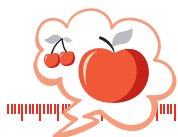


Оглавление

Глава 1. Знакомство с проблемой	7
Предисловие	7
Что такое твой лишний вес?	11
Почему так важно научиться выбирать	25
Глава 2. Чем отличаются твоя толстая и стройная жизнь, ограничения и выгоды	30
Жизнь в толстом теле	30
Жизнь в стройном теле	33
Глава 3. Как выбрать «правильный» вес?	36
Выбираем цифру желанного веса	36
Как понять, насколько худеть, когда пора остановиться и когда начинать двигаться дальше	38
Весы — твои друзья или враги. Как к ним относиться?	40
Окончательная перепроверка	43
Почему важно знать, сколько ты хочешь весить?	45
Причины неудач	45
Глава 4. Секреты стройности	51
Секрет 1. Питьевой режим	51
Секрет 2. Тонус (любовь к себе)	54
Секрет 3. Правильное питание	77
Два слова о функциях еды	93
Дети — лучший пример стройного поведения	97
К чему приводит жадность?	103
Глава 5. Построй свою диету	106
Ошибки «толстого» мышления	106
Какие существуют системы	112
Что мешает считать калории (для тех, кто уже считал или никак не может начать)	133



Глава 6. Подготовка в путь к «стройному» мышлению	144
Как происходят любые изменения	144
Чем отличаются подпорки от опоры	145
Как выглядит успешный клиент	150
Что происходило со мной на пути к стройному мышлению	153
Глава 7. Делаем основные шаги к «стройному» мышлению	166
Первый шаг: мотивация	166
Второй шаг: знакомство и приручение аппетита	173
Третий шаг: как справляться с собственными чувствами	191
Четвертый шаг: конфликт и как его проживать	206
Пятый шаг: отказ и просьба как способы постановки границ	215
Глава 8. Сохранение веса	226
Красная линия	226
Праздничные застолья и «все включено»	229
Твои помощники в сохранении веса	235
Питание в режиме сохранения веса	239
Народная мудрость	251
Медитация как способ сохранить стройность	252
Глава 9. Завершение	255
Подведем итоги	256



Глава 1

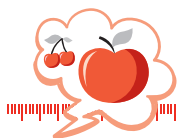
Знакомство с проблемой

Предисловие

Ты — Стройная и Ты — Толстая. Кто кого? Почему тебе просто необходима эта книга?

Почему так? Почему и стройная и толстая?.. Это все я? Как так?..

Я пишу эту книгу для тех, кто устал бороться с лишним весом, кто устал от бесконечных попыток снизить вес и сохранить свою стройность, устал от этих «качелей», когда кажется — вот уже все, больше нет сил, нет воли. Я часто слышу эти фразы от многих людей, ставших моими клиентами, которые, не справившись сами, пришли за помощью, за ответами. Нет силы воли — и как будто бы стройность недостижима. У меня получилось, и я знаю, что сохранить вес можно. Пройдя неоднократные значительные колебания в весе — то снижая вес на 25 кг, то набирая его снова, я могла бы сказать, что работаю над решением



этой задачи большую часть своей жизни, начиная с 14 лет, когда впервые решила похудеть.

У меня в багаже — огромный опыт практики разнообразных диет и систем питания, горячее желание, чтобы когда-нибудь изобрели таблетку для снижения веса, море прочитанной литературы и уже профессиональная деятельность специалиста. Таким образом, я множество усилий посвятила изучению и решению этого вопроса, и при этом имею в виду не только снижение веса, но и сохранение результата всю свою сознательную жизнь.

Немало помучавшись самостоятельно, я остановила свой выбор на известном медицинском центре, в котором проработала почти 7 лет и которому благодарна за приобретение колоссального профессионального опыта, прежде всего благодаря своим многочисленным клиентам, многообразию их клинических случаев, индивидуальной неповторимости каждого, а также благодаря бесчисленным семинарам и конференциям, посвященным безопасному снижению веса, и в особенности тому, что мешает сохранить результат.

На сегодня я дипломированный психолог, гештальт-терапевт, а также специалист по семейным расстановкам. Я прошла обучение диетологии и имею соответствующий сертификат, также я специалист по коррекции пищевого поведения и автор собственной методики по снижению и сохранению веса

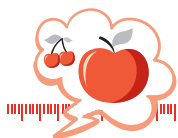


«Ты — Стройная и Ты — Толстая. Кто кого?», автор и ведущая тренингов, семинаров и мастер-классов в разных городах России, эксперт в области снижения веса в фитнес-центре «Счастье» г. Тольятти.

Думаю, все вышеперечисленное поможет тебе немного довериться мне и дочитать эту книгу до конца. Я очень уважаю своих клиентов и тех людей, кто пытается решить задачу лишних килограммов и непрестанно трудится над этим вопросом. Да, я пришла к выводу, что снижение веса это труд, — труд, требующий дисциплины и ответственности, полной самоотдачи, нацеленности на желаемый результат. Никакой волшебной таблетки нет и не будет. Возможно, именно осознание этого факта помогло мне включиться в решение вопроса на 100% вместо ожидания чуда.

Если все то, что ты прочтешь в этой книге, в итоге окажется не про тебя, я буду искренне рада! Здесь я опираюсь на опыт тысяч историй своих клиенток с лишним весом. (Замечу, что некоторые мои мысли и утверждения будут не совпадать с твоими, а мои истории либо будут совсем не про тебя, либо чуть-чуть про тебя, либо полностью отражать все аспекты твоей жизни.) Если у тебя появится желание возразить мне или, наоборот, поделиться своими чувствами после прочтения книги или вдруг у тебя возникнут вопросы, ты всегда можешь написать мне письмо по адресу: kudr1976@bk.ru. Я обязательно тебе отвечу!

На протяжении всей книги я буду обращаться к тебе на «ты», предполагая заведомо, что мы с тобой подруги, идем по одному и тому же маршруту, живем одной и той же целью, разве что опыта у меня побольше и я знаю ответы на те вопросы, которые ты себе задаешь. Поэтому



на правах более опытной подруги я даю тебе свою руку и открываю свое сердце, приглашая тебя в интересный путь, — путь, который прошла сама, в котором, словно в увлекательном квесте, находила ответы, собирая их как ценные артефакты в целую систему особого мышления. Эту систему я называю «стройным мышлением».

Итак, предлагаю опереться на мой опыт и открывшиеся мне знания. Я знаю, у тебя все получится! КАК? Давай начнем!

Благодарности

Не могу не выразить глубокой признательности людям, благодаря которым родилась эта книга. Идея создания данной книги заключалась в том, чтобы рассказать и передать знания как можно большему числу людей, решающих проблему лишнего веса. А также эта книга написана в благодарность всему тому опыту, который появился в контакте с моими любимыми, ценными и всегда для меня важными клиентами. Случаи и примеры из практики описаны в этой книге благодаря вам, мои дорогие.

Спасибо и моим коллегам по борьбе с ожирением, чей упорный и полезный труд так необходим обществу. Прежде всего, много добрых слов хочу сказать профессионалу своего дела и моему бывшему руководителю, врачу-психотерапевту, главврачу медицинского центра Кондрашову Александру, человеку, который всегда верил в меня и поддерживал в любых идеях и начинаниях. Наши споры, дебаты, бесконечные обучения, многочисленные конференции и мозговые штурмы послужили рождению тех идей и инсайтов, которые были внесены в эту книгу. Наше долговременное сотрудничество



помогло мне стать профессионалом, благодаря чему я могу реализовывать свою миссию — помочь как можно большему количеству людей, страдающих от лишнего веса, стать стройными и счастливыми.

Благодарность также выражаю прекрасному психологу, психотерапевту и просто обаятельному, доброму и милому человеку Алексею Сергеевичу Ясногородскому, без поддержки которого мне вряд ли удалось бы так быстро написать эту книгу — она бы попросту оставалась лишь в моей голове. Этого человека я зову своим добрым ангелом.

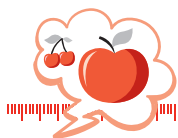
Что такое твой лишний вес?

Так почему же до сих пор не изобрели таблетку для стройности?

Ты что-нибудь слышала о хронических заболеваниях? Чем они отличаются от вирусных, инфекционных?

Ожирение — это хроническое, рецидивирующее заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме. Именно так определяют ожирение в различных источниках.

Чем опасны хронические заболевания? Любое хроническое заболевание это на всю жизнь. То есть, спешу тебя успокоить, не лишний вес на всю жизнь, но склонность к набору лишнего килограммов всегда будет с тобой, сколько бы ты ни прожила. И проявляется это заболевание рецидивами, вспышками, в нашем случае срывами, в период которых вес начинает активно расти, и все, что ты можешь сделать в этот момент, — найти помощь и быстро и качественно снять обострение, остановить срыв и набор веса.



Да, именно так. Найти помощь, чтобы остановить срыв. Потому что срыв, мы будем говорить об этом позже, действует примерно как запой у алкоголика: за помощью обращаться ты не спешишь, поскольку считаешь, что остановишься сама. Пресловутое «с завтрашнего дня» наверняка тебе известно. Или... тебе просто стыдно обратиться за помощью, стыдно признаться, что не можешь остановить жор! А ведь выход из срыва начинается именно с этого признания! Только легализовав его, можно начать из него выбираться.

Но пока я хочу, чтобы ты просто-напросто усвоила, что в течение хронического заболевания срывы были, есть и будут, и твоя задача лишь научиться вовремя их распознавать и купировать, чтобы не иметь печальных последствий в виде набора большого количества кило. А также продлевать период ремиссии, когда заболевание «притихло» и не беспокоит тебя. Зная, что склонна к набору веса, ты должна уметь подолгу сохранять его в относительной стабильности. Именно к этому ты просто обязана в итоге прийти, чтобы уметь существовать рядом со своим заболеванием.

Очень хорошо, если у тебя есть возможность обратиться за поддержкой к своему окружению. А не имея такого, надо его искать, или создавать, или присоединяться к уже существующему. Моя же задача помочь тебе стать увереннее в своих силах и научиться выходить из срыва самостоятельно, не исключая существующие системы поддержки (подруг, стройных коллег, родственников, инструктора по фитнесу или просто всех тех людей рядом, кто поддерживает стройный образ жизни и мышления), но при этом опираться прежде всего на саму себя.



Даже переедая, нужно уметь вовремя сказать себе «стоп» и избавиться от последствий, чтобы сохранить свою стройность.

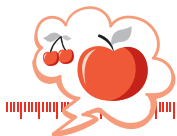
Обладая такими навыками, ты сможешь жить так, что никто и не догадается, что когда-то ты была толстой. Как сейчас люди, которые не так давно знакомы со мной, искренне удивляются, что я была толстой вообще когда-либо.

