получит **дополнительный импульс** для быстрой и неуклонной нормализации веса. Поэтому прошу вас: **вспомните** об этом свойстве книги в тот момент, когда **снижение веса** будет приостанавливаться, а желаемая цифра еще не будет достигнута. Вы берете **книгу**, открываете с любого места (лучше всего это делать в постели перед сном, чтобы после этого уже ничего другого в голову не загружать) и прочитываете одну-две страницы. Затем убираете книгу и засыпаете. Вы сами удивитесь, каким волшебным образом это **работает!**

# Стройность — это здоровые привычки

Тема здоровья актуальна для каждого человека, а нормальный вес как раз и является одним из основных признаков здоровья. Не единственный, конечно, признак, но очень важный. Поэтому мне хочется поделиться с вами информацией и рассказать о том, что быть стройной на самом деле легко! Совершенно не нужно истязать себя диетами или морить голодом, не нужно проводить по несколько часов в тренажерном зале или на беговой дорожке. Достаточно знать и выполнять всего несколько правил. А именно — **вести здоровый образ жизни, правильно мыслить** и... знать несколько особенных секретов — **секретов стройности**.

Самые трудные в программе — **первые три недели**, необходимые для того, чтобы новый образ жизни вошел в **привычку**.

Всем известно, что привычки бывают вредные и полезные. Я совершенно не намерена давать советы по искоренению всех вредных привычек. Во-первых, их обычно у каждой из нас достаточно много, и поэтому — где взять столько времени и силы воли, чтобы работать со всеми и задумываться об их полезности или вреде. А во-вторых, всегда лучше иметь про запас хотя бы несколько вредных привычек, чтобы в случае чего можно было отказаться еще от одной и тут же получить от этого улучшение состояния. Да и потом, такие



идеальные женщины, как мы с вами, — постоянно себя усовершенствующие, — могут, в конце концов, позволить себе иметь хотя бы парочку любимых вредных привычек!

Что радует — не придется ни от чего категорически отказываться. Например: вы любите хлеб и даже, может быть, купили себе хлебопечку? Отлично, хлеб — можно! Но не белый, из рафинированной муки, а цельнозерновой или ржаной, два-три куска в день. Или, может, вы любите блинчики, да еще и великолепно их выпекаете? Замечательно, блинчики — можно! Но опять же немного изменим их состав: не белая мука / молоко / яйца, а добавим немного вкусных «полезностей»: натрем в тесто тыкву или яблоко, добавим семена льна или кунжута, кусочки кураги или чернослива, вместо молока — сыворожка или простокваша, пополам с водой. Мука вновь цельнозерновая или гречневая, овсяная — полнейший простор для нашей неукротимой фантазии. Селедку любите? Прекрасно. Можно и нужно! Но солим сами, это очень просто: пять минут занимает сам процесс засолки и через день ее уже можно есть.

В рамках обсуждаемой нами задачи обретения стройного тела мы будем делить привычки не на «плохие» и «хорошие», а на ведущие к набору веса и к его нормализации. Что же мы будем делать со старыми привычками, которые завели нас немного не туда, куда нам хотелось? Бороться с ними, искоренять, подавлять? Нет, просто заменим, вытесним их новыми, более полезными. Привычками стройности. Ведь стройность — это тоже привычка. Именно наш образ жизни — а он во многом как раз и состоит из привычек — становится для нас причиной либо избыточного веса, либо стройного тела, легкости и подвижности.

А так как любая новая привычка формируется примерно за 21 день, то первые три недели мы направляем на выработку и закрепление полезных для нашего нового тела привычек, а дальше уже движемся «по накатанному».

