

Екатерина Мириманова
**СИСТЕМА
МИНУС**

60

или Мое
волшебное похудение



Екатерина Мириманова

СИСТЕМА

МИНУС

60

или Мое
волшебное похудение

ОПЫТ ХУДЕЮЩЕЙ ОПТИМИСТКИ

МОСКВА



2007

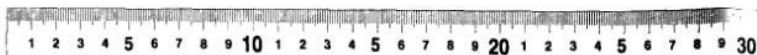
ВСТУПЛЕНИЕ



*Несколько слов о том,
зачем я написала эту книгу*

Наверное, первый вопрос, который возникает у тех, кто открыл эту книгу, — откуда взялось такое название? Конечно, я могла бы создать еще одну авторскую систему — например «Миримановскую», — однако мне кажется, что это несколько банально. Сколько подобных существует на свете? Обещать, что вы сбросите вес легко, без усилий, раз и навсегда, мне не хотелось потому, что когда-то я тоже искала книги о похудении, и подобные заявления вызывали у меня не более чем усмешку. Тогда я решила дать системе название, непосредственно связанное с реальностью, какой бы невероятной она ни казалась.

Я похудела достаточно сильно — на 60 кг и сделала это, не применяя никаких противоестественных способов. И я верю в то, что вы и любая другая женщина сможете повторить мой успех и сбросить ненавистные килограммы. Поэтому я назвала свою систему похудения «Минус 60». Неважно — нужны ли вам такие




серьезные результаты или вы мечтаете сбросить всего лишь 5 кг, ключевое слово здесь именно «минус». И если вы последуете советам, приводимым в книге, вы улучшите свой навык вычитания, поскольку ваш вес начнет снижаться с завидной регулярностью.

Эта система во многом отличается от тех, о которых вы уже читали или слышали. Думаю, ни для кого не секрет, что большинство книг по диетологии и похудению написаны мужчинами. То ли это связано с тем, что среди сильного пола больше маститых докторов наук, то ли с тем, что они чаще добиваются своего и доводят издание книг до конца. Однако факт остается фактом: Поль Брэгг, Монтиньяк, Аткинс, Протасов — а ведь это авторы самых известных именных диет нашего времени. Первое отличие моей книги от других подобных — она написана женщиной.

Однако одно дело — изучать теорию, возможно, даже опробовать на своем — мужском — организме какую-то диету. Совсем другое — самой пройти через это, прочувствовать всю боль, которую испытываешь, когда осознаешь, что выглядишь далеко не так, как раньше. В сущности, не столь сложно правильно питаться, сколько тяжело перестроить себя на нужный лад, отбросить все сомнения и начать последовательно добиваться цели. Итак, второе отличие данной книги от прочих — я сама прошла через все, что описываю и рекомендую. Я знаю, с какими трудностями вы

можете столкнуться и что будете чувствовать в определенные моменты.

Когда я только думала о том, чтобы сбросить вес, я начала интересоваться последними достижениями в этой области. Я просмотрела все интернет-ресурсы в поисках нужной информации, но так и не нашла ничего принципиально нового. Мои знакомые постоянно сидели на каких-то очень строгих диетах из разряда «в понедельник огурчик, во вторник помидорчик, в среду кремация». Я в свое время тоже голодала неделями, но, как только начинала вновь полноценно питаться, вес нарастал с невероятной скоростью и в конечном итоге превосходил прежние показатели. Мои знакомые, которые желали похудеть, постоянно находились в поиске оптимальной диеты, потому что любые ограничения быстро утомляют. Даже хваленые «Весонаблюдатели» и «Кремлевки» (в пользе которых, несмотря ни на что, я сомневаюсь) подразумевают ограничения в углеводах, соках и прочем. Я не говорю про подсчеты калорий, с которыми можно стать настоящим неврастеником! Я не имею ничего против того, чтобы перед покупкой взглянуть на этикетку товара и, возможно, взять другой, с меньшей жирностью/калорийностью. Ведь найти практически идентичный, но менее калорийный продукт довольно легко. Но чтобы укладываться в определенное количество калорий, при этом взвешивая еду!.. Это достаточно сложно уже тем, что нужно постоянно сверяться с таблицей в поисках того,




что еще вы бы могли себе позволить сегодня. Я против того, чтобы ввергать организм в дополнительный стресс. Мы и так частенько нервничаем по пустякам. Третье отличие моей книги заключается в том, что я постаралась сократить до минимума те усилия, которые вы будете прилагать, чтобы следовать моей системе.

Существует еще одна категория изданий, относящихся к тематике снижения веса. Начинаются они, как правило, так: «Вы можете есть все, что угодно, и при этом худеть». Однако когда вы открываете книгу, то видите, что на самом деле разрешено далеко не все, более того, вы наверняка найдете рецепты блюд, которые рекомендуется употреблять. И скорее всего, это будет что-то вроде «запеченный хвост лосося с артишоками под соусом бешамель». Давайте посмотрим правде в глаза: у современной женщины, растящей пусть даже одного ребенка, нет времени и желания ежедневно заниматься кулинарными изысками. Да и не всегда рекомендуемые продукты можно найти в супермаркетах России. В этой книге даны рекомендации, которые вы в состоянии выполнить. При этом здесь вы не встретите конкретных рецептов, поскольку имеете полное право питаться теми продуктами, которые предпочитаете, только немного в иной системе, нежели вы привыкли.

Моя система также подразумевает новое отношение не только к себе, но и к жизни в целом. Без этого вы вряд ли до конца осознаете свои ошибки и сумеете

удерживать вес в норме. Современные люди настолько разучились прислушиваться к самим себе — вечно спешат, заняты выполнением огромного количества нужных и не очень дел, — что не воспринимают свой внутренний голос. Так, из совершенно естественного утоления голода потребление пищи превращается во вредную привычку, ведущую к необратимым внешним и внутренним изменениям. Женщина ест все больше и становится все толще. Появляются хронические боли и болезни, самочувствие становится все хуже, вы пытаетесь разорвать этот порочный круг, но не можете, пытаетесь снова и опять терпите неудачу. Надежда на то, что что-то можно изменить, тает с каждым днем. В конечном итоге вы просто опускаете руки. Хотя для того, чтобы дело сдвинулось с мертвой точки, нужно просто посмотреть на некоторые проблемы под иным углом и внести небольшие коррективы в каждодневные привычки.

Идея написания этой книги родилась не сразу. Сначала была просто цель — похудеть. Потом, когда я начала видеть заметные улучшения, появилась радость от сделанного. Иногда приходилось тяжело, ведь я училась на своих ошибках, а поддержку в лице окружающих не всегда удавалось найти. Когда было сброшено изрядное количество килограммов, а я устала делиться опытом вербально, появилась моя страничка в Интернете, посвященная этой теме. Через какое-то время я поняла, что тема снижения веса — действительно боль



многих женщин, а сайт не сможет ответить на все вопросы. Тогда я начала писать эту книгу, и результат моих усилий перед вами. Я не могла больше скрывать то, что сама осознала на тернистом пути похудения и чем делилась с теми, кто обращался ко мне за советом. Зачастую истина лежит на поверхности, мы все о ней знаем, но не обращаем на нее никакого внимания. Иногда достаточно прислушаться к себе и задаться целью понять: «Почему я там, где я есть, и могу ли я изменить сложившуюся ситуацию?» — и тогда подсказки начнут приходить одна за другой и в конечном итоге проблема обязательно решится — главное, верить и слушать!