Что касается хронических заболеваний, которые никак не связаны с лишним весом, для них ведь тоже не придумано таблетки, выпив которую, можно излечиться навсегда. Таблетки можно принимать только в период обострения, чтобы снять неприятные симптомы, но излечиться до конца нельзя. Однако можно продлить ремиссию, или фазу покоя в течение заболевания, когда оно не обостряется. Для этого придется вести образ жизни, который не провоцирует эти обострения.

Да, я понимаю, что если бы ожирение было вирусом, наверное, нам бы больше повезло. Ведь тогда ты бы просто сделала прививку, вколола себе вакцину и ела как и сколько хотела, не поправляясь. Впрочем, ожирение не вирус, поэтому не станем терять время и обсуждать этот вопрос.

Разберемся лучше, как быть с тем, что имеем. А имеем мы хроническое заболевание, с особенностями которого тебе необходимо ознакомиться, чтобы иметь возможность им управлять.

В чем же особенность данного заболевания? Многие считают, чтобы похудеть, надо «заклеить рот и меньше



жрать». Еще одна версия — больше двигаться. И тогда борьба с лишними килограммами начинается с истязания себя многочисленными диетами. А какие диеты выбирает человек, который искренне горит желанием похудеть? Конечно! Самые жесткие! Ведь похудеть хочется как можно быстрее, и лишь самые голодные, жесткие диеты, казалось бы, помогут справиться с этим вопросом лучше всего.

Можно бесчисленное количество раз садиться на диеты, кормить себя таблетками, мучить спортом, вкалывать различные препараты или класть свое тело на аппараты, которые растопят или заморозят жир, а можно и вовсе отдать себя хирургу...

Я сейчас не буду рассуждать здесь о безопасности каждого из перечисленных способов, о его достоинствах и недостатках. Я хочу сказать, что все это будет работать только на первом, физиологическом уровне, избавляя от последствий проблемы. Однако сам корень заболевания остается таким, как был. Ты не работаешь с причиной, с тем, откуда берется твой лишний вес.

Одна из наших с тобой главных задач — это не только разобраться в продуктах питания, подобрать правильный рацион и режим дня, наша с тобой задача — решить проблему твоего лишнего веса через осознание собственной ценности. Как следствие, тебе понадобится умение правильно выстраивать свои границы, говорить «да» и «нет», приобрести навык жить в конфликтах.

Не разрушая, а создавая отношения, в которых есть близость, ты прекратишь подавлять свои чувства и эмоции и сможешь «не заедать» свои обиды, злость,



Вину, комплексы, жалость к себе или уныние, сможешь обнаружить связь со своим внутренним миром, слышать и свое тело, и душу.

Через такое интересное познание самой себя и самонаблюдение, а также через изменения, которые неизбежно произойдут с тобой, у тебя сформируется осознанный подход не только к еде, но и к своей жизни, что в свою очередь легко позволит тебе сохранять обретенную в процессе работы над книгой стройность.

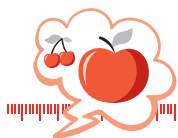
Три уровня решения проблемы

Проблему твоего лишнего веса можно решить, лишь соприкасаясь со всеми уровнями причин, по которым он возник. Их три: физиологический, психологический и социальный.

Физиологический уровень

На физиологическом уровне все выглядит достаточно просто. Этот уровень затрагивает все то, что происходит с твоим телом, в том числе с питанием, генетикой или обменными процессами. Откуда берется лишний вес?

Если ты до сих пор считаешь, что это генетика, мне придется разочаровать тебя. Если ты всерьез думаешь, что лишний вес появляется от беременности, родов, отказа от курения, гормональных сдвигов, то мне снова придется разочаровать тебя. И возможно, только разочаровавшись, ты перестанешь спихивать



ответственность за свой лишний вес на различные обстоятельства своей жизни и сможешь полностью осознанно включиться в решение этой проблемы.

Я чувствую, ты готова возмутиться, и я даже немного соглашусь с тобой, что такие факторы, как гормоны, беременность, кормление грудью, отказ от курения, и вправду имеют отношение к набору лишних кило. Но я скажу тебе, что они имеют лишь косвенное отношение, и между тобой и этими причинами всегда стоит лишняя еда.

Беременные едят за двоих. «Нас же теперь двое, мне ребенка кормить надо...» — так звучат в оправдание слова беременной женщины. Кормящие матери едят, чтобы молоко не пропало, хотя количество молока вовсе не зависит от обилия съеденной пищи. Однако так нас научили наши мамы, которые вполне официально после родов, вскармливая детей грудным молоком, становились «пышками». До сих пор считается, что это нормально — все толстеют после родов. И хотя мы видим, что это не так, нам приятно снова переложить с себя ответственность за переедание.

Кстати, именно период кормления грудью является самым благоприятным и легким для снижения веса, так как жирность еды, ее лишняя калорийность уходит в жирность молока. Если не превышать энергетического баланса пищи, отдавая часть жира в молоко, можно легко оказаться в ситуации калорийного дефицита, который однозначно приведет к потере лишнего веса.

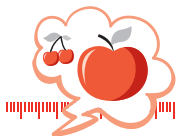


С курильщиками дело обстоит еще наглядней. Вместо привычки вставлять в рот сигарету появляется другая, происходит некое замещение, подмена. Была сигарета, стала конфета.

А гормоны, скажешь ты? Ведь они, и правда, влияют на вес. Да, соглашусь с тобой, кило на 3–5 можно поправиться при гормональной терапии, но откуда эти лишних 10, 20, а то и 30 кг? Только часть, и то малая, гормональных препаратов из разряда очень серьезных могут значительно колебать вес. В инструкции любого гормонального препарата, например некоторых противозачаточных средств, сказано: повышает аппетит, а следовательно, в процессе приема препарата желательно особенно тщательно следить за количеством принимаемой пищи.

Расстроило ли то, что я тебе говорю? Ведь получается, что в наборе лишних килограммов ты принимаешь самое активное участие. И причина — в твоём переедании. Ты съедаешь еды больше, чем необходимо твоему организму для выполнения различных задач, больше, чем он готов потратить, и лишняя еда откладывается в жировое депо, как некий стратегический запас энергии. Вот только когда понадобится обратиться к этому неприкосновенному запасу, еще неизвестно. И так день за днем, год за годом склад энергетического запаса в виде жира все растет, а вместе с ним растет и твой вес, пока, наконец, ты не понимаешь, что пора худеть.

Я спрашиваю клиентов: устраивает ли вас такая история набора лишнего веса или бы вы предпочли, чтобы ваши лишние килограммы передавались вам генетически? В ответ я чаще всего вижу облегчение, а не страдание на их лицах. Что натворила сама, то могу и исправить!



И это верно. Ведь если бы и правда случилось так, что твой вес зависел чисто от генетики, проблему не решил бы ни один опытный специалист. Ему бы попросту ничего не осталось, кроме как развести руками и сказать: «Ну что вы, милочка, я не могу вам ничем помочь. Это же генетика, ее не исправишь...» И тогда мечта о стройном теле навсегда осталась бы для тебя недостижимой.

Психологический уровень

На психологическом же уровне твоя голова принимает непосредственное участие в том, что происходит с твоим весом. Как раз здесь появляется то, что я называю «толстым» и «стройным мышлением». Представляешь, они живут и действуют совершенно по-разному. Первый тип мышления неизбежно приведет твое тело к тому, что оно растолстеет.

Покажу наглядно, как это «толстое» мышление работает. Например, на улице резко похолодало. Что предлагает «толстое» мышление своему хозяину? Конечно, пойдём согреемся, чайку попьём. А если, наоборот, на улице стало жарко? Точно! Сейчас бы мороженого... или пивка холодного... А если хозяин устал? И тут есть решение проблемы, и называется оно — кофе! Голова не работает — шоколад, к экзаменам надо готовиться — орехи! Такое мышление на все запросы и сигналы тела всегда среагирует одним ответом: предложит еду.

«Стройное» мышление поступит иначе. Холодно — оденемся, жарко — разденемся, устал — полежи и так далее.

Интересным образом «толстое» мышление выбирает тортики в магазине. «Смотри, какие красивые розочки, надо брать...» Тогда как «стройное» сначала представит,

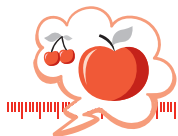


как этот или другой торт будет ощущаться желудком, не ляжет ли тяжестью, не окажется ли особенно жирным или приторным, и лишь мысленно попробовав лакомство на вкус, выберет наиболее подходящее.

За столом «толстое» мышление всегда скажет: надо доедать все, еду выбрасывать нельзя, нельзя оставлять маленький кусочек на тарелке. Давай немного подглядим за одной семьей. Хозяйка приготовила обед, по всему дому распространяются великолепные запахи, вот она уже зовет домочадцев за стол, и вдруг один из них не идет, говорит: не хочу. Давай представим, что наша хозяйка заражена «толстым» мышлением. Как она начнет звать и уговаривать бунтаря? Конечно, она скажет: «Я тебе потом отдельно накрывать не буду, ешь со всеми, ешь, пока горячее!» Или что-то подобное, то есть позовет его за стол из соображений мнимого удобства, хотя причина отказа лишь в том, что человек не голоден. И, как правило, это будет стройный член семьи.

«Толстое» мышление любит говорить: ну давай, всего лишь маленький кусочек, от него ничего не будет, а потом — да чего уж там маленький кусочек, уж все равно переела, можно и продолжать. Сегодня съедим, а завтра худеть начнем...

Как получается, что толстый человек попадает в замкнутый круг своего недуга? Вот, например, как толстый идет на праздник? Он к нему обязательно готовится! Как? Правильно — ничего не ест. Экономит



место. Потом приходит с уже накопленным голодом, не может удержаться от вида аппетитной еды и, махнув в себя рюмочку, что еще больше разжигает рецепторы, начинает свою трапезу. Просит положить ему салатик. Ложка, две, три, пять — стоп! Попробовал. Теперь другой. Ложка, две, три, пять — стоп. Потом третий... и, эх, пожалуй, первый был повкуснее, положите-ка мне его еще! Еще не принесли горячее, а он уже наелся. Но тут выносятся главное блюдо! Тело в принципе уже говорит стоп, но что ему отвечает голова: нет, сегодня поедим, а завтра не будем. И именно с этого момента обещания толстый переедает в два раза больше. На следующее утро голодное тело просит еды, на что голова, зараженная вирусом «толстого» мышления, отвечает: нет, мы вчера же с тобой решили, что сегодня есть не будем. Понурое тело снова копит голод весь день, отчего в итоге голова не выдерживает и, сжалившись, кормит свое тело.

А сколько снова можно съесть на накопленный за время наказания голод! И получается так, что голова вовсе не слышит или игнорирует потребности тела. Такая маленькая, сидит наверху, управляет всем большим телом, как самодержец, который совершенно не прислушивается к нуждам и потребностям своего народа. Хочу сразу напомнить, чем в итоге оборачивается накопленное возмущение отверженного народа. Да. Бунтом или революцией. Делай выводы!