Чтобы упростить технику смены привычек до минимума, есть очень интересный способ — превратить этот процесс **в игру**. Если играть в нее постоянно, 21 день без перерыва, то место вредной привычки займет новая, очень полезная для нашего здоровья, самочувствия и великолепного внешнего вида. Какие полезные привычки мы будем себе прививать — об этом поговорим чуть ниже. Пока скажу коротко, что их может быть очень много, нам будет из чего выбирать на свой вкус. Например, полезная привычка для обретения и поддержания стройности — за 20–30 минут до еды выпивать стакан чистой воды. Или, скажем, в какой-нибудь из вечеров, когда будет время и желание — хорошо вымыть со щеткой несколько морковок и в контейнере или в обычном пищевом пакете убрать в холодильник. В последующие дни по приходу домой, пока готовим ужин — не боремся с голодом и не хватаем что попало (две ненужные крайности), а просто достаем уже чистую морковку и жуем в свое удовольствие. Да еще и мысленно хвалим себя: какая же я молодец, сама себя перехитрила — остального ведь съем меньше! А в сезон огурцов — никаких предварительных приготовлений не нужно — помыли пару огурчиков и хрустим в свое удовольствие, готовя ужин. Ну чем не полезная привычка? А привычка радоваться всему и находить во всем хорошее — вместо привычки раздражаться и быть недовольными? Ну и так далее, обо всем поговорим.

Вот так, играя и забавляясь, меняем старые привычки на новые. И уже буквально через месяц не только с приятным удивлением замечаем на себе восхищенные взгляды, но и сами с удовольствием начинаем смотреть в зеркало и гордиться своим телом — ведь оно нам дано именно для того, чтобы им гордиться, а никак не испытывать дискомфорт.

В этой книге каждая читательница найдет для себя свой личный, кратчайший и комфортный путь к совершенству и укреплению здоровья. А желаемый вес при этом оказывается «в кармане» автоматически, не стоит на этом даже особо заострять внимание. Вы просто **взвешиваетесь два раза в неделю** и с удовольствием отмечаете, что ваше тело становится все стройнее и легче, и настроение от этого — все лучезарнее и радостнее!

## *Я отказываюсь худеть!*

---

*В*се, кто уже устал от диет и экспериментов над собой, кому надоело быть недовольной своим телом, кто успел отчаяться и, возможно, даже махнул на себя рукой... Все, кто хотел, мечтал, кто уже даже во сне видел себя стройной — но ничего не получилось... Или получилось, но, к сожалению, совсем ненадолго... Как и те из

моих читательниц, кто еще полон надежд, но просто не знает, как приступить, или раздумывает, какую диету выбрать...

Загляните в себя. Не отгораживайтесь от проблемы, если она есть. Не нужно ее заталкивать в глубину и силой воли убеждать себя в том, что ее не существует. Как с отчаянием сказала недавно одна моя знакомая, тоже психолог, словам которой о том, что ее лишний вес абсолютно ей безразличен, даже я долгое время верила: «Понимаешь — ну надоело. Да, я перед всеми делаю вид, что мне и так хорошо и все в порядке — но в зеркале-то я же себя вижу!!!» Я понимаю ее отчаяние. Конечно, можно заниматься аутотренингом, убеждая себя, что все и так прекрасно. Но, к сожалению, мы все слишком заняты, чтобы посвящать этому время с утра до вечера... Редко встречаются женщины, которые могут регулярно выделять на аутотренинг, скажем, по пятнадцать минут два раза в день. Мы так, по ходу дня, напоминаем себе, что у нас все замечательно, что мы молоды и прекрасны, но ведь порой это работает лишь в то время, пока мы это себе говорим. Закончили говорить, отвлеклись — и снова вздыхаем — ну как же надоело все!.. Порой с горькой иронией задумываешься, что аутотренинг в «утешительных» целях — это, конечно, замечательно, но немного жаль, что он дает примерно столько же сил, сколько требует усилий.

Конечно, мы можем защищаться с помощью различных утверждений, вроде «меня муж и такую любит», причем я уверена, что это абсолютная правда, потому что любовь от веса не зависит. Но все-таки нам ведь хочется еще и себе самой нравиться, и соответствовать лично своим представлениям о красоте женского тела. И, что не менее важно, — чувствовать себя хорошо.