



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Оглавление</b> .....	5
<b>Предисловие</b> .....	9
<b>С понедельника — на диету. Как правильно подготовиться к снижению веса?</b> .....	12
Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя. ....	13
«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют.....	15
Все сдавайтесь — это похудение! .....	20
Мантра, от которой толстеют .....	29
Почему правильное питание (ПП) не помогает?....	33
Что же делать? Какую диету лучше выбрать для похудения? .....	39
<b>Почему люди едят? Почему никак не удастся окончательно победить эту вредную привычку?</b> .....	46
Запреты.....	52
Почему наш мозг говорит нам, что переизбыток — это хорошо? .....	62
Как справиться с тягой к еде? .....	70
Какие продукты приводят к лишнему весу?.....	77
Что делать, если уже обожрался? .....	86
Иррациональные убеждения.....	88

<b>Люди толстеют не из-за продуктов, люди толстеют из-за привычек. Как создать новые, стройные привычки? . . . .</b>	<b>94</b>
Как узнать, что пирожные захватили мозг? . . . . .	95
Вечерний жор, бессмысленный и беспощадный.	
Как перестать быть «жрицей ночи». . . . .	100
Можно ли так наесться, чтобы потом не хотеть?	
Растянутый желудок: правда или миф? . . . . .	107
Почему спорт не помогает худеть? Зачем же он тогда нужен? . . . . .	113
Сколько нужно спать, чтобы не хотеть есть? . . . . .	117
Бывают ли таблетки от усталости? . . . . .	123
Почему в конце зимы бывает особенно грустно? . . . . .	125
Что делать, если тянет поесть «на нервах»?	
Как перестать заедать стресс? . . . . .	126
Трудно ли быть женщиной? . . . . .	129
Семейные традиции . . . . .	131
Отношения — это сложно, или Как похудеть мужа против его воли? . . . . .	139
Правда ли, что счастье женщины — лысые подруги? . . . . .	141
<b>Ловушки для худеющих . . . . .</b>	<b>143</b>
«Здоровое питание». . . . .	143
Скидка . . . . .	144
Как не переесть, когда душа просит праздника? . . . . .	146
Как сбрасывать вес и при этом ходить в гости, кафе и рестораны. Если вы испытываете чувство легкого превосходства над переедающими — это нормально. Я не такая! . . . . .	148
Пятница-развратница . . . . .	149
Что же выпить для похудения в пятницу вечером? . . . . .	152
Как питаться в поездке? . . . . .	153
<b>Начинаем процесс с... прямо сейчас! . . . . .</b>	<b>156</b>
Первый этап. Весы . . . . .	157
Второй этап. Индекс массы тела. . . . .	159
Третий этап. Окружность талии . . . . .	160
Четвертый этап. Фактор риска . . . . .	161
Пятый этап. Намечаем цель . . . . .	162

Шестой этап. Дневник питания.....	163
Седьмой этап. Для продвинутых.....	165
Восьмой этап. Уровень повышенной сложности... 167	
Техники, лайфхаки и способы борьбы с перееданием.....	169
Как убрать живот?.....	170
Как же сделать так, чтобы в некоторых местах жир ушел, а в других, наоборот, добавился?.....	171
Как отдельный купальник побеждает тягу к еде?..	173
<b>Худеть — не значит голодать! Как правильно наедаться.</b>	
<b>Факторы, усиливающие сытость. Принцип метаболического питания.....</b>	<b>174</b>
Как ускорить метаболические процессы?.....	176
<b>FAQ по продуктам: основы питания, проверенные десятками тысяч похудевших.....</b>	
Как питаться для снижения веса?.....	180
Сколько нужно пить воды, чтобы похудеть?.....	182
Как соль помогает худеть?.....	184
Вкусный завтрак — главная еда для похудения.....	186
Как похудеть на супах?.....	187
Крупы и всеми любимые макароны.....	191
Сколько селедки можно при похудении?.....	194
Почему от котлет толстеют?.....	196
Как жарить правильно?.....	199
Какой хлеб помогает худеть?.....	201
Какие сыры лучше есть при похудении?.....	202
Можно ли похудеть на оливье?.....	204
Овощи: польза или вред.....	205
Почему от огурцов толстеют?.....	210
Закуски.....	214
Нужно ли делать перекусы?.....	216
Напитки: польза и подводные камни в виде лишних килограммов.....	218
Какие горячие напитки помогают худеть?.....	218
Варенье для похудения.....	225
Что есть в последний прием пищи?.....	226
Стройная и пьяная: как алкоголь может помочь похудеть?.....	227

БАДы: пить или не пить? .....	228
Продукты, которые чистят «заднюю карму» .....	231
Как похудеть, если соблюдаешь пост? .....	232
Опасные продукты для вашего ребенка .....	233
<b>Проверенные рецепты. Оливье с отрицательной калорийностью. Пицца, которую можно есть безнаказанно ...</b>	<b>236</b>
Завтраки .....	236
Салаты .....	238
Горячее .....	240
Напитки .....	244
Полезные перекусы — замена чипсам и попкорну ..	245
Десерты .....	251
<b>Как худеть на сладком. Десерты, которые хорошо влияют на судьбу и улучшают «заднюю карму» .....</b>	<b>253</b>
Я умираю без сладкого! Что делать? .....	256
Какое мороженое помогает худеть? .....	259
Сколько меда можно в день? .....	260
Как правильно есть фрукты, чтобы не сорваться? .	262
Как есть яблоки и не набирать вес? .....	269
Пять причин съесть хурму .....	270
Мандарины .....	271
Почему обязательно надо есть малину? .....	273
Арбузная диета .....	274
<b>Если вы все-таки нечаянно поскользнулись и упали лицом в торт, и некоторое время не поднимали головы.</b>	
<b>Как быстро вернуть себе человеческое достоинство .....</b>	<b>276</b>
<b>Стройность — это легко! Слушайте доктора .....</b>	<b>285</b>
<b>Таблицы .....</b>	<b>287</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я веду беспощадную пропаганду стройности и здорового образа жизни. После курирования программ по снижению веса агитация за правильную тарелку — мое второе любимое занятие. Это занимает некоторое время и требует изобретательности, и так как фронт работ достаточно обширный, мне приходится часто летать на самолетах. Так часто, что когда я захожу в салон, на лицах стюардесс быстро гаснут улыбки, и они испуганно восклицают: «Сергей Михайлович, это опять вы? Опять будете пропагандировать?»

Я всегда летаю в эконом-классе. Если мне удастся пристрастить к правильному питанию хотя бы одного соседнего пассажира, расходы на здравоохранение снизятся настолько, что я оправдаю свой билет в оба конца.

Зачем я это делаю? У меня есть мечта. Я представляю, как, например, какая-то умная и красивая женщина сидит в одиночестве перед телевизором. Вдруг она чувствует неясное томление в душе, небольшое замешательство, секундную борьбу мотивов... и рука ее решительно скользит вниз. К тазику с чем-то вкусным и сладким.

Но за секунду до катастрофы и морального падения на экране телевизора появляюсь я. В белых одеждах. Взгляд у меня усталый и добрый, но грим безупречен. И вежливо так, но убедительно говорю: «Не делай этого, не ухудшай заднюю карму!» Смотрю на нее строго и мягко, и ее рука останавливается.

Она, конечно же, сначала обижается и даже расстраивается. Но потом понимает, что это забота. Она не догадывается, что я спал в самолете и потратил свой единственный выходной на запись короткого эпизода. Но она чувствует, что мне не все равно. Я никогда не видел ее лично, но этот эпизод я записывал именно для нее. Я хотел рассказать ей, что стройность — это гораздо проще, чем кажется. Показать ей простые действия, которые помогут сбросить лишний вес и сохранить результат. Поддержать ее в хороших начинаниях и показать дорогу в тот мир, где она в отдельном купальнике уверенно заходит в воду и слышит за спиной сухой звук падающих мужских тел.

И эту книгу я пишу лично для вас! Не торопитесь сдаваться! Да, добро все равно побеждает! Проблема в том, что иногда оно побеждает без нас. И это ужасно и несправедливо. Давайте не дадим добру побеждать без нас. Давайте ему немного поможем. Моя мечта заключается в том, чтобы каждый знал, как можно помочь добру победить в его конкретной жизни.

И пусть даже я не смогу объяснить ей, как стать счастливее. Но я абсолютно уверен в том, что ей гораздо приятнее будет прожить эту жизнь стройной. Очень многое в этой жизни проще, если она

## ПРЕДИСЛОВИЕ

стройная. Искать счастья. Разводиться и выходить замуж. Увольняться и устраиваться на работу проще, если она стройная. Надевать облегающую одежду или плакать от отчаяния проще, если при этом поглаживать себя по талии.

И поэтому я поведаю вам, как можно изменить свою жизнь к лучшему!

О чем бы я хотел вам рассказать в этой книге, если бы можно было выйти за рамки диетологии?

О том, как поверить в то, что у вас получится стать стройными, когда вы в слезах и полведра мороженого уже съедено?

О том, как не чувствовать себя одинокой и быть услышанной в доме, где полно народу?

Что делать, если вы полны противоречий, когда вы в облегающих джинсах смотрите на пирожные?

О том, как важно прощать и отпускать, и не копить тяжесть в себе — про слабительные?

О том, что правильно проинструментированный муж — это не только опора в трудный момент, но и уже половина похудения?

Да. Обо всем этом и даже больше!



## С ПОНЕДЕЛЬНИКА — НА ДИЕТУ. КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА?

Что делать если хочется похудеть, но душа просит праздника? Почему так несправедлив мир? Худеешь-худеешь, бьешься как рыба об лед и упорно идешь к цели. А потом, чу, — северный ветер принес запах беляшей... и все пропало. Природа как будто смеется над нами: чтобы сбросить пять килограммов, нужен месяц, а чтобы набрать — одни веселые и самозабвенные выходные. Идти так трудно, а поскользнуться так легко.

Дело в том, что люди совершают одну философскую ошибку. Они относятся к снижению веса как к временному страданию, которое нужно перетерпеть. Вспомните, как люди встречают день окончания диеты. Застольем. Заслуженным и беспощадным. И круг замыкается. Безысходность и тоска. Круассан и капучино. Торт и жирная котлета. Как я проела это лето?

---

---

*Снижение веса — это прежде всего определенные поступки и привычки.*

---

---

## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА?

У меня нет задачи посадить человека на диету, чтобы, отсидев, возможно, даже условно-досрочно освободившись за хорошее поведение, он пустился во все тяжкие.

Диеты парадоксально влияют на человека. Когда положительный эффект диеты заканчивается и возвращаются потерянные килограммы, человек впадает в панику, затем у него возникает чувство вины, неприятия своего тела. Начинается новая, «более продвинутая» диета — все повторяется, и возникает замкнутый цикл диет, раскручивающийся по спирали.

Что может помочь разорвать этот замкнутый круг?

Раз и навсегда откажитесь от диет! Примите единственное верное решение: питаться правильно, вкусно и сытно всю свою жизнь, а не только 2–3 недели в году. Только так вы сможете похудеть и навсегда сохранить результат.

Эта книга поможет вам в этом: правильные рекомендации + рецепты вкусных и полезных блюд изменят вашу жизнь навсегда.

### **Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя**

Вы наверняка знаете, что масса скелета у женщин в среднем составляет 6–8 килограммов и для целей анализа состава тела определяется по охвату запястья в сантиметрах.

Но иногда наутро, после того как женщина «немножечко себе позволила», кость может резко расширяться. Килограмма на два.

*У спортсменов масса скелета в среднем выше, чем у людей с избыточным весом.*

---

---

Мне очень нравится наблюдать за тем, как наш собственный мозг уговаривает нас на те или иные поступки. Как он объясняет нам, что ничего не получится. И пусть все останется как есть.

- У тебя широкая кость.
- Ты не такая как все, ты особенная.
- У тебя очень редкий жир. Голубой. Он практически не поддается.
- Ты уже все перепробовала и срывалась. А если не срывалась, то потом наедала всё назад.
- Зачем эти бессмысленные усилия? Расслабься и прими. Что-нибудь вкусное. Тебе сразу станет хорошо.
- Вдруг завтра конец света, а ты не наелась? Завтра такого не будет.
- Завтра будем худеть. Сегодня чуть-чуть себя побалуем пирожным, а завтра — на фитнес.
- Ты устала и заслужила... откуси маленький кусочек.

Заведите страничку в блокноте и записывайте туда мысли, запускающие переедание. Записывать мысли, толкающие к перееданию, — это очень мощная антиаппетитная техника. В следующий раз, когда такая мысль возникнет, вы улыбнетесь и не поддадитесь соблазну. Потому что улыбка побеждает змея-искусителя и сужает кость.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА?

### «Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют

Друзья, хватит начинать худеть! Ну сколько можно начинать начинать худеть? Это какая-то бесконечная история.

Очень часто проблема заключается в том, что женщина постоянно начинает худеть: с первого января, с понедельника, с завтрашнего дня. Она уже и зеркало сужающее купила. И она уже и в сужающем себе не нравится!

---

---

*Не надо начинать худеть. Наведите порядок в своей жизни, заводите «стройные» привычки. Завтра — это ускользающее понятие, потому что когда мы переехали в завтра, то завтра плавно переезжает в послезавтра. Это замкнутый круг.*

---

---

Стройное завтра — как коммунизм: все время где-то впереди. Поэтому закройте холодильник и откройте свои души для проповеди стройности и здорового образа жизни. Еда может быть вкусной, сытной и при этом полезной для фигуры. Отодвигайте все калорийное, все противоестественное — жирное, сладкое. Особенно мысли.

Мужчина как-то пришел худеть в программу. Спрашиваю:

— Что вас привело?

— Моя жена у вас раньше худела. Она похудела и мне заявила: «Не могу смотреть на все жирное,