Вспоминаю толстую женщину, с которой мы однажды ехали в автобусе целую ночь. Сидеть было неудобно, ехать надо было очень долго. Когда же она уселась в свое кресло, то пихнула еще себе под ноги большой чемодан. Мои долгие уговоры спустить чемодан в

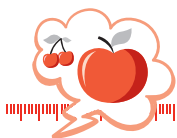


багажное отделение не увенчались успехом. Ответ был один — потерплю! Как она будет потом вознаграждать свое уставшее, натерпевшееся тело, ответ очевиден уже по наличию на нем лишних кило.

Лишний вес появляется из головы, утверждаем мы с коллегами медицинского центра, специализирующегося на снижении веса. И если решать проблему только на физиологическом уровне, то она будет решаться только временно. Да. Похудеть будет можно, но вот сохранить свою стройность — никогда.

И когда «похудел» очередной клиент, мне приходилось с ним прощаться и говорить «до новых встреч». Потому что, избавившись от последствий работы неправильного «толстого» мышления, клиент надолго пропадал, пока не возвращался с уже вновь набранными килограммами, поскольку само мышление клиента не менялось.

«Так лишний вес это психологическая проблема!» — воскликнула недавно моя подруга весом 54 кг, которая ходила в другой центр, специализирующийся на коктейлях и добавках для снижения веса. Там она встретила довольно грузного мужчину, вес которого сначала успешно снижался, а потом укоренился на одной отметке и держался там вот уже несколько дней. В ожидании консультации они разговорились, и моя подруга выслушала немного подробностей о жизни своего собеседника. Он рассказал о своей раздражительности, тревогах и сомнениях. На следующее утро у того мужчины вес резко пошел вниз, что произвело впечатление на мою подругу. Вот поговорил человек, высказал свои проблемы, избавился от напряжения, и вес пошел вниз. Вот так работает голова.



Книга, которую ты читаешь, это не медицинский справочник, и я не беру на себя функции врача. В течение всего разговора мы будем обращаться к таким понятиям, как «толстое» и «стройное» мышление.

Твое тело сегодня, то, как оно выглядит, как себя чувствует, а значит, как выглядишь и чувствуешь себя ты, это результат твоего отношения к себе, — к себе самой и к другим людям вчера.

Еще раз! То, как ты относишься к себе вчера, видно по твоему телу сегодня. Я бы даже осмелилась сказать, что ожирение это диагноз нелюбви к себе. Об этом мы еще поговорим.

А сейчас еще раз: все, что ты имеешь сегодня, это результат вчерашних вложений. А значит, все, что я буду иметь завтра, это результат того, чем, как и сколько я вложусь сегодня. Чем вложусь — любовью к себе и своему телу! Ах да, слышали? Любить себя! Сегодня так много и так часто об этом говорят. Но что такое любить себя? И в этом вопросе мы тоже с тобой разберемся и всему научимся.

Социальный уровень

Третий уровень, влияющий на твой вес сегодня, — твоё социальное окружение. Это те установки, которым оно заражает тебя. Это то отношение к тебе, твоим мыслям и поступкам, которое оно демонстрирует и через эту демонстрацию выстраивает взаимоотношения с тобой. Это социальные привычки и нормы данного

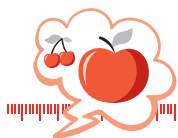


окружения, которые ты воспринимаешь и исполняешь, чтобы быть принятой в него. На социальном уровне влияние твоего окружения распространяется на то, что ты думаешь о себе, как ведешь себя, и на твое пищевое поведение также.

Как социальное окружение влияет на тебя через еду? Неприлично не выпивать за столом, если все делают это; неприлично уйти из гостей и не попробовать все то, что приготовила хозяйка; неприлично отказываться от угощения; неприлично не съесть мамины пирожки, даже если ты на диете, потому что, отказавшись от маминых пирожков, ты демонстрируешь ей отказ от ее любви, которая как бы выразилась в том, чтобы повкуснее накормить тебя.

Через еду можно разговаривать, то есть отправлять определенные послания без слов. Пример: возвращается подвыпивший муж домой, в руках бутылка пива. И, чтобы жена не ругалась, что он несет в другой руке? Конечно, мороженое! И конечно, не цветы. Удалось сделать какую-то важную справку или документ, чем благодарить — коньяк и конфеты. Что лежит у каждого хорошего бухгалтера в столе? Ты правильно догадалась — шоколадки, которыми ее непрестанно угощают уважающие коллеги, чтобы добрее была.

Еда — это целая система взаимоотношений, вернее, язык передачи своего отношения к другому. А что происходит в магазинах? Усилия огромного количества маркетологов направлены на то, чтобы соблазнить тебя не шоколадом, а путешествием, не йогуртом, а блаженством, не молоком, а домиком в деревне. И даже подготовлена целая профессия мерчандайзеров и присматривающих за ними супервайзеров, чтобы легче было



попасться на удочку ненужного тебе потребления лишней продукции.

Ты удивишься, сколько общего у твоего пищевого поведения с тем, как ты ведешь себя в жизни. Я уже давно сделала вывод: чем более осознанной ты становишься в своих отношениях с собой и с другими людьми, то есть умеешь выбирать эти отношения и выстраивать их так, как тебе подходит, тем более осознанней ты становишься и в выборе еды и во взаимоотношениях с ней. Это происходит практически автоматически. И наоборот, повышая культуру своих отношений с едой, переставая навязывать ее лишнее потребление, умея отказываться в ненужном, вовремя говорить «нет» или «стоп», позволяя насладиться только лучшим вкусом по максимуму и получать удовольствие, ты автоматически улучшаешь и отношения с собой и другими людьми. Ненужное уходит само собой, а качество и удовлетворение неизменно возрастают.

На своих тренингах я провожу такое упражнение. Давай попробуем. Просто представь: ты неожиданно приглашена на банкет, и перед тобой большой стол, на котором огромное количество самой разнообразной еды. Тут есть и знакомые, и незнакомые тебе блюда, — все, от супов, салатов, закусок и горячего до десерта, фруктов, алкоголя и других напитков. Что ты будешь делать со всем этим?

Часто я слышу такие ответы: попробую только то, что знаю, только знакомые мне блюда. И вот что оказывается — она также ограничивает свой круг общения только знакомыми людьми и редко рискует, приобретая новые связи. Или наоборот: поем всё, вернее, всё не съем, но перепробую, — и часто у такого человека широкий круг



поверхностных знакомств, особо не отмеченных какой-либо глубокой близостью, и при этом человек все равно остается одиноким. А недавно я услышала такой ответ: сначала посмотрю, что выберут другие люди, а потом это и попробую, — тут становится очевидным, что человек живет с оглядкой на мнение других людей.

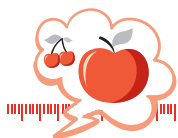
Что-то менять на социальном уровне, или в том, как твое окружение влияет на твой вес, не изменив для начала своего мышления, бессмысленно. Мозг, зараженный «толстым» мышлением, в социуме демонстрирует именно «толстое» поведение. Поэтому ключевым моментом я считаю работу с тем, что происходит в твоей голове, во взаимоотношениях с собой, в твоём потерявшемся внимании и уважении к своему телу, пренебрежении его потребностями, а значит, невнимании и нелюбви к себе.

Едва что-то поменяется в голове, это неизбежно скажется на твоём пищевом поведении. А значит, тело неизбежно постройнеет.

Почему так важно научиться выбирать

Выбор — наличие различных вариантов для осуществления намерений воли. Так кто же ты? Стройная или Толстая? Победит именно та часть, которую ты выбираешь. И ответ на вопрос, кто ты, толстая или стройная, зависит именно от выбора, который сделаешь ты. Как же сделать его правильно? Мы будем учиться этому на протяжении всей книги.

Вспомни, много ли в детстве тебе позволялось выбирать и кто делал все выборы за тебя. Мама решала,



какого цвета колготки или носочки ты сегодня наденешь в садик, родители решали, во сколько тебе прийти вечером домой, за некоторых решали даже и с кем дружить... и, как правило, мечта поскорее вырасти была одной из самых главных. Почему? Да чтобы выбрать самой!

Хотела бы ты, чтобы твои родители выбрали за тебя твоего будущего мужа (вот любишь ты, к примеру, Петю, а родители настойчиво выбирают тебе в мужья Ваню), место работы, профессию, где, как и с кем тебе жить, сколько детей родить и рожать ли вообще?.. Вряд ли, особенно если и вправду ты влюблена в Петю, а родителям нравится Ваня, если мечтаешь стать гениальным музыкантом, а родители пророчат выгодную профессию стоматолога или бухгалтера для построения стабильной карьеры, которая тебе кажется скучна и неинтересна...

И вот мечты сбываются. Ты повзрослела. Что взрослость приносит в твою жизнь? Право выбирать, право самой принимать решение, но за этим правом появляется и обязанность — нести ответственность. Ведь каждый выбор, который ты сделаешь, как показала жизнь, имеет за собой последствия и всегда сопровождается также и отказом от чего-либо. Выбрав стать женой Пети, ты отказалась от возможности стать женой Вани; став музыкантом, ты уже не реализуешься как финансист; родив несколько детей, ты вряд ли успеешь, да и вряд ли даже захочешь строить успешную карьеру.

В каждом выборе есть свои плюсы и минусы. Вот тут и важно понять, насколько стройная жизнь соответствует твоим представлениям и твоему жизненному выбору, насколько ты готова нести ответственность



за последствия, которые повлечет за собой стройная жизнь, ведь тебе придется отказаться от всех плюсов или мнимых достоинств и удобств толстой жизни.

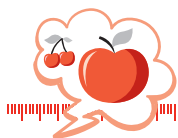
Почему я написала мнимых?.. Давай начнем разбираться по порядку.

Итак, все в твоих руках. С этой прекрасной новости начнем исследовать вопрос достижения тобой стройности более подробно. Я думаю, у тебя уже появился интерес.

Методики медицинских центров, рассказывающие о том, как вырваться из порочного круга «сбросил вес — набрал — сбросил», в этом случае не помогут. Это вовсе не означает, что я обесцениваю работу профессионалов этой сферы деятельности. Напротив, испытываю уважение к тем, кто трудится в этой сложной нише. Зная эту работу изнутри, могу подтвердить, как много сил и знаний вкладывается сотрудниками центра в решение проблемы каждого клиента.

Примеров успешного снижения лишнего веса — около 90% клиентов (положительным результатом считается снижение веса на 10% от исходного, с каким клиент пришел работать над проблемой). А вот подсчитать какую-либо эффективность в удержании клиентами достигнутого результата не представляется возможным, поскольку абсолютное большинство «исчезает» из-под контроля при первом же случившемся срыве.

Методики различных центров универсальны и не учитывают индивидуальности человека, его личных особенностей, привычек, убеждений. Они помогают быстро получить желаемое, но закрепить результат,



поддержать его во время неминуемого стресса, а главное, понять и донести до тебя источник проблемы — именно твою личную причину проблемы (вместо пугающих цифр и теории из учебника по питанию) — такие методики бессильны.

Стоит признать: формальный медицинский подход в этой области уже давно изжил себя и доказал свою неэффективность. Это признает большинство клиентов, кочующих из одного такого центра в другой в поисках ответа на сакральный вопрос: «Почему я остался таким же, каким и был?»

Я уверенно заявляю, что гораздо важнее и эффективнее будет комплексный и индивидуальный подход к решению этой задачи через познание себя.

Волшебные аппараты и пилюли, тренажеры и массажи, изнуряющие диеты и операции — все это не выход!

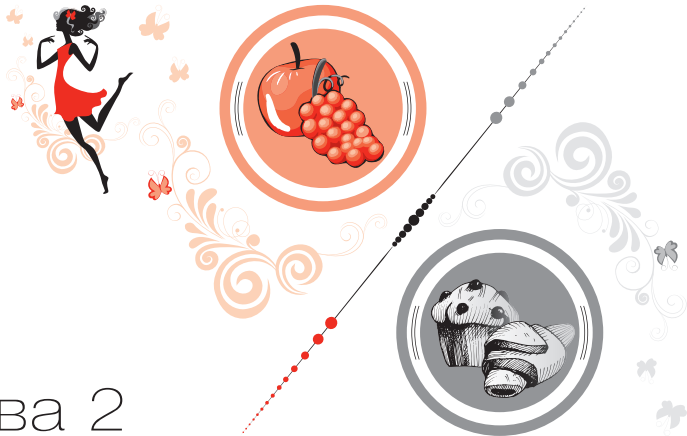
Я предлагаю тебе вместе разгадать тайну под названием «Лишний вес» через психологию, то есть твои глубинные убеждения, привычки, подход к жизни, взаимоотношения с собой, людьми, миром. Удивлена? Обещаю, будет интересно! Также мы не обойдем стороной и диетологию. Грамотное, безопасное питание без срывов, создание здоровых пищевых привычек, режима питания и распорядка дня — вот основа для получения результата.

Вместе мы выработаем для тебя именно твою систему для снижения веса, твою программу, которая будет максимально эффективна и комфортна лично тебе. На всем протяжении книги тебе будут встречаться задания и упражнения для самостоятельной работы. Давай договоримся не пропускать ни одного задания. Именно благодаря им твои знания, полученные из этой книги, превратятся в опыт, который забыть или потерять уже невозможно.



Вместе мы добьемся ощутимых результатов похудения, и именно те преобразования в твоём мышлении, которые произойдут в процессе выполнения заданий, как некий рычажок переключат тебя в режим «стройного мышления», что станет залогом, основой для сохранения тех результатов, которых ты достигнешь при снижении веса. Иначе говоря, именно эти преобразования и новый опыт помогут тебе сохранить желаемый результат и жить с ним легко, как живут стройные от природы люди, которые никогда и не худели и жизни которых ты иногда завидуешь. Теперь у тебя в голове будут находиться все секреты их стройного от природы поведения!

Ну что же. Давай поскорее начнем!



Глава 2

Чем отличаются твоя толстая и стройная жизнь, ограничения и выгоды

Жизнь в толстом теле

Здоровье и красота

Стройная и толстая жизнь — в каждой из них есть свои плюсы и минусы. Как же так? Какая же польза может быть от толстого тела, которое громоздко, не так подвижно и активно, которое болит, не слушается, которое не так красиво (по многочисленному мнению обладательниц пышных тел)?

А ведь и правда, жизнь в толстом теле сопровождается множеством трудностей. Например, обратимся к такому диагнозу, как ожирение. Согласно утвержденным параметрам, женщинам рекомендуется иметь объем талии менее 88 см, а мужчинам — менее 102 см. Если



вышеназванный объем превышен, это чревато проблемами со здоровьем.

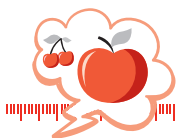
Жир, накопленный в абдоминальной области, очень опасен из-за наличия здесь огромного количества кровеносных сосудов, по которым постоянно путешествует холестерин. Лишний объем крови заставляет сердце работать в усиленном режиме, повышая артериальное давление, а холестериновый тромбик всегда рискует оторваться и начать свое путешествие к сердцу.

Да, да, именно так! Почему жир на животе опаснее жира на бедрах в десятки раз? Это связано с тем, что жир в абдоминальной области очень мобильный и легко выходит в кровеносное русло. Там жир закупоривает сосуды — образуются атеросклеротические бляшки. Если закупорится сосуд мозга, часть мозга отомрет. Это называется инсульт. Если закупорится сосуд сердца — это называется инфаркт.

Кроме того, диагноз «ожирение» часто сопровождается болью в суставах, спине, высоким артериальным давлением, таким неприятным ощущением, как одышка. Правильная работа женской половой системы тоже нарушается — возникают трудности с зачатием ребенка и усугубляются риски, связанные с полноценным вынашиванием плода. У мужчин уровень тестостерона в крови также падает, что непосредственно влияет и на сексуальную жизнь мужчины. Снижаются шансы на оплодотворение женского организма.

Страдает и внешний вид. Ожирение сопровождается облысением, раздражительностью, вялостью, и все эти признаки усугубляются прямо пропорционально тому, как растет жир.

Но это все про здоровье. А красота? «Синдром тетки», слышала про такое? Думаю, догадываешься. Это когда из



твоего гардероба постепенно исчезают высокие каблуки, эротичное белье, чулки, платья, короткие юбки, высокие сапоги, открытые сарафаны и так далее. Вместо этого носится удобная растягивающаяся трикотажная одежда, меняется прическа (волосы стригутся коротко и объясняется это как-то нелепо — для симметрии с телом), с лица исчезает улыбка. Итог всего этого — внешний вид лет на десять старше... Вот такая беда этот лишний вес.

Вторичные выгоды лишнего веса

О каких плюсах толстой жизни можно вообще говорить?! Но, тем не менее, даже если убрать пресловутое «ем, что хочу, когда хочу, сколько хочу, где хочу, как хочу, а хочу и вовсе не ем» и так далее, остаются еще и вторичные выгоды от лишнего веса. Человек бессознательно стремится сохранить лишний вес, потому что благодаря ему решает или удовлетворяет часть своих потребностей или желаний.

Например, из жизни клиентки: мне легче быть толстой, потому что это безопасно, я поздно возвращаюсь с работы домой, и маньяки скорее нападут на стройную и красивую (в детстве данная клиентка подверглась сексуальному насилию, лишний вес — ее защита). Или другой случай. Женщина объясняет: «Когда я толстая, мой муж меньше ревнует меня, и лишний вес бережет покой нашей семьи». Или «ненавистный муж, с которым я не могу разойтись, меньше пристает ко мне, я ему менее желанна», или «я стал начальником и начал расти, в буквальном смысле, я толстый равно я солидный!».

Чаще всего такие вторичные «выгоды» тщательно скрыты и замаскированы, и тогда в своем, казалось бы,



искреннем желании похудеть человек сталкивается с тем, что бессознательно постоянно нарушает и тормозит весь процесс работы над снижением веса. Он как будто хочет похудеть и всячески демонстрирует это, но при этом бессознательно сопротивляется и от этого конфликта в себе очень страдает.

Жизнь в стройном теле

А что же стройная жизнь? Ведь кажется, в ней одни плюсы, начиная от здоровья, легкой красивой походки, настроения и заканчивая красивыми платьями и другими бонусами. Тем не менее, выбор — это когда за плюсы, которые ты получаешь, чем-то приходится платить. Те, кто имеют стройную фигуру, к примеру, платят тем, что за ней следят.

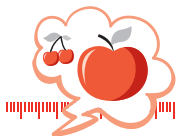
Итак, плюсы и минусы толстой жизни реально существуют, и вот тебе задание.

ЗАДАНИЕ **ПОИСК ВЫГОД СТРОЙНОЙ ЖИЗНИ**

Возьми лист бумаги, раздели на две колонки и запиши подробно в левой плюсы и выгоды толстой жизни, а в правой — минусы толстой жизни. Твоей. На другом листе нарисуй также две колонки: минусы стройной жизни и, естественно, плюсы, что появятся в твоей жизни, когда ты станешь стройной...

Пример.

Плюсы: смогу носить короткие платья, высокие сапоги, буду уверенная в себе, смогу идти по улице с высоко поднятой головой, все мужчины будут мной



восхищаться и говорить комплименты, а женщины завидовать, и так далее.

Минусы: исчезнет возможность спихивать свою лень на лишний вес, придется стать более активной, мужчины станут смотреть на меня (да! да! Многих это пугает), лишний вес как повод не знакомиться с противоположным полом и не вступать в отношения исчезнет, да и в самих отношениях исчезнет возможность оправдываться «он меня не любит, потому что я толстая» и придется признать, что качество отношений напрямую зависит от того, как ты вкладываешься в них.

Невозможно станет также говорить и о том, что твоя карьера не удалась из-за того, что толстая. Ты ведь думала, что только стройных и красивых легко продвигают по службе и им везет! Став стройной и не получив повышения вследствие чудесной перемены, ты будешь вынуждена признать, что не продвинулась вверх по карьерной лестнице исключительно из-за своей лени, нежелания обучаться и расти в знаниях, а возможно, из-за неумения постоять за себя, выгодно предложить свои профессиональные достоинства руководству, из чувства ложной скромности или неуверенности в себе.

После того как запишешь свои примеры, сравни два списка. Весьма любопытно, везде есть свои плюсы и минусы... Чего больше?

Если я выбираю плюсы стройной жизни, мне придется отказаться от выгод толстой жизни, а также нести ответственность за свой выбор, то есть соответствовать этому определенным поведением... Будучи замужем за Петей, соответствовать и поддерживать статус Петинной жены, если выбрала быть музыкантом — титанически трудиться, вложиться в свое образование и развитие таланта.



И, если выбрала стройную жизнь, дописать можешь сама. Все, что ты внесла в колонку «минусы стройной жизни», это и есть ответственность за выбор, который придется нести и с которым придется согласиться как с очевидной платой за бонусы и выгоды, полученные благодаря этому выбору...

Мозг может сколько угодно думать и в конце концов запутаться во всем этом. Так как же выбрать, что сегодня тебе больше подходит? Готова ли ты стать стройной или пока тебе еще рано худеть? И здесь поможет душа, внутренний отклик.

ЗАДАНИЕ **МЕДИТАЦИЯ НА СТРОЙНУЮ ЖИЗНЬ**

Представь себя в толстом весе, представь все плюсы, что описала, что чувствуешь внутри, обрати внимание. Потом представь минусы. Важно прочувствовать все картины стройной и толстой жизни с бонусами и штрафами, прожить их внутри себя. Потом представить два образа себя, просто две картинки, ощутить и выбрать тот, где тебе комфортнее.