

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Глава 1. Моя история взлетов и падений	15
Глава 2. Психология – главный секрет похудения	27
Упражнение «Будущая я»	36
«Доброе утро, принцесса!»	46
Глава 3. Питание по системе «Минус 60»	51
Глава 4. Красота изнутри	63
Масло вечерней примулы	67
Коэнзим Q ₁₀	68
Витамин С	68
Витамин D	68
Железо	69
Магний В ₆	69
Коллаген и гиалуроновая кислота	70
Пробиотики	70
Кверцетин с бромелайном	71
Красный дрожжевой рис	71
Омега-3	72
Мелатонин	72

Глава 5. Обязательно ли делать физические упражнения?	74
Упражнение «Расставляю приоритеты»	80
Упражнение «Мои интересы»	80
Комплексы упражнений для разных уровней подготовки	93
Комплекс упражнений для начинающих	93
1. «Кошка»: отжимания с прогибом спины	93
2. Махи ногами в положении на четвереньках.	94
3. Махи из положения стоя (боковые).	95
4. Махи из положения стоя (вперед-назад).	95
5. Поднятие корпуса из положения лежа	96
6. Поднятие ног из положения лежа	97
7. Махи в сторону из положения лежа	98
8. «Прыжки-ножницы»	98
9. Наклоны стоя	99
10. «Волна».	100
11. Восьмерка ягодичами	101
12. Махи ногами из положения лежа на спине	102
13. «Мостик»	103
Комплекс упражнений для тех, кто имеет некоторую подготовку	104
1. Укрепляем руки	104
2. «Качаясь на ветру».	104
3. «Растяжка»	105
4. «Боевая стойка»	106
5. Синхронные махи	106

СОДЕРЖАНИЕ

6. Балансирующие махи	107
7. «Двойной удар»	108
8. Приседания с выпадом	108
9. «Замри!»	109
10. «Цапля»	110
Комплекс упражнений для хорошо подготовленных	110
1. «Табуретка»	111
2. «Барьер»	111
3. Махи ногой сидя	112
4. Приседания на одной ноге	112
5. «Подъемник»	112
6. «Поршень»	113
7. «Танец»	113
8. «Верхний пресс»	114
9. «Полет»	114
10. «Лыжница»	115
Глава 6. Красота снаружи: кожа лица и тела, массаж	116
Что вы должны знать про кофейный скраб?	120
Что нужно знать про массаж с мумие	124
Что нужно знать о массаже?	127
Ну и наконец, перейдем к лицу	128
Глава 7. Темное время – спады	132
Таблица голода	155

Глава 8. Жизнь – не боль!	160
1. Упражнение «Расслабляем челюсть»	167
2. Упражнение «Золотая рыбка» (частичное открытие)	167
3. Упражнение «Золотая рыбка» (полное открытие)	168
4. Упражнение «Прячем подбородок»	168
5. Упражнение «Соппротивление раскрытию рта»	168
6. Упражнение «Соппротивление закрытию рта»	168
7. Упражнение «Язык вверх»	169
8. Упражнение «Движение челюсти из стороны в сторону»	169
9. Упражнение «Движение челюсти вперед»	169
Упражнения для шеи	171
1. Повороты шеи	171
2. Наклоны шеи	171
3. Растягиваем основание шеи	171
4. «Черепашка»	171
5. «Подбородок к солнцу»	172
6. Полукруг головой	172
7. Круги плечами	172
8. Плечи к ушам	172
9. Толкаем голову вбок	172
10. Толкаем голову назад	173
11. Толкаем голову вниз	173
12. «Подушка»	173

СОДЕРЖАНИЕ

Несколько упражнений, которые помогают разработать диафрагму	176
1. «Широкие объятия»	176
2. Полунаклон вперед с упором на стену	176
3. Скручивание	176
Комплекс упражнений для развития тазового дна и диафрагмы	177
1. «Станок»	177
2. Приседания на коленях	178
3. Зигзаг бедрами	178
4. Зигзаг плечами	178
5. Наклоны с колен	179
6. «Табуретка»	179
7. «Пробуждение»	180
8. «Молоток»	180
9. «Локоть – колено»	181
10. «Стенка»	181
Глава 9. Кризисный момент	183
Глава 10. Отзывы похудевших	198
Заключение и благодарности	222
Приложения.	
Правила питания, чтобы гарантированно похудеть	225
Завтрак	226
Между завтраком и обедом	227

Обед	228
Обед. Вариант 1	228
Обед. Вариант 2	230
Обед в вопросах и ответах	232
От обеда до ужина	236
Ужин	237
Способ приготовления	237
Что и с чем можно сочетать?	237
Что можно есть?	237
Ужин. 1-й вариант. «Фрукты и молочка»	238
Ужин. 2-й вариант. «Фрукты и овощи»	239
Ужин. 3-й вариант. «Фрукты и крупы»	240
Ужин. 4-й вариант. «Овощи и молочка»	241
Ужин. 5-й вариант. «Овощи и крупы»	242
Ужин. 6-й вариант. «Мясные и рыбные продукты»	243
Ужин. 7-й вариант. «Молочка, сыр и криспы»	244
После ужина	246
Ужин в вопросах и ответах	247
Предметный указатель	251

ВВЕДЕНИЕ



Если бы я хотела написать диссертацию по похудению, я бы с легкостью это сделала, но научный трактат не входил в мои планы по ряду причин.

Во-первых, большинству неинтересно читать длинные и нудные отступления, написанные непонятным языком.

Во-вторых, научность книги никак не влияет ни на похудение, ни на оздоровление. Увы.

В-третьих, системе «Минус 60» не нужны долгие объяснения. Достаточно опробовать ее один раз, чтобы понять, что система работает.

В прошлом году системе исполнилось 15 лет, на ней построили более 5 млн человек. Думаю, это лучшее доказательство, что система работает.

В-четвертых, в попытках найти ключики для лечения фибромиалгии, я проанализировала огромное количество информации и обнаружила, что в медицине очень много неизученного. На протяжении десятилетий одни исследования опровергают другие, потом снова их подтверждают, и так происходит до бесконечности. Как в моем любимом анекдоте: «Как доказать, что у таракана органы слуха находятся в лапках? Берем таракана, кладем его на дощечку, хлопаем в ладоши, таракан

ВВЕДЕНИЕ

ползет. Берем того же таракана, отрываем ему лапки, хлопаем в ладоши, таракан не ползет. Следовательно, органы слуха у таракана находятся в ногах».

Современная медицина базируется исключительно на том, что известно сегодня. Через несколько лет откроют существование того, о чем сейчас никто не знает, или осознают важность вещей, которым сейчас не придают значения, например восточные практики, значение осанки, симметрии тела и блуждающего нерва.

В-пятых, систему одобряют медики самых разных специализаций. Какие бы проблемы со здоровьем вас ни беспокоили, смело используйте «Минус 60» – после консультации с лечащим врачом. Ее советуют даже гинекологи во время беременности и кормления грудью. Она идеальна для женщин, вошедших в менопаузу.

В-шестых, рассказав о том, что я страдаю от фибромиалгии, я начала получать сотни писем с просьбой поделиться моими способами борьбы с хроническими болями и усталостью. Для этого я добавила в книгу специальную главу с рекомендациями и упражнениями.

Но самое главное – мне хотелось написать книгу, которую мне самой бы захотелось прочитать, а читаю я действительно много... Это еще одна моя страсть, помимо кулинарии. Да-да, я специалист по похудению, который очень любит готовить. Это была одна из причин, почему я придумала систему, – очень не хоте-

лось всю оставшуюся жизнь питаться вареным рисом и капустой.

Заинтриговала? Ну что ж, надеюсь, я смогу удержать ваше внимание от начала и до конца книги.

Давайте знакомиться. Меня зовут Екатерина Мириманова. Почти 15 лет назад я похудела на 60 кг...

ГЛАВА 1

Моя история взлетов
и падений



Я хочу поделиться с вами своей историей. Она не про силу воли, не про победы, не про хвастовство, она про то, что никогда не надо сдаваться. Все мы можем победить и потерпеть поражение. Но истинным победителем является тот, кто после каждого падения продолжает подниматься.

В детстве я была пухленькой. Родители пытались заставить меня похудеть, но, естественно, у них ничего не получалось. Я покупала булочки на переменах, ходила в гости к бабушке, в общем, делала все то, что мы делаем и во взрослом возрасте, когда садимся на диету.

Лет в 14 я влюбилась и решила заняться собой. С подачи родителей я начала голодать. По две недели на кофе без сахара и воде. Я похудела до 50 кг при росте 175 см. Но какой ценой? Начался гастрит, дистония, я падала в обмороки в метро, выглядела лет на 30 и постоянно чувствовала себя уставшей. Зато я нашла еще одну подработку – манекенщица для примерок: нужно было стоять по стойке смирно, пока на тебе подгоняли идеальное лекало.

Мы сейчас говорим про конец 90-х. Тогда в модельном бизнесе царили по-настоящему строгие правила. Если ты не вешишь как минимум минус 120 от роста, о карьере можно забыть. Поэтому приходилось держаться в тонусе.

**Поголодала неделю, сорвалась, отъелась,
опять на голодовку. Знакомо, да?**

В 16 лет в моей жизни наступила темная полоса. Сначала умер мой папа – скорострительно скончался от рака, сгорев на моих глазах за полгода. Меня бросил мой тогдашний молодой человек, в которого я была отчаянно влюблена. Мама снова вышла замуж и уехала жить в Испанию. Я осталась одна с семилетней морской свинкой, которая умерла через месяц после маминого отъезда.

Оглядываясь назад, я иногда спрашиваю себя: как я выжила, не сошла с ума, не спилась или не начала употреблять наркотики? Это остается загадкой. Но тогда не было времени жалеть себя, потому что денег мне никто не посылал, надо было работать и восстанавливаться по кусочкам. Но одного избежать не удалось – на похудение просто не оставалось сил. Я начала поправляться.

Через несколько лет я вышла замуж. Мне хотелось иметь ребенка, но забеременеть я не могла. В течение года я принимала гормональный препарат, от которого меня разносило как на дрожжах. Когда родилась дочка, я весила около 100 кг. Еще через полгода – 120. Зачастую люди, не сталкивающиеся с подобными ситуациями, говорят: «Как можно было себя так запустить?»

Дело не в том, что мы себя запускаем. Дело в том, что в некоторые моменты жизни нам становится просто ни до чего. Постоянно орущий ребенок, почти круглосуточная работа, бессонные ночи. Думаешь только о том, чтобы выжить и не сойти с ума.

Потом меня пригласили на первую московскую биеннале в качестве переводчика, и я купила себе несколько новых красивых нарядов и замшевые полусапожки со стразами. Я вдруг почувствовала, что все еще продолжаю быть женщиной, на меня обращают внимание мужчины. Я не «зая», не «мама» — я Катя. Со своими амбициями, интересами и желаниями. И я начала перестраивать свою жизнь, уделять себе больше внимания.

Я подумала о том, что мне нужно худеть. Но ошибки юности повторять не хотелось.

Я понимала, что жесткими ограничениями добиться устойчивого результата сложно.

И начала придумывать свою систему, основываясь на огромном количестве медицинских знаний и различных восточных учениях.

Через полтора года я весила 60 кг. Люди не верили своим глазам, видя разницу. Я летала. Начав делиться своей историей, я была шокирована, какое количество

людей хотело узнать мой секрет. Так я написала свою первую книгу. Она имела ошеломляющий успех. Я стала «классиком» диетологии в России.

Я не останавливалась на достигнутом. Мне хотелось достучаться до как можно большего количества женщин, доказать им, что они могут вернуть себе свою красоту и силу. Я написала более 30 книг, некоторые из которых были переведены на иностранные языки, обо мне писали статьи по всему миру. Я приняла участие в сотнях программ, дала тысячи интервью и вела марафоны для худеющих онлайн, став одной из первых в России, кто отважился работать в таком формате. Я переехала в Испанию и прожила в счастливом браке 20 лет. На это у меня ушло четыре мужа. В этом году моей дочке исполнится 18 лет.

Я была на пике успеха, когда со мной случилось что-то очень страшное. Я чуть не стала инвалидом.

Почти семь лет назад во время элементарной операции мне занесли инфекцию, спровоцировав множество осложнений вплоть до остеомиелита (инфекции кости). Мне говорили, что я никогда не смогу использовать правую руку. Но я боролась и разрабатывала ее. Судебная тяжба с хирургом длится уже семь лет, но в Испании это очень долгий процесс. Во время лечения мне

назначали убойные дозы лекарств: морфины, антидепрессанты, антиэпилептики и другие препараты. Но ничего не помогало.

Через год организм не выдержал и сломался. Все произошедшее спровоцировало неизлечимую болезнь – фибромиалгию. Для тех, кто не знает, что это такое: представьте, что ваш организм сошел с ума и сбоят все сразу по всем фронтам. Добавьте к этому невыносимые боли, когда оказывается, что судороги могут быть даже в носу.

Знаете, что это такое – в 33 года остаться практически калекой, с ужасом наблюдая, как мир вокруг тебя рушится? Не понимать, что скажут завтра врачи, и не знать, скажут ли они что-то вообще, потому что у современной медицины решений не было и нет. Фибромиалгию не могут даже элементарно диагностировать.

Поэтому первоначальный диагноз пришлось ставить самостоятельно, уже потом через полгода его подтвердили врачи. Как это случилось?

Я сидела перед компьютером, в который раз пытаюсь выяснить что же со мной происходит, набрав в «Фейсбуке» на английском языке «синдром региональной боли» (последствие той самой операции на руку). Высветились группы и страницы, я добавилась в те, где меня еще не было, просмотрела содержимое – ничего нового. С другой стороны, было бы странно, если бы мне

могли рассказать что-то неизвестное ранее, после всего того, что я прочитала.

Внезапно ноутбук вывел меня из медитативного состояния пиликаньем. Так, опять меня добавили в какую-то идиотскую группу? Фибромиалгия!? Это что такое? Я пролистнула страницу вниз и увидела статью «70 признаков фибромиалгии, о которых вы не подозреваете». Ну-ка, я вообще не в курсе, что такое фибромиалгия. Я начала листать, и чем ниже я опускалась, тем сильнее во мне росло ощущение напряжения. Я схватила телефон, нажала на номер мужа. «Слушай, кажется, я знаю, что со мной происходит!» – отправила я сообщение по «Вотсапу».

Он не отвечал – видимо, был на совещании. Я залезла в интернет, на несколько часов погрузившись в изучение всех статей, которые попадались мне на английском и испанском. Признаки, симптомы, течение, не хватало только одного – лечения. Лечение не было. Можно было лишь облегчить симптомы. Заболевание оказалось прогрессирующим, способным довести человека до инвалидного кресла – с нарушением работы клеток мозга, крушением всех систем организма, судорогами во всем теле, хронической усталостью, головокружениями, слабостью в ногах, возможной потерей подвижности и болями, болями, болями. И самое главное – полное ощущение безнадежности, вместе с растущим количеством медикаментов. И врачи, разводящие руками.

Муж перезвонил через пару часов. К тому моменту я уже была достаточно проинформирована о заболевании и понимала, что не стоит выливать всю информацию ему на голову разом.

– Ты себя лучше чувствуешь? – радостно начал он.

– Не совсем так. Нет, совсем не так, – охладила я его оптимизм.

– Тогда что же? – Он явно расстроился.

– Похоже, я знаю, что со мной происходит на самом деле, приедешь – расскажу, сейчас уже надо бежать в магазин, пока все не закрыли на обед, – соврала я. Мне нужно было переварить все прочитанное.

В тот вечер говорить о произошедшем не хотелось. Я записалась к врачам, чтобы сдать анализы и подтвердить теорию. Получая подтверждения диагноза, медики смотрели на меня с сочувствием и рассказывали о том, что фибромиалгия – это ящик Пандоры. Никто не знает, что вылезет завтра. Увы, я уже сама понимала, что к чему.

Пытаясь вселить в себя оптимизм, я старалась смотреть на проблемы как на возможности. Вспоминался Эдисон и его лаборатория, сгоревшая в 1914 году. Он сказал тогда: «Слава богу, что наши ошибки сгорели!»

Здоровье стало ухудшаться семимильными шагами. Прежде активная, теперь я целыми днями не выходи-

ла из дома и не вставала с кровати. Мы живем в горах в Подмадриде, Сеговии, и я привыкла подолгу гулять с собаками, но теперь эти походы можно было только вспоминать. Как только я вставала с дивана, у меня начинались судороги, сначала в стопах, потом они поднимались в голени, затем в бедра, поясницу, руки, спину и даже лицо. Я с удивлением обнаружила, что судороги могут начаться в ушах и даже во внутренних органах.

При малейшем неосторожном движении у меня кружилась голова и адски болела шея. Мозг находился в каком-то совершенно невменяемом состоянии, я не могла ни на чем сосредоточиться. С каждым днем я чувствовала себя все хуже, все реже и реже выходила из дома.

Потом началась жуткая беспричинная аллергия. Любой выход на улицу сопровождался паническими атаками. Я заходила в торговый центр и покрывалась красными пятнами. После возвращения из магазина я начинала сдирать кожу до мяса. Лицо шелушилось и опухало. Из некогда очаровательной женщины я превратилась в Квазимодо.



Иногда я чувствовала, как отнимаются ноги или руки. Было очень страшно. Я записалась во все группы, посвященные фибромиалгии, и с ужасом узнала, что многие через несколько лет после обнаружения забо-

левания, оказывались в инвалидной коляске. А ведь мне было всего 35 лет.

Когда друзья видели, сколько я пью таблеток, глаза у них лезли на лоб.

Надо отдать должное мужу – он держался молодцом. Ни одного упрека и стопроцентная поддержка. Я смотрела и не понимала, как он это выдерживает. Пару раз в неделю у меня случались истерики. Я не могла читать, хотя раньше очень любила книги. Я не спала ночами. Подолгу ворочалась, потом-таки засыпала, но уже через полчаса просыпалась то от судорог, то от болей.

Но я не привыкла сдаваться. Я объездила всех святых в Европе, надеясь, что они помогут мне вылечиться. И знаете, они действительно мне помогли. После каждого посещения ко мне приходили новые идеи лечения. Потому что я не переставала искать.

Да, да. Я стала сама искать лечение. И я его нашла. За три года я полностью избавилась от болей, жутких аллергий и всех прочих «спецэффектов» фибромиалгии, более трех лет я нахожусь в стойкой ремиссии.

Но какой ценой мне далось лечение! Адские дозы гормонов, лития, еще более мощные антидепрессанты. Все это привело к тому, что меня просто раздуло. Я перестала взвешиваться, чтобы не расстраиваться. Я понимала, что совершаю ошибку, но мне хватало моего отражения в зеркале. Из красивой энергичной девушки я превратилась в ТЕТКУ.

Скукоженная спина, отсутствующая неповоротливая шея, уплывший овал лица... Я не могла заниматься упражнениями, потому что любая физическая активность на следующий день отдавалась адской болью. Но я продолжала пытаться делать хоть что-то – понемногу ходить, делать элементарные упражнения.

Я старалась не фотографироваться, потому что каждый снимок вызывал настоящую депрессию. В какой-то момент я почти смирилась с тем, что я буду существовать с этим всю жизнь.

Тем не менее спустя два года я убрала все лекарства и перешла на витамины, минералы и упражнения. Сегодня я веду прежнюю жизнь, снова вернулась в форму, аллергии прошли. Конечно, у меня иногда возникают боли, но это не идет ни в какое сравнение с тем, что было.

Я очень счастлива, что смогла справиться с этим адом. И я рада, что мне пришлось пройти через все это.

Благодаря произошедшему я пересмотрела свои взгляды, переоценила все происходящее и многому научилась.

Именно поэтому я решила написать эту книгу. Спустя столько лет я уже забыла, что чувствует себя женщина, доведенная до отчаяния своим внешним видом.

Я не помнила, как тяжело собраться, взять себя в руки, и поняла, что при желании можно перебороть себя в любом состоянии.

**Сегодня я хочу с уверенностью сказать:
где бы вы ни были, что бы с вами
ни происходило, чем бы вы ни болели,
сколько бы вам ни было лет — вы справитесь!**

Выход есть всегда. Но он сам себя не найдет. А еще порой выход — это не просто дверь, которую можно открыть и решить все проблемы разом. Зачастую выход оказывается длинным туннелем, в конце которого еле заметен отблеск света. Но, единожды зайдя в этот темный коридор, очень важно не сворачивать назад, не бросать начатое дело на полпути.

Если я смогла похудеть при наличии фибромиалгии почти в 40 лет, то вы совершенно точно сможете сделать это. Как? Давайте начнем с психологии.

ГЛАВА 2

Психология – главный секрет похудения



Я неслучайно поставила психологию второй главой, потому что считаю ее одним из самых важных составляющих похудения. Зачастую на просторах интернета я сталкиваюсь с тем, что люди отрицают влияние мыслей на похудение, утверждая, что они «разожрались» из-за того, что распустили себя. Но ведь «распускаются» люди не просто так.

Когда в жизни женщины все хорошо, она не лезет в полночь в холодильник, чтобы съесть кусочек торта, а то и целый торт целиком, не ищет утешение в еде, лакомства не становятся единственной отдушиной и смыслом жизни.

Если вы постоянно думаете о еде — значит, что-то в вашей жизни пошло не так.

Что именно? Сложно сказать. Зачастую вы просто боитесь себе в этом признаться. С мужем повезло: не пьет, не бьет, деньги приносит, и ладно. Работа — есть, и хорошо. Квартира — хоть какая-то крыша над головой. А может, вы слишком поздно поняли, что материнство — не для вас, а у вас уже трое детей. Такое тоже бывает. Сложные отношения с родителями или их отсутствие. Давление со стороны свекровь или других родственников, с которыми вы вынуждены жить под одной

крышей. Трудные дети и подростки, которые не хотят учиться или, еще хуже, связались с плохой компанией и употребляют алкоголь или даже наркотики. Или отношения с вашим партнером, которые уже давно перестали существовать. Он изменяет, вы изменяете, или просто вы стали чужими людьми и живете «ради детей». Ваша собственная нереализованность. Вы всю жизнь мечтали о... А работаете простой секретаршей или продавцом. В общем, список можно продолжать до бесконечности.

Очень важно быть честной с самой собой. Потому что признание того, что у вас есть какие-то проблемы, – это первый шаг к их решению.

Помню, когда собирались издавать мою книгу на испанском, пиарщица издательства, очень полная девушка, попыталась убедить меня в том, что психология – это все ерунда и что она не худеет, хотя у нее в жизни все прекрасно. Я ничего не ответила, потому что понимаю, что не всегда во всем можно просто так взять и признаться. А потом, через полгода, когда книга уже вышла, мы ехали в Севилью на встречу с читателями и разговорились. Выяснилось, что она живет... со своим бывшим молодым человеком. Они купили квартиру перед кризисом 2007-го, поняли, что жить вместе не могут, а кредит надо было продолжать платить, и снимать

при этом еще одно жилье было бы невозможно. Я тогда мысленно ухмыльнулась: «Ну да, никаких психологических проблем у тебя нет!»

Итак, первое, что надо сделать, чтобы похудеть: проанализировать свою жизнь и понять, откуда идет негатив, подумать, можно ли его как-то сократить или вообще убрать и что можно сделать в будущем, чтобы ваше существование стало более радостным. И на данном этапе все, больше делать ничего не надо. Не пытайтесь слишком углубляться в самоанализ. Почему?

Наличие психологических проблем вовсе не обозначает, что вы не сможете похудеть, пока их не решите. Просто нужно знать своего врага в лицо на начальном этапе.

Ни в коем случае не жалеите себя! Подолгу общаясь с худеющими людьми, я сталкиваюсь с тем, что они себя постоянно жалеют. Один из лучших друзей моего мужа, профессиональный пианист (очень неплохой пианист!), постоянно сидит без работы, потому что у него болит рука и не получается играть... идеально. И знаете, почему все это происходит, согласно его теории? Потому что в детстве ему постоянно устраивали травлю одноклассники. Угадайте, что мне хочется ответить на это?

«A llorar a la lloreria!» – эту испанскую фразу придумала и постоянно говорила моя дочка, когда ей было лет 13. Дословно это можно перевести как «Плакать – в пла-

кочную!» Когда здоровый мужчина говорит, что не может ничего добиться в жизни, потому что его травили в детстве, это даже не смешно, это печально.

У меня было очень трудное детство, меня травили абсолютно все окружающие дети, потому что я всегда очень выделялась. У меня был папа-тиран, который меня бил, и мама, которая бросила меня одну в 17 лет. Один из моих мужей страдал от биполярного расстройства. Я пережила операцию, которая чуть не оставила меня калекой, и потом со мной случилась неизлечимая болезнь. Во время терапии пришлось принимать огромные дозы лития и побриться налысо, потому что волосы сыпались клоками. Если бы я сидела и думала обо всем, что со мной произошло, и сокрушалась, я бы весила уже 400 кг. Но я концентрировалась на небольших целях, которые следует достичь, вместо того, чтобы размазывать сопли по тарелке. Уж простите за прямоту, но иногда просто необходимо быть жесткой, чтобы до человека дошло: «Что бы с вами ни произошло – оно в прошлом. Если оно еще не в прошлом и оно вам не нравится, постепенно делайте так, чтобы раздражитель исчез из вашей жизни».

Равно как и прошлое, совершенно непринципиальными являются генетика и возраст. Это моя любимая тема. Очень часто слышу, что люди полные, потому что «у них такая наследственность». В действительности полноту унаследовать нельзя. Можно унаследовать скорость обмена веществ, но самое главное – вред-

ные привычки. Когда в 12 ночи вы едите пельмени с майонезом, вы поправляетесь не от того, что у вас плохая скорость обмена веществ, а от того, что вы это едите. С возрастом скорость обмена веществ замедляется, но не останавливается. У меня на марафонах были женщины и мужчины старше 70 лет, которые успешно сбрасывали вес.

Как убедиться в том, что вы не страдаете от генетических проблем или от низкой скорости обменных процессов? Ответьте на два простых вопроса.

– Вы пробовали худеть по системе, соблюдая ее на сто процентов, записывая все, что вы съедаете?

– Вы занимаетесь регулярными физическими упражнениями, не ходьбой, не уборкой дома, именно упражнениями, направленными на укрепление всех групп мышц?

Если вы ответили утвердительно и при этом не худеете, значит, вы что-то делаете не так. Сверьтесь с главой о спадах, в которой представлен список самых распространенных ошибок на системе.

На марафонах я ежедневно встречаю сотни самых разных людей: возраст 70 плюс, менопауза, беременность, кормление, различные заболевания. И все они худеют. И не только потому, что стараются придерживаться правил питания системы «Минус 60». Но еще и потому, что пытаются начать мыслить по-другому.

«Вот! – скажете вы. – Это моя главная проблема: я никак не могу настроиться».

О, я вас очень хорошо понимаю. Это совсем не одно и то же: знать маршрут и проходить маршрут. Вы как та умная собака: все знаете, все понимаете, но как доходит до дела, опускаются руки? Знаете почему? Вы совершаете целый ряд ошибок.

Первый шаг – нужно определиться с целью. Ведь без цели ни один ветер не будет попутным. На сколько вы хотите похудеть? На 10, 20, 60, 80 кг? Совершенно неважно, что подобная цель сейчас кажется недостижимой. Главное, что она у вас есть.

Но что, если цель ввергает в депрессию? Легко говорить: «Ах, вы все сможете!» – и совсем не так просто встать на весы и видеть отвесы в 500 г, размышляя о том, что на похудение такими темпами на 60 кг у вас уйдет не один месяц, и это в том случае, если вы вообще не будете останавливаться!

Есть два варианта. Первый: разделите цифру, которую нужно скинуть, на шесть, чтобы она так не пугала. Держите в голове «большую цель», но думайте об одной шестой. Так вы не будете подвергать себя излишнему стрессу. Согласитесь, «похудеть на 2 кг», звучит намного более реалистично, чем «на 12». А «на 10 кг» – гораздо более приятно, чем «на 60».

Второй вариант, если у вас, как и у меня, плохо с математикой: просто поставьте себе промежуточные цели. Весите 100 кг и хотите похудеть до 60? Сначала думайте о 90 кг. Или даже о 95. Не ввергайте себя в дополнительный стресс, постоянно думая о том, что «мне осталось еще ого-го сколько».

Вообще, принцип поступательного мышления очень удобная штука. Она помогает сделать достижимой даже самую нереальную цель.

На марафонах и встречах с читателями я часто рассказываю притчу о женщине из деревни Гадюкино. Представьте себе девушку в возрасте 40 плюс, живущую в отдаленном уголке нашей или не нашей родины, обычной внешности, неухоженную. Она мечтает выйти замуж за принца (какие там принцы остались свободными? Ну пусть будет английского, вдруг он разведется). Каковы ее шансы? С учетом, что в теории возможно все, оставим ей 0,000000001 процента. Однажды эта женщина решает вернуть себе контроль над своей жизнью и начинает заниматься собой, худеет, подтягивает лицо, красиво стрижется, лучше одевается. Ее шансы увеличиваются? Безусловно. Но по-прежнему остаются 0,000000001 процента. Тогда она учит английский. Шансы, что, если принца забросит какими-то судьбами в Гадюкино и она очарует его своими красотой и интеллектом увеличиваются, но остаются 0,000000001 процента. Тогда она переезжает в город-миллионник, тем самым доведя вероятность до 0,00001 процента. Ну а

уж если она находит хорошую работу, едет в Лондон и начинает гулять вокруг королевского дворца, ее возможности становятся еще более реальными и составят, допустим, 0,0001 процента. То есть, скорее всего, она так и не выйдет замуж за принца, но найдет какого-нибудь миллионера или просто приличного англичанина. Явно лучше, чем выходить замуж за местного алкоголика из Гадюкино.

То есть не так уж и важно, достигнете ли вы идеального результата в чем бы то ни было быстро и вообще достигнете ли вы его. Главное – ежедневно улучшать себя и свою жизнь.

Всегда вспоминайте о том, что фары автомобиля освещают всего несколько десятков метров, но благодаря им можно проехать тысячи километров в кромешной темноте.

Через неделю, через две, через полгода вы станете лучше. Именно к этому важно стремиться, а не к какой-то конкретной цифре на весах или размеру одежды.

Никто не даст вам гарантии, что вы будете жить долго и счастливо. Но вы в ответе за то, как вы прожили период, который вам отведен.

Окей, с целями разобрались, что дальше? Еще одни популярные «грабли» худеющих – это модная визуализация

зация. Нет, я совсем не против позитивного мышления! Я полностью за. Свою первую книгу я написала задолго до того, как все зациклились на визуализации и реализации желаний. Тогда еще не было досок желаний, квантовой психологии и прочего. А еще не было интернета, в котором были бы сотни марафонов, историй и фотографий похудевших.

Были только мое желание измениться и моя вера в себя. И одно упражнение, которое я придумала, чтобы было проще не сворачивать с выбранного пути.

Упражнение «Будущая я»

Представьте себе ту, в которую вы хотите превратиться. Совершенно неважно, как вы сейчас выглядите, сколько вам лет и так далее. Люди встают с инвалидного кресла, потому что думают о том, как они снова начинают ходить, и представляют себе это в красках. Всему можно научиться, но нужно знать, чего вы хотите. Представьте, как вы идете по улице и на вас оборачиваются мужчины. Представьте, как вы приходите в магазин и в продаже есть ваш размер. Вы меряете почти любое платье, и оно на вас хорошо садится. Почему почти? Потому что, когда смотрю на некоторые предметы одежды, меня терзают сомнения, что они создавались для людей, а не для инопланетян. Но все то, что может хорошо садиться на человека, на вас будет смотреться прекрасно. Вам не нужно будет покупать оверсайз,

оправдывая себя тем, что в обтяжку вам уже нельзя, вы не в том возрасте. Вы сможете позволить себе заниматься сексом при свете. Вы с восхищением будете смотреть на себя в зеркало. Вы начнете отлично получаться на фотографиях без курсов по позированию. Знакомые перестанут узнавать вас на улице. Вы расцветете, станете более уверенной в себе. Ваша жизнь начнет меняться по всем направлениям, потому что вы поверите – чудеса возможны. Почувствуйте, каково это – быть в вашем будущем теле. Ощутите это так, словно вы уже находитесь в нем. Если есть старые платья со стройных времен, приложите их к себе, если не помещаетесь. Как вы себя чувствовали тогда? Если платьев нет – купите себе одно того размера, до которого хотите дойти, и периодически прикладывайте, глядя в зеркало, хвалите себя за уже проделанный путь и представляйте, представляйте, что совсем скоро придет день, в котором вы станете лучшей версией себя! Подумайте также о том, какой вы хотите себя видеть через 5 лет, через 10 или 15. Как вы видите себя в глубокой старости? Красивой активной женщиной или полной развалиной?

Представили? Отлично! И вот тут мы вплотную подошли к проблеме визуализации.

Мало представлять все это. Что вы делаете сейчас, чтобы соответствовать воображаемому образу? Можно сколько угодно представлять себя Анджелиной Джоли или Джейн Фондой, но при этом ничего не делать

и не получать результат. Вы постоянно снимаете с себя ответственность, забывая о том, что ни тренер, ни диетолог, ни я со своей книгой не смогу что-то сделать за вас.

Ваше похудение – ваша работа. Именно работа. Относитесь к сбросу веса серьезно.

Вы же не думаете: «Ой, сегодня у меня плохое настроение, а не пойду-ка я на работу!» Или: «Приеду сегодня в офис к трем дня!» Равно как и вряд ли вы позволяете себе бездельничать месяцами. Вас просто уволят. Так же и с похудением. Это образ жизни, мышления, повседневная и кропотливая работа. Только с таким подходом достигается устойчивый результат.

Нельзя воспринимать похудение как пустяк. Если вы хотите чего-то добиться, настройтесь серьезно. Как люди становятся чемпионами? Постоянно тренируются, делают самоцелью титул. Как люди становятся миллиардерами? Работают 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Как люди становятся учеными? Постоянно учатся, ставят эксперименты, иногда делают открытия, иногда годы практик ни к чему не ведут.

Как люди худеют? Они концентрируются на проблеме. вспомните, если у вас был такой опыт: как вы худели успешно? Или опыт своих знакомых? Чтобы действительно похудеть, нужно настроиться на серьезную ра-