Казалось бы еще недавно я весила 120 кг. Хотя, когда я вспоминаю это время, мне самой не верится — будто бы все происходило несколько веков назад. Моя маленькая дочка не узнает меня на фотографиях, где я полная, она говорит: «Мама, смотри, тетя». Когда я начинаю думать об этом, то понимаю, что это действительно была не я, а кто-то другой, словно моя истинная сущность все время пребывала во сне. Часто женщины не понимают, как они набирают вес, пока в определенный момент не происходит щелчок и они вдруг начинают отождествлять свой вес с собой, а не относиться к нему как к чему-то очень далекому. Но порой, к сожалению, подобный момент наступает слишком поздно, и, возможно, кому-то моя книга поможет очнуться быстрее. В этом заключается еще одно ее отличие от других ей подобных — я не считаю пре-



ступлением полноту, а с пониманием отношусь к ней, поскольку знаю, как незаметно набирается вес, ведь я сама была отнюдь не маленьких размеров всего каких-то пару лет назад.

В любом случае, если вы открыли эту книгу — значит, у вас есть шанс измениться. Я свято верю, что в каждом присутствует сила бросить вызов своему весу и победить его. Верьте в это и вы.



Глава 1

НЕЗАМЕТНОЕ ПАДЕНИЕ


У меня было тяжелое детство. Жуткий нейродермит с восьми месяцев заставил мою маму посадить меня на жесткую диету. Когда другие дети ели мороженое, я ела творожок и радовалась, что мне разрешили хотя бы его. Вы думаете, что эти ограничения привели к тому, что я была стройной? Ничего подобного! Как я уже говорила и буду еще говорить, жесткие ограничения неспособны позитивно влиять на фигуру. Я все равно находила возможность отыскать запрещенные продукты и делала это с маниакальной страстью. В гостях я ела шоколадные конфеты, запихивая по три в рот и пряча фантики, чтобы этого не видели родители. Их тоже можно было понять: ребенок, тем более девочка, покрытая коростой, безусловно, не слишком приятное зрелище.

Хотя я и до этого не была худышкой, годам к 10 стала довольно пухлым ребенком. Тогда мама начала меня ограничивать. Но это тоже не давало никакого эффекта. После ужина, если я не насыщалась, я шла к бабушке, которая жила этажом выше и повторяла прием

пищи, а потом, если вдруг приходили родители, просила не говорить им, что я что-то ела, чтобы вечером выпросить у них что-нибудь еще.

На физкультуре я всегда стояла последней в шеренге, хотя по росту была чуть ли не самой высокой. Просто я не могла бегать — появлялась одышка. Моя мама пыталась что-то с этим делать, даже записала меня в секцию бадминтона, чтобы я больше двигалась, и исправно меня туда водила. Но спустя какое-то время она выяснила, что большую часть тренировки я сидела на лавочке, то завязывая шнурки, то якобы мучаясь «от боли в подвернутой ноге». В итоге меня забрали из секции, поняв, что проводить со мной разъяснительную работу бесполезно. Я вообще ненавидела двигаться, так тяжело это было. Мой папа любил гулять по 10 км. Мы выходили на какой-нибудь станции «А» и шли до станции «Б» пешком иногда целый день. Но это случилось только по выходным, что мало компенсировало недостаток движения.

В 13 лет произошел переворот моего подросткового сознания. Я влюбилась в своего начальника, который был на 9 лет меня старше (в тот момент я работала в области рекламы), и подумала, что он обратит на меня внимание, если я похудею. Решив попросить совета у мамы, я получила ответ, который не стал для меня неожиданностью: нужно голодать (она в юности



потеряла 20 кг именно таким способом и свято верила, что это единственная возможность сбросить вес).

И я начала воздерживаться от всякого употребления пищи, периодически срываясь и опять возобновляя свои мучения. Я сильно постройнела, стала даже подрабатывать моделью, но голодовки приходилось повторять снова и снова, потому что, как только они заканчивались, я набрасывалась на еду, как в детстве, — на те же шоколадные конфеты. На начальника мое похудение, кстати, так и не произвело впечатления. Но к тому времени мне было уже все равно.

Мне удавалось поддерживать себя в достаточно хорошей форме. Я даже начала делать гимнастику пару раз в неделю. В 16 лет я научилась плавать, что было значительным шагом в моей жизни, поскольку до сих пор плавание остается практически единственным видом спорта, который не вызывает во мне отвращения.

Так и продолжалось мое похудение: «наедания от пуза» сменялись голодовками, и все начиналось заново. Возможно, я бы еще несколько лет смогла поддерживать свою фигуру таким странным образом, если бы в моей жизни не началась черная полоса. До ее наступления я весила 50 кг при росте 175 см.


У меня был очень жесткий график, я вставала в 6 утра, чтобы успеть в один конец Москвы в колледж, где я училась, а потом в противоположную часть города на работу, и там я, как правило, находилась до 7—8 часов

вечера. Я очень уставала, но чувствовала, что моя жизнь активная, насыщенная, и мне это очень нравилось.

А потом заболел папа и через полгода умер. Рак — очень страшная болезнь. Ты видишь, как близкий человек медленно угасает, как будто кто-то выгрызает его изнутри. Ты смотришь на него и понимаешь, как ему больно, но ничем не можешь ему помочь. Это была первая смерть, свидетелем которой я стала. Мне очень хотелось поддержать маму, я старалась уделять ей как можно больше внимания, но в конечном итоге сама я оказалась не готова к этой потере.

Возникающие по жизни неприятности и проблемы я, как правило, «заедала». Я часто начинала жевать при возникновении проблемы, даже осознавая, что это не выход. Лишь спустя много лет я поняла, что есть другие способы борьбы с жизненными трудностями, кроме как поглощать килограммами шоколадки и прочие любимые продукты. Я забросила голодовки, поскольку на них не оставалось сил. После работы я готовилась к сессии, а потом часами разговаривала с мамой, пытаюсь взять частичку ее боли на себя.

Еще через несколько месяцев от меня начал отдаляться человек, который был мне очень дорог. В принципе, мы оба понимали, что наши отношения ни к чему не ведут, но на тот момент я оказалась не готова к такому повороту событий. Я очень переживала по этому поводу. Желание поглощать пищу начало пересиливать все остальные инстинкты. И я ела много и без



разбору. Иногда у меня случались как бы помутнения рассудка, когда я сметала все, что видела, практически не осознавая этого. А потом, по возвращении разума, видела, что значительная часть холодильника уничтожена.

Через год после смерти папы, моя мама переехала жить в Испанию, а я осталась в Москве одна. Спустя пару месяцев после ее отъезда умерла моя любимая морская свинка, которая жила в нашей семье около 7 лет. Во мне все возматало чувство паники и одиночества, которое я ничем не могла унять. Я продолжала стремительно поправляться, за год набрав более 10 кг. Потом немного привыкла к сложившейся ситуации, и мне стало полегче.

Спустя два года после отъезда мамы я встретила своего будущего мужа, и в моей жизни начался достаточно спокойный период. Но вот парадокс: несмотря на то что все тревоги и волнения исчезли, я ела все больше и поправлялась все стремительнее. Стрелка весов неумолимо ползла вверх: 67 кг, 70, почти 75 — к свадьбе (т. е. через полгода, после того как мы с ним начали встречаться). Мы были готовы иметь ребенка, но ничего не получалось. В конечном итоге мне прописали гормональные таблетки, после курса которых я растолстела до 87 кг! Однако это было уже не так важно, так как я наконец-то забеременела.

Здесь меня снова подстерегла масса неприятных сюрпризов. Первые три месяца я практически не дви-

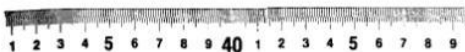
гальса и страдала от сильнейшего токсикоза. Потом эти проблемы ушли, но появились другие. Вес неуклонно рос, и мой живот приобретал катастрофические размеры. Уже на 5-м месяце, несмотря на постоянное ношение бандажа, у меня появились растяжки. Все пророчили мне минимум тройню, и даже врачи, когда смотрели на меня, не верили, что у меня будет всего один ребенок. После 6 месяцев начались сильные боли в спине. Надо сказать, что в пояснице ощущался дискомфорт с тех пор, как я начала поправляться. Сказывалась старая травма — лет в 13 я упала с лестницы и долго мучилась болями, хотя врачи не видели на то серьезных причин. Но это были цветочки по сравнению с тем, что началось во время беременности. Я с трудом могла ходить, каждое утро для меня было настоящей пыткой встать с кровати и начать ходить. Естественно, о физических упражнениях мне было страшно даже подумать. За две недели до родов я весила 112 кг! Обхват живота давно уже перевалил за 100 см.

Встав на весы через три дня после рождения дочки, я с удивлением обнаружила цифру 89 — почти как до беременности. Однако эта мысль нисколько меня не грела, потому как после 50 кг, которые я когда-то обрела постоянными голодовками, данный показатель нельзя было назвать даже удовлетворительным.

Несмотря на то что с ребенком сидела няня, а я почти сразу вернулась к работе, и, казалось бы, у меня

есть все, чтобы не поддаваться постродовой депрессии, она все равно неотступно следовала за мной. Роды были тяжелыми, после них я почти месяц не могла нормально сидеть. Но я старалась ходить, брала коляску и гуляла по 3—4 часа в день. Но когда за летом пришла осень, на меня накатила жуткая беспричинная тоска. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это, вероятнее всего, было следствием гормональной перестройки. Но тогда, вместо того чтобы гнать от себя весь негатив, я занялась глубоким самокопанием. Я почти постоянно пребывала в уныло-тоскливом настроении и ела с каждым днем все больше. Мой муж, человек очень чуткий, никогда не делал мне замечания вроде «Хватит жрать!» или «Посмотри на себя!», хотя иногда я думаю, что, может быть, ему и следовало пару раз так сказать. Конечно, это шутка. Если человек вменяем, он не будет говорить вам каждый день о том, как вы поправились, — вы и так об этом прекрасно знаете. На то всегда найдутся другие «доброжелатели».

Зимой гулять с ребенком стало некомфортно из-за холода. Да и зачем, когда можно положить ее спать на балконе и посидеть пару часов за компьютером, нажимая на клавиши и размышляя о том, какая я несчастная. Моя жизнь превращалась в пресловутое колесо для белки — ребенок-дом-работа, и все это я делала на автомате. Я чувствовала, что деградировала, совсем перестала читать и вообще чем-либо интересоваться, величина тарелок росла вместе с размерами моей одеж-



ды. И вот к марту я весила уже 120 кг и носила 56-й размер одежды. Как это случилось? Не знаю, честно! Все выглядело приблизительно так.

Я просыпаюсь утром, прохожу мимо зеркала, как обычно, торопливо умываюсь, достаю Кэт из кровати и отправляюсь на кухню кормить ее. Она не спеша жует кашу, а я мучительно пытаюсь стряхнуть остатки сна при помощи чашки кофе. 7 утра!!! Раньше в это время я видела десятый сон. А сейчас было огромным счастьем то, что она хотя бы не плакала ночью, а проспала 10 часов подряд. Внезапно мне показалось, что моя прошлая жизнь находится где-то очень далеко, на расстоянии сотен тысяч лет. Как будто все, что происходило раньше, было вовсе не со мной. Простая жизнь... А на самом деле это просто время до рождения ребенка. Я ведь была уверена, что у меня все сложится иначе и депрессия обойдет меня стороной. Я начала работать пару часов в день, когда дочке не исполнилось еще даже двух месяцев. Но сидеть дома безвылазно — даже мысль об этом мне казалась просто невыносимой. Кэт привыкла, что мы часто ездим с ней куда-нибудь, и, в принципе, относилась к этому стоически. Но что-то все равно давило. Конечно, отсутствие сна не могло не сказаться отрицательно на моем настроении, но было время, когда я спала еще меньше, но меня не охватывало такое глубокое отчаяние.

Кэт доела всю тарелку, я помыла посуду и затем передела ее. Через полчаса нам уже нужно выходить гу-


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 20 1 2 3 4 5 6 7 8 9 3

лять. Что бы мне надеть?.. На улице так холодно и промозгло. Хотя было бы странно, если бы в конце февраля было как-то по-другому. Вот и мой пуховик, Кэт одета в комбинезон и упакована в коляску. Спускаемся вниз, выходим из дома и направляемся в сторону сквера. Кажется, никто из знакомых не гуляет, а это значит, что мы будем нарезать круги в гордом одиночестве, потом я, как обычно, зайду в магазин, по возвращении домой приготовлю обед для Кэт, а для себя и мужа, естественно, отдельно, а вечером работа...

И вдруг меня осенило — в прожитом мною дне нет места для меня самой! Я делаю что-то, разговариваю, но все это будто в тяжелом сне, все сопровождается ощущением беспросветной грусти и бессмысленности всего происходящего. Я, конечно, радуюсь чему-то, но такие моменты коротки, а подавляющее количество времени моя душа буквально воет от тоски. Так странно! Мне казалось, что с рождением ребенка мой мир преобразится, наполнится смыслом, наши отношения с мужем претерпят разительные перемены. Так и есть, только совсем не в том ключе, в котором я себе это представляла. Мы не ездили отдыхать уже несколько лет, сначала трудная беременность, ну а потом: «Как можно ехать куда-то с таким маленьким ребенком!» Наверное, надо было никого не слушать...

Поднялись по лестнице. Открываю дверь, захожу в коридор. Все как в уже набившем оскомину фильме. Я знаю наперед, что будет через минуту, через час, через день и даже через месяц. Все будет так же, как сейчас, ничего не изменится. Раздеваю Кэт, сажаю ее в манеж к игрушкам. Иду на кухню, и вдруг мой взгляд останавливается на зеркале... Кто эта женщина??? Ведь это не я! Как такое могло со мной случиться? Ведь я всегда старалась следить за собой. Но в последнее время словно что-то преломилось внутри меня. Зачем вся эта суета вокруг самой себя. Встаю на весы, стрелка никак не хочет останавливаться, она движется вправо все дальше и дальше, и я наблюдаю это как бы со стороны, словно та цифра, которую она сейчас покажет — это не мой вес. Чей угодно, только не мой. 120 кг... Не могу сказать, что я в ужасе. Скорее я почти безразлична к этой цифре. Если бы весы сейчас показали 200 кг, я, наверное, не удивилась бы.

Я подхожу к платяному шкафу и начинаю доставать одежду из него. Какие-то совершенно невероятных размеров брюки и кофты... Чье это? Мое? Странно... Вот они — мои вещи... Я открываю левую створку шкафа. Там висят давно заброшенные вещи, оставшиеся еще с тех времен, когда я весила 50 кг. Потом я начала поправляться, мне все казалось, что я похудею и опять буду их носить. Мое любимое зеленое платье! Синий костюм 44-го размера... интересно, а я в него влезу? Юбка от костюма жалобно трещит по швам при по-



пытках натянуть ее выше середины бедра... А вот более поздняя вещь — свадебное платье. Тогда я весила уже под 70 кг, даже почти 75. А на годовщину свадьбы я уже еле влезла в него. Начинаю натягивать платье на себя, но снова слышу злополучный треск. Что же это такое? Ну да, я видела, что стрелка весов показала 120 кг, но если я не влезаю даже в него, а ведь уже на свадьбе я не была тростинкой, как же я выгляжу сейчас?!


Снова подхожу к зеркалу и снова вижу все ту же женщину. Ей на вид лет 30, одутловатое лицо, бесформенный свитер. Пристально вглядываюсь — в ней есть что-то неуловимо знакомое. Пожалуй, несмотря на полноту, ее даже можно назвать милой.

Я почему-то вспоминаю, как с еще относительной регулярностью пыталась контролировать себя, но видела лишь упорно растущие цифры. Какое-то время я предпринимала попытки похудеть, но после рождения Кэт я вставала на весы скорее «для галочки», нежели для того, чтобы действительно посмотреть, сколько я вешу. Это был своеобразный ритуал, в котором все происходило словно не со мной. Я незаметно начала покупать вещи размером больше. Сначала я мучительно втискивалась в 44-й, но когда молнии катастрофически отказались выдерживать такое насилие над ними, я сразу перешла на 48-й. Потом как-то незаметно мне стал в самый раз 50-й, 52-й, а потом вдруг я начала носить 56-й. Я заходила в магазин и никак не могла понять, почему на меня не налезает та или иная вещь. Ко-

гда я смотрела на свои вещи 56-го размера, я не ассоциировала внушительность, например, брюк, с размером своей талии или ягодиц.

И вот я оказалась у той черты, когда надо либо что-то решать, либо навсегда поставить на себе крест и больше не вспоминать о том, что когда-то я была на высоте. Забыть о том, что существуют мини-юбки и платья в обтяжку. Смириться с тем, что моим верным спутником станет гипертония, боли в спине и прочее. Но если я брошу вызов самой себе, будет ли это иметь смысл, или лучше даже не пытаться? Я словно стою на перекрестке и чувствую, что не готова пока дать себе ответ на поставленный вопрос. Я теряюсь в мыслях, вариантах, не знаю, с чего начать. И вдруг меня осеняет, что нужно сделать первый шаг, хотя бы попытаться приблизиться к желаемому. Мне хочется, чтобы моя дочь, когда она вырастет, могла гордиться своей мамой. Я вдруг осознаю, что ужасно хочу вернуться к самой себе, перестать быть пародией на прежнюю Катю. Я решаю бороться, хотя в данный момент очень расплывчато представляю себе своего врага.

Сейчас, возвращаясь мысленно в тот момент, я очень жалею, что тогда так мало знала о том, что могло бы мне помочь. Таким образом, приходилось учиться на своих же ошибках, действовать на ощупь и экспериментировать, придумывать аргументы и находить причины того, почему я не могла, не имела права сдаваться. Я пробивалась сквозь стену собственного неверия,



ведь когда перед глазами нет доказательств, сложно поверить, что похудеть на 60 кг самостоятельно — возможно.

Однако вы, держа в руках эту книгу, находитесь в более выигрышном положении. По крайней мере, вы знаете, что где-то есть человек, захотевший и сумевший изменить свою жизнь. И в глубине души вы верите, что способны сделать нечто похожее. Сейчас самое главное — верить. Я же в свою очередь постараюсь ответить на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в процессе похудения, ведь я через это прошла. И провела за собой множество людей, повторивших мой успех.



Глава 2

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ

Эта одна из самых больших глав в книге.

С моей точки зрения, здесь самым важным является психологический аспект. Зачастую в процессе похудения нам не хватает моральных сил, мы ломаемся на первом этапе из-за того, что устаем, расстраиваемся, не находим поддержки или просто пугаемся чего-то.

Первое, что вам придется сделать, — поставить цель похудеть. Возможно, вы возразите: «Я уже давно настраивалась, я ведь читаю эту книгу». Это не совсем верно. Скорее всего, вы просто поняли, что так больше продолжаться не может, но никакого конкретного плана у вас нет. Да и твердая уверенность, что вы дойдете до конца, тоже отсутствует. Насколько это критично? Есть хорошая английская фраза: **«Whenever is a will, where is always a way»**. По-русски она звучит приблизительно так: «Когда у вас есть желание, обязательно найдётся и способ его исполнения». Верьте в это, и вам откроются пути, о которых вы даже не подозревали.

Что может подтолкнуть к похудению лично вас? Иногда к какому-то действию нас может подвигнуть



что-то совсем незначительное, а в других случаях — даже яркий наглядный пример неспособен заставить нас измениться (он вызывает желание работать над собой, но ненадолго). Часто, единожды поддавшись порыву души, мы очень скоро находим сотню причин, почему нам не стоит этого делать. Так, например, когда мы начинаем худеть, в голову начинают приходиться разные мысли типа:

— зачем мне это, я и так «ничего», в моей жизни все нормально (при этом вы будете жутко раскаиваться на следующий день в том, что доели тот кремовый торт вечером, и «умрете несчастной от угрызений совести»);

— мой муж/друг любит меня такой, какая я есть (не спорю и надеюсь, что вы его воспринимаете так же. Но согласитесь — приятнее видеть рядом с собой человека, который стремится стать лучше! И речь здесь идет не только об идеале красоты, но и об элементарном оздоровлении, продлении жизни и прочее. Ведь ни для кого не секрет, что излишний вес негативно сказывается на этих моментах);

— от того, что я один раз расслаблюсь, ничего, по сути, не случится (подробно о срывах, которые я предпочитаю называть спадами, смотрите в соответствующей главе);

— мне все равно никогда не обрести ту фигуру, о которой я мечтаю (не спорю, поскольку не знаю лично ни вас, ни ваши мечтания, но, как правило, те вещи,

которые мы говорим себе подобным тоном, едва ли верны);

— я слишком слабая и все равно не дойду до цели.

Мое похудение — это вопрос последовательности, а не силы воли!!!

Если бы я ничего не ела два года и похудела на 60 кг — это была бы сила воли. Но я употребляла абсолютно все! Просто соблюдала те правила, которые сама для себя создала. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Постепенно вы втянетесь и привыкнете.

Помните:

Желающий человек находит 1000 возможностей, нежелающий человек находит 1000 причин.

Как-то раз, в процессе общения с одной девушкой, мы заговорили о полноте и ее влиянии на личное счастье. Это, кстати, вообще волнующая тема для всех полных и худеющих людей. Я постоянно слышу от тех, кто смирился, что полнота их несколько не напрягает, что, несмотря на вес, они счастливы, имеют двух дочек/сыночков, любимого мужа, работу и далее по списку. И что худеть они не собираются! Что самое смешное — массу таких женщин я встречала в Интернете в топиках про диеты и упражнения!!! Парадокс, не правда ли?! Их все устраивает, но что тогда они там делают?



Правда заключается в том, что, как бы женщина ни бравировала тем, что ей абсолютно комфортно в своем теле, если это тело не соответствует стандартам времени, она время от времени будет переживать, расстраиваться и пытаться что-то изменить. Это нормально. Однако спустя некоторое время большинство, как правило, сдается и опускает руки.

Многие мне возразят: «Я независима от общественного мнения!» Я не верю таким заявлениям, если только вы не живете на необитаемом острове. Когда вы находитесь в социуме, вас окружает реклама, вы ходите по магазинам, встречаетесь со знакомыми и незнакомыми людьми — для вас имеет значение, что о вас думают. Когда вы заходите в магазин и там вам говорят, что таких больших размеров нет, или предлагают модели одежды а-ля «прощай молодость» — вы волей-неволей задумаетесь, что все-таки что-то не так. Когда те, что видят вас впервые, дают вам на вид лет на 10 больше, чем есть на самом деле, вам становится обидно. Когда в рекламе показывают идеальных женщин с идеальными фигурами и потом вы натываетесь на свое отражение в зеркале, вам рано или поздно, захочется выглядеть лучше. Когда окружающие мужчины воспринимают вас только как друга, а не как женщину, и вы не видите огня ни в чьих глазах — это неприятно. Когда вы перестаете влезать в свадебное платье, хотя после торжественного события прошло не так уж и много времени, вас это расстраивает. Когда появляются

ся проблемы со здоровьем, типа гипертонии и болей в спине, а также одышки при быстрой ходьбе, и вы с этим приходите к врачу, а вам говорят, что у вас ожирение энной степени, являющееся непосредственной угрозой для здоровья, после всего этого неужели вы будете утверждать, что вам все равно?! Думаю, что не будете, иначе вы не стали бы читать эту книгу.

Я часто слышу: «Внешность абсолютно неважна, главное, что в душе». Категорически не согласна. Возможно, для вашего любимого (мужа, молодого человека) сейчас ведущее значение имеют ваши духовные качества, однако, даже если вашего партнера «все устраивает» (а я часто слышу подобное оправдание полноты), не забывайте, что вы общаетесь не только с ним. К сожалению, наше общество все еще относится к людям превратно. По статистике, люди стройные производят более благоприятное впечатление при устройстве на работу (поскольку полноту на уровне подсознания связывают с множеством разных болезней) и знакомстве с новыми людьми. Помимо этого, найти красивую одежду среднестатистического размера значительно проще, чем размера от 50-го и выше (я побывала во всех весовых категориях и знаю, о чем говорю). Если раньше я могла выбирать из одного-двух стенов, то сейчас, после похудения до 44-го размера, выбор значительно расширился. Наконец, стройные люди, как правило, смотрятся моложе своих сверстников. Когда я была полной, люди давали мне на 10 лет больше, чем



мне было на самом деле. И еще один немаловажный момент — вы снова ощутите себя привлекательной в глазах окружающих мужчин, а это очень приятно, и я уверена, что ни одну женщину это не оставит равнодушной.

Я уже слышу хор скептиков и «отрицателей», которые ответят возражением на каждый пункт. Так, можно сказать, что, если вы придете устраиваться на работу, там прежде всего будут смотреть на ваши профессиональные качества. Не спорю, но давайте поставим себя на место потенциального руководителя, к которому приходит несколько соискательниц на должность с более-менее одинаковым опытом работы, но кто-то будет менее привлекателен, а кто-то более. Угадайте, в чью пользу будет сделан выбор? Это нормальное человеческое желание — быть окруженным приятными людьми.

Следующие возможные возражения — я и сейчас очень даже нравлюсь мужчинам, у меня есть муж и, допустим, три любовника — это ли не показатель?! Абсолютно нет! Гипотетически любитель найдется на человека с любой внешностью, но я сейчас говорю не о таком внимании. Когда на нас обращают внимание — нам это нравится! Даже если мы говорим обратное, давайте будем откровенны — мы лукавим. Это заложено в подсознании людей — нам приятно, когда нас одобряют. Когда вами восхищаются окружающие, ваша самооценка растет, а вместе с тем открываются новые

возможности, горизонты и перспективы, о которых вы даже не подозревали. И это одно из главных преимуществ приобретенной стройности. Когда вы успешно худеете, то гордитесь тем, как выглядите, даже если пока далеки от идеала. Вы уже знаете, что работаете в правильном направлении и очень скоро будете выглядеть еще лучше.

Недавно в Интернете я наткнулась на пост девушки, рассуждавшей на тему: «Почему современное общество создало другие стандарты, ведь наши мамы были 52-го размера и считались очень даже красивыми!» С таким же успехом можно вспоминать картины Рубенса и говорить о том, как он восхищался такими полными рыхлыми женщинами! Поймите меня правильно:

Я не хочу походить на человека, фанатично следующего тенденциям, просто я хочу жить здесь и сейчас, настоящим моментом, а не воспоминаниями о том, что было когда-то!

Пещерные люди не мылись и не пользовались дезодорантами, так будем же следовать их примеру! Некоторые люди любят рассуждать о том, что неподвластны моде, однако при этом они почему-то не ходят на работу в юбках наших бабушек, а предпочитают более современные модели, а то и вовсе внимательно отслеживают новинки сезона. Если им все равно — тогда зачем они это делают?!



Зачастую формулировка «я толстая и счастливая», конечно, является непробиваемым щитом для внешних раздражителей. Но не для себя самой. Я тоже говорила так, и это, с моей точки зрения, более естественно и правильно, чем причитания: «Я жирная, как корова, и не хочу жить». Если вы любите себя, то любите такой, какая вы есть. Представьте вашего любимого человека, ребенка, собаку. Разве вы стали бы любить его/ее меньше, если бы он набрал лишние 5—10 кг, думаю, что нет. Но в то же время нам ведь так часто хочется, чтобы муж складывал носки в корзину для грязного белья, а не раскидывал их по всей квартире, а ребенок сам убирал за собой игрушки? Это ведь не значит, что вы не любите их такими, какие они есть, вы просто хотите внести позитивные изменения.

Нельзя относиться к своему телу с ненавистью. Но можно хотеть стать лучше! Ведь всегда есть возможности для саморазвития. Так давайте их использовать. Не теряйте драгоценное время. С каждым днем худеть становится все сложнее, привычки закрепляются, придумывается все больше отговорок.

Часто женщины считают, что если они похудеют, то все вокруг изменится. Это не так. Изменитесь вы, и это заметят окружающие. Вы станете абсолютно новым человеком, более энергичным, целеустремленным. Уже это одно всегда притягивает окружающих.

Вы отмахнетесь и скажете: а зачем тогда худели вы? Что именно после похудения изменится в моей жизни? Вначале я серьезно задумывалась над этими вопросами и даже находила ответы типа: прошла гипертония, больше не болит спина, влезаю почти в любую вещь, которая мне нравится, и прочее. Но каждый раз в глубине души я понимала, что это все второстепенно, а главное остается в стороне. И вот, когда мне недавно пришлось давать интервью относительно моего похудения и я в очередной раз задумалась, что же меняет фигура в нашей жизни, меня осенило, что само по себе красивое тело, в сущности, ничего не дает. Если вас любят по-настоящему, вас любят такой, какая вы есть. Все ждут, что после резкого похудения жизнь в корне изменится, но такого не бывает. Жизнь преобразуется по мановению волшебной палочки только в сказке, в действительности все по-другому! Однако похудение может стать и, скорее всего, станет началом нового этапа вашей жизни. Почему? Потому что меняетесь вы! Причем основные преобразования происходят не снаружи, а внутри, точнее, первые перемены влекут за собой последующие. Меняется самооценка, растет уверенность в себе, в целом многое трансформируется. За счет этого вы начинаете хотеть больше событий в жизни и становитесь более активной. Подробнее о переменах, произошедших со мной и другими похудевшими по моей системе, я расскажу в последней главе. Здесь я хотела выделить лишь самое главное:



Я осознала после похудения — чудеса случаются!

В этом мире возможно абсолютно все! Главное — поверить в себя и свои возможности, исключить приставку «не» из своей речи (не получится, не могу) и разрешить новому потоку войти в свою жизнь. Тогда вы сможете ежеминутно наблюдать потрясающие изменения, корень которых будет находиться в вас, в вашем сознании.

Я худела не для того, чтобы кто-то полюбил меня сильнее. Изначально я сбрасывала вес просто потому, что мне нравилось это делать, я испытывала воодушевление, видя, как совершенствуюсь с каждым днем. Уже позже я прониклась теми возможностями, которые открыло мне похудение и новый имидж. Да-да. Именно имидж, ведь согласитесь, достаточно сложно, например, найти сексуальную одежду 60-го размера. Нет, я не противоречу себе, здесь дело не в том, что нельзя чувствовать себя привлекательной, будучи полной. Просто когда вы стройная, вам значительно проще быть стильной, модной. После похудения ваше обаяние никуда не денется, напротив — оно многократно возрастет! Вы почувствуете себя более гармонично, раскованно. Вы будете нравиться себе, а окружающие будут получать удовольствие от общения с вами.

Вы просто приведете в соответствие свою внутреннюю красоту с внешней.

Когда меня спрашивают, в какой момент я решила похудеть, я не могу ответить. Как уже говорилось: в жиз-



ни ничего не происходит по мановению волшебной палочки. Иногда нам кажется, что подобное утверждение ошибочно и какое-то одно событие изменило все. Но согласитесь, невозможно сказать наверняка, как бы сложилась ваша жизнь, если бы вы что-либо не сделали или не сказали в тот момент. Поэтому, с моей точки зрения, готовность худеть приходит постепенно. Часто бывает последняя капля, которая переполняет чашу терпения, но тем не менее задолго до нее мы получаем целые потоки сигналов — пора!

Сейчас, оглядываясь назад, я вспоминаю массу неприятных моментов, которые происходили со мной до похудения, вроде случайных фраз, брошенных старыми знакомыми, которые давно меня не видели, или «неузнаваний» на улице. Ведь в тот момент мне казалось, точнее, я себе внушала, что не придаю этому особого значения, хотя на самом деле, если я помню о них до сих пор, спустя годы, после того как эти инциденты произошли, значит, они записываются где-то в глубинах подсознания. И такие моменты имеют очень неприятную особенность — всплывать, когда нам и без того плохо. Это как инфекция, которой мы подвержены при ослабленном иммунитете. Микробы обступают нас со всех сторон, но мы не заболеваем, а потом достигается какая-то критическая точка, и — бац! — мы начинаем чихать и кашлять.

Я не могу сказать, что очень страдала от лишнего веса. Недавно в одной передаче, где я давала интервью,



было сказано, что я прямо-таки чуть не умерла от излишнего веса, но это не так. Безусловно, в молодости лишний вес не может доставлять столько серьезных проблем, как в старости. Хотя даже в моем далеко не преклонном возрасте он давал о себе знать. Меня постоянно мучили боли в спине. Когда я приехала в центр, где занимались проблемами поясницы, врачи мне сказали: «Милочка, да у вас же ожирение!» Я, помню, тогда возмутилась и обиделась, ведь я полагала, что у меня есть излишки веса, но не более того. Я никогда не ассоциировала свою полноту со словом «ожирение». И только когда похудела, я поняла, что они были правы.

Помимо этого, существовали серьезные проблемы с давлением. Иногда верхний показатель доходил до 170, а нижний — до 110. И это в 20 с небольшим лет! Однако, повторяюсь, за несколько лет я к этому привыкла и не обращала должного внимания.

Гораздо больше меня волновало то, что я не понимала саму себя. Как бы это объяснить? У любого человека есть определенная система представлений о себе и мире. Если вы слышали название предмета или явления, в вашем сознании рождается картинка. Так же и в случае с личным образом.

Мы не воспринимаем себя абсолютно объективно, ведь у нас отсутствует возможность посмотреть на себя со стороны.

Именно это я имею в виду под непониманием самой себя. Мой мозг ассоциировал меня со стройностью, хотя с детства я была пухлой. Мой образ, созданный воображением, и внешний вид не соответствовали друг другу. Сейчас, когда я привела свою фигуру в соответствие с собственным представлением об идеале, я чувствую себя значительно комфортней.

Я часто слышу фразу: «Вы замечательно похудели, но я так не смогу!» Такой подход к делу меня, по меньшей мере, удивляет. По такому случаю позволю себе пересказать одну притчу, которую приводит в своей книге Паоло Коэльо:

«Духовный учитель много лет передавал свои знания ученику. И когда было сказано почти все, он поведал юноше, что в конце своих исканий тот увидит дверь с надписью: «Это невозможно». Так и случилось. Юноша нашел эту дверь запертой. И тогда учитель попросил его открыть ее. Когда дверь была полностью распахнута, ученик больше не видел начертанную на ней фразу и смог войти...»

Великолепная история, не правда ли? Мы часто ограничиваем сами себя, говорим, что не сможем, даже не осмеливаясь пробовать, или пытаемся один раз и останавливаемся. Секрет того, как добиться желаемого — дерзать, причем раз за разом, несмотря на то что иногда хочется все бросить и кажется, что все бесполезно.

Мое похудение не было идеальным. Безупречного в



этой жизни вообще ничего нет. У меня случались спады, иногда хотелось прекратить, мне казалось, что я не справлюсь. **Но в такие моменты я просто «открывала дверь с надписью: «Невозможно!»** Потому что в этой жизни достижимо все, главное — действительно этого хотеть и верить в успех.

Очень часто вера и надежда на благополучный исход какого-то начинания покидают вас на полпути, а иногда и в начале странствия. В такие моменты очень сложно рассчитывать на то, что все обойдется. Хочется просто перестать делать что-либо. Часто масла в огонь подливают наши близкие, которые либо не верят в нас, либо делают вид, что не верят. В такие моменты главное — понимать, что черная полоса быстро закончится. Чем сильнее мы верим во что-то, тем быстрее оно произойдет. А окружающим останется только недоумевать — как же вам это удалось?!

Перестаньте говорить себе: «Я не смогу!»

Вы сумеете, пусть вы похудеете не на 60 кг, а на 5 — в любом случае вы будете выглядеть лучше. От фразы «не могу» ваш вес не изменится! Он уходит оттого, что вы предпринимаете какие-то действия.

Еще раньше, когда я пыталась худеть лет в 15, мне часто говорили: «Ах, зачем себя мучить, ты не выдержишь, ты не сможешь». На самом деле в человеке зачастую говорит страх собственных пережитых неудач. Близ-

кие люди не всегда верят в себя, они частенько пытаются сделать что-то, что у них не получается, и они переживают. По сути, они не хотят, чтобы мы расстраивались. Женщины сталкиваются с проблемой лишнего веса на разных этапах своей жизни, но практически все они к определенному возрасту имеют печальный опыт долгих диет и последующих срывов. Это тоже не добавляет окружающим оптимизма.

Когда я заявила своему мужу, что начинаю худеть, а себе в глубине души сказала, что хочу снова носить 44-й размер, он отреагировал без особого восторга. И меня долго не покидало ощущение, что он не верит в это. Его пессимизм можно было понять. Я весила много — 120 кг, ела даже не тарелками, а почти блюдами, и на его редкие замечания о том, что надо бы есть поменьше, всегда реагировала очень нервно. Мои друзья тоже отнеслись скептически к этой затее. Нет, они вполне справедливо считали, что мне не идет полнота, но в меня не верили. В принципе, достаточно трудно представить себе человека на 6 размеров меньше, чем он есть (хотя сейчас, глядя на меня, никто не верит, что я носила 56-й размер). Даже моя мама с усмешкой слушала о том, что я худею. В принципе, это даже к лучшему.

Наши желания должны существовать независимо от того, верят в их реализуемость другие или нет. На то они и *наши* желания. Воплотим мы их



в жизнь или нет — это зависит только от нас. Когда вы делаете что-то, оглядываясь на других, велик шанс «сорваться». Например, вы решили похудеть ради того, чтобы ваш муж гордился вами. Это, конечно, замечательный порыв, но, во-первых, ваш муж и так вами восхищается, а во-вторых, вы можете поругаться с ним, развестись, и тогда велика вероятность все бросить. Когда вы делаете что-то для кого-то и вдруг ссоритесь с ним, вы начинаете говорить:

— Ах он со мной так! Хорошо, тогда я ему назло съем целый торт, и пусть мне будет хуже, но он не заслуживает таких жертв с моей стороны.

Согласитесь, подход неправильный. Но к сожалению, очень распространенный. Ваша фигура останется всегда при вас, такая, какой вы ее сделали. А вот люди вокруг могут появляться и исчезать.

Нельзя не признать, что для того чтобы начать худеть, нам необходимо общественное мнение и поддержка. Однако, если вы будете руководствоваться в процессе похудения только ими, вы, скорее всего, потерпите фиаско. Иногда очень хочется, чтобы все объединились и сказали: «Ты можешь, это очень важно для нас». Но взгляните правде в глаза:

Похудение нужно прежде всего вам. Это ваше тело и здоровье, и именно вам с этим жить, а не кому-то другому.

И здесь я должна сказать несколько слов о таком простом и одновременно сложном понятии, как любовь к себе. Когда-то я прочитала много книг на данную тему, и мне потребовалось время, чтобы до конца осознать прочитанное. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь начала меняться практически сразу же, как только я усвоила несколько очень простых вещей. Первая и одна из самых главных:

Вы — тот человек, который будет с вами с первого вдоха и до последнего выдоха!

Поэтому именно вы должны стать своим самым любимым человеком. Я ни в коем случае не говорю об эгоизме!!! НЕТ! Если вы любите себя, вы можете продолжать обожать своего ребенка, мужа, маму и всех остальных родственников. Но не забывайте ни на секунду о том, что окружающие люди нам не принадлежат, они приходят и уходят, и только вы навсегда останетесь с собой. К чему я это говорю? К тому, что, если вы себя любите, у вас в принципе не должно возникать проблем с глобальной мотивацией. Вы тот человек, который заслуживает того, чтобы быть красивой, уверенной в себе женщиной! Я в этом не сомневаюсь! Ведь раз вы взяли в руки эту книгу, значит, вы действительно хотите что-то изменить в этой жизни, вы не боитесь преобразований, вы бросаете вызов, в том числе и самой себе. Это прекрасные качества, и они заслуживают уважения.



Когда вы не принимаете что-то в себе — вы не любите себя такой, какая вы есть. А пока вы не полюбите себя, вам не удастся добиться устойчивых позитивных изменений. В голове должна глубоко засесть мысль, что все, что не ведет к вашему внутреннему и внешнему духовному и материальному благополучию, — деструктивно для вас, а следовательно, должно отходить на второй план.

Дела будут всегда — готовка, стирка, работа и прочее. Если мы увлекаемся ими — они нас поглощают и не остается времени ни на что. Если вы начнете пылесосить каждый день, это создаст идеальный порядок в доме? Нет! Вам все равно будет казаться, что еще есть грязь и все пачкается даже быстрее. Так же происходит со всеми хозяйственными делами. Чем больше времени вы на них тратите, тем больше их появляется. Я ни в коем случае не призываю вообще все забросить. Просто почаще вспоминайте о том, что существуют вещи, которые важнее всего остального.


Оставьте время для себя!

Если в распорядке вашего дня нет места для вас самой, то ваша самооценка неизбежно начинает падать, а когда она занижена, то и худеть не хочется. Зачем сбрасывать вес, если я такая некрасивая, неумная, у меня ничего не получается, все валится из рук, и подобный перечень можно продолжать до бесконечности.

Если вы не научитесь расставлять приоритеты, вы не похудеете. Иногда можно не приготовить обед-ужин или же обойтись полуфабрикатами, но зато сделать гимнастику, сходить в бассейн, да просто погулять с ребенком.

У вас должно быть личное время, когда вы можете быть предоставлены только самой себе или хотя бы какому-то одному делу. Ведь, как правило, женщинам порой приходится делать сотню дел одновременно, из-за этого не получая удовольствия ни от одного из них.

Нужно стараться, чтобы занятия были разными. Вам необходимо иметь возможность переключать внимание. Часто вы не осознаете как засасывает рутина. Даже если ваш разум подает слабые сигналы тревоги, вы либо не находите в себе силы с этим бороться и принимаете все домашние обязанности с фатальным смирением, либо отговариваетесь. Работать вы не можете, так как частичную занятость не предлагают, а на «полный день» выйти из-за ребенка женщина не в состоянии. Общаться не с кем, ведь подруги без детей вас не понимают, а подруги с малышами надоедают разговорами об одном и том же. Муж целыми днями трудится в офисе и вечером он, скорее всего, не очень расположен выслушивать ваши стенания по поводу того, как вы устали и как вам все надоело. Одним словом — замкнутый круг, который будто желает свести вас с ума. СТОП! Разорвать его можно и даже нужно!



Если вы будете продолжать «бег дрессированной белки в колесе», то рискуете впасть в глубокую послеродовую депрессию.

К сожалению, в нашей стране этому явлению уделяется недостаточно внимания. Положа руку на сердце, о нем практически не говорится. Вы можете себе представить посещение обычного терапевта, который, выслушав вас, поставит диагноз: «послеродовая депрессия»? В России это до сих пор непризнанная клиническая единица, которая рассматривается в специальной литературе вместе с психическими расстройствами послеродового периода. Для меня сей факт остается загадкой, ведь во всем мире это совершенно естественное общепризнанное явление, которым страдает высокий процент родивших женщин, зачастую даже не подозревая об этом. Точные цифры назвать сложно, поскольку «послеродовая депрессия» — трудно диагностируемое заболевание. Я испытала настоящий шок, когда, находясь на отдыхе, просмотрела целую передачу, посвященную данному недугу. Я даже не подозревала, сколько женщин сталкивается с такими же проблемами, что и я.

Я помню, как после родов часто была подвержена спонтанным изменениям настроения, страдала от тоски и, хотя я слышала про существование послеродовой депрессии, была уверена, что меня она обойдет стороной. Я почти не кормила дочь грудью, уже через два месяца после родов вышла работать на несколько ча-



сов, то есть я вела активную социальную жизнь и не чувствовала себя ущемленной. Но тем не менее — это я поняла спустя время — женщина после родов надламывается, трансформируется, меняются ее приоритеты. Я много переживала, особенно в первые месяцы, мало спала, и список можно продолжать и продолжать. Это, безусловно, не может не отразиться на весе.

Вообще беременность и роды — это огромный стресс для организма. Взять даже тот факт, что уровень некоторых гормонов увеличивается во время беременности в 1000 (!) раз! И соответственно после родов уровень возвращается к прежним показателям. Добавьте сюда тот факт, что, к сожалению, не все женщины могут вести во время беременности активный образ жизни (в моем случае почти всю первую половину беременности у меня был сильнейший токсикоз, потом угроза выкидыша, а потом живот стал настолько огромным, что я с трудом передвигалась). Мужчинам тоже нужно время, чтобы привыкнуть к появлению малыша в доме, и часто они добавляют нам переживаний, когда ведут себя не так, как мы того хотим. Так что же делать? В минуты, когда вы чувствуете, что подступает волна тоски:

Создайте вокруг себя движение и двигайтесь сами!

В нормальном расположении духа вы можете себе позволить расслабиться. Но если вы понимаете, что



находитесь на грани депрессии, просто оставьте себе как можно меньше свободного времени. Вы, наверное, сейчас усмехнулись — какое свободное время с ребенком на руках! Но я имею в виду сферу деятельности сознания. Когда вашему мозгу нечем себя занять, начинается самокопание, от которого психологическое состояние, и так ослабленное гормональными всплесками, начинает ухудшаться еще стремительнее. Как часто я слышу от недавно родивших женщин (да и от давно родивших тоже): у меня постоянно плохое настроение, я не могу работать, мне ничего не приходит на ум, к работе отвращение. Поэтому я уже боюсь садиться и начинать что-либо. СТОП! Как я уже говорила, главное — вообще начать. Если вы журналистка, пусть вы напишите две строчки, но выполните хоть что-то. Главное — вы попытались. Если вы швея-мотористка, пусть вы сделаете два стежка, но вы старались пересилить себя. Если вы не пытаетесь, то только усугубляете ситуацию. Как правило, ход мысли выглядит примерно так:

«Попробую поработать, пока ребенок спит. Ох, как же не хочется, а ведь еще так много нужно успеть по дому, помыть голову. Надо себя заставить». Далее идет процесс работы длительностью 5 минут, а потом начинаются отговорки: «Скоро все равно уже дитяtko проснется и не даст мне ничего сделать, а еще надо приготовить еду, пропылесосить хорошо бы».

И список можно продолжать. В итоге вы бросаете

начатое. К вечеру вас начинает одолевать чувство вины: «Я так ничего и не сделала за сегодня!» Вы переживаете, начинаете накручивать себя, в итоге рука тянется к холодильнику с мыслями: все равно день потерян и испорчен, так что хуже уже некуда! А вот и есть куда! Даже после цифры 100 весы зачастую не останавливаются. Вот почему я завела этот разговор — в жизни нет мелочей. Важно все! И работа, конечно же, влияет и на наше общее моральное состояние, и на взаимоотношения с мужем, и даже на количество часов, которые мы спим. Например, я часто замечала, что, когда у моей дочери по ночам бывают приступы бессонницы, я недосыпаю и мне хочется больше есть.

Если вы не работаете, все равно ищите, чем загрузить свой ум, чтобы он не портил вам настроение. Читайте на детской площадке (я почти всегда беру с собой книгу и хотя бы пару страниц успеваю просмотреть), вяжите — все что угодно, только не позволяйте подкашивать себе настроение. Пойдите учиться, хотя бы по выходным, не столь важно чему — языку, вождению, вышиванию.

Как только вы почувствуете, что период беспричинной тоски закончен, вы с новыми силами вернетесь к самосозерцанию и опять начнете прислушиваться к внутреннему голосу. Более подробно я расскажу об этом в главе о спадах. То есть если начинается кризис, все средства для борьбы с ним хороши. Спокойствие и общение с самой собой идет на пользу толь-



ко тогда, когда вы готовы вести диалог. Если вы чувствуете себя раздраженной, напряженной — вам сложно будет адекватно воспринимать собственные желания. Поэтому прежде всего:

Успокойтесь и расставьте приоритеты. Только после этого можно думать о похудении.

Предположим, что вы с успехом справились с вышеупомянутым. Если вы рассчитываете, что я скажу, когда начинать худеть, то ошибаетесь. Вы сами должны быть готовы к этому.

Определите тот момент в сражении, когда вы сможете победить, и просто начните действовать.

Мое похудение стартовало, когда дочке было уже 8 месяцев, а через полтора года я уже носила 44-й размер, хотя начинала с 56-го. То есть не бывает слишком поздно или чересчур рано. Существует данный момент, и если вы решили, что он подходящий, значит, так оно и есть. Единственная оговорка, которую я делаю, — я солидарна с большинством врачей и не рекомендую начинать активные физические упражнения в течение первых нескольких месяцев после родов. Исходите из своего самочувствия и того, что вам скажет доктор. Некоторые способны начать заниматься шейпингом уже через 2 недели после родов. Лично я смогла нормально сидеть только через месяц. Так что здесь

все очень индивидуально. У вас должен накопиться достаточный потенциал желания похудеть, потому как это дело не одного дня и даже не месяца.

Поэтому, с моей точки зрения, бессмысленно сразу после родов начинать сбрасывать вес. Во-первых, как правило, женщина кормит ребенка грудью минимум первые несколько месяцев, на это ей нужна дополнительная энергия. Во-вторых, большинство женщин имеют проблемы типа швов или разрывов (кесарево, эпизиотомия и прочее). Даже если их нет, все равно организму нужно дать время восстановиться. Сказанное вас не убеждает? Подумайте о коже на животе. Ей и так будет сложно возвращаться на прежнее место, а если вы начнете резко терять вес, то она подвергнется дополнительному стрессу. Однако я считаю, что начать нужно до конца первого года жизни ребенка, потому что затем сделать это будет сложнее, ведь организм привыкнет к побрячкам.

Нельзя давать себе слово похудеть, допустим, к свадьбе. Вообще не надо загонять себя в четкие временные рамки. Когда вы говорите «я сделаю то-то к тогда-то», вы ограничиваете свои возможности. Возможно, процесс снижения веса пойдет быстрее или медленнее, главное, верить, что похудение вообще возможно. Меня всегда расстраивает, когда я получаю письма и записки такого рода: «Как вы думаете, Екатерина, смогу ли я похудеть?» Ну как же я могу сказать наверняка, не зная вас! Вам это известно гораздо лучше, чем мне.



И вы прекрасно понимаете, что ничто не сможет помешать вам, кроме собственного нежелания, лени и неуверенности в себе. Если вы твердо верите в себя, то в состоянии сделать все.

Нельзя обещать себе, что начнете худеть с завтрашнего дня или, например, с понедельника. Думаю, это не будет сенсацией, если я скажу, что завтра никогда не наступает. Поэтому начинать худеть надо именно сегодня, а разговоры на тему «начну с понедельника» — бесполезное занятие.

Возможность существует здесь и сейчас, и ее надо использовать.

Итак, я надеюсь, что ясно изложила свое мнение о том, когда начинать. Следующий вопрос — как?

Представьте себе, что вы плывете на лодке по горной реке, и вдруг перед вами крутой порог. Наверное, наивно будет пытаться избежать его и грести против течения. Скорее всего, вы попытаетесь приложить все усилия, чтобы не перевернуться. То есть из любой ситуации нужно научиться извлекать выгоду, видеть позитивные стороны. Вы не можете изменить то, что перед вами возник порог, ведь вы не Господь Бог. Бесполезно кого-то винить в этом, потому что ситуация от ваших сетований не изменится. Если грести против течения — вы просто выбьетесь из сил, но если вы научитесь умело лавировать в водовороте, то вполне сможете причалить к берегу.

Следовательно, первая ваша задача — примириться со сложившимся положением и научиться извлекать из него выгоду.

Заметьте — «примириться» не одно и то же со словом «смириться», ведь последнее обозначает бездействие. Под словом «примириться» я имею в виду осознание ситуации. Нужно сказать себе: «Да, я поправилась по различным причинам. Из-за недостатка необходимых знаний я оказалась там, где я есть сейчас, но все можно исправить, переиграть. Если я плохо выгляжу, это не повод выглядеть еще хуже или отчаиваться, это всего лишь повод заняться собой! Теперь, когда я осознаю сложившуюся картину, я понимаю, что мне нужно искать способы решения проблемы, причем начать не завтра, а прямо сейчас. Я уверена, что у меня все получится и я уже на правильном пути». Эти слова необходимо перечитывать как можно чаще, поскольку они несут мощный позитивный заряд.

Нельзя винить себя за то, что вы стали такой, какая вы есть в данный момент. Этим вы только усугубите проблему. Просто примите то, что случилось, как данность. В жизни ничего не происходит случайно и ничто не остается без последствий. Какие они будут — решать вам. Если вы будете лишь корить себя и говорить о том, как все ужасно, а будет еще хуже, то так оно, безусловно, и получится. Но если вы отбросите пустые переживания «о потерянных годах» из-за набранного веса и «загубленной молодости» — а ведь именно так боль-



шинство женщин воспринимают избыточные килограммы, — то вы сможете научиться любить себя и в таком состоянии. Только тогда вы начнете худеть. Если же вы будете заниматься самобичеванием, то возвращенный комплекс вины лишь подстегнет ваш аппетит и в итоге вместо потери веса вы, наоборот, наберете его. Вы поправились? Это не значит, что жизнь несправедлива. Из данного факта следует лишь то, что вам надо что-то изменить внутри и вокруг себя.

Простите себя за тот вес, который вы набрали. Это случилось, и изменить прошлое уже невозможно, но почему бы не изменить сегодняшний день и то, как вы выглядите сейчас?! Это в ваших силах.

В любом случае это скорее переломит ситуацию, нежели просто сидеть на диване и мечтать о лучшей жизни. Раз уж вы здесь и с вами это все произошло, значит, так должно было случиться. Но это ни в коем случае не подразумевает, что вы должны оставаться в таком состоянии. Вы всегда можете если не изменить ситуацию кардинально, то хотя бы внести нужные коррективы.

Посмотрим на мой случай. Да, я очень сильно поправилась по многим причинам. Заниматься самокопанием и рассуждать о том, почему так случилось, — по сути, бесполезно. Важно, что я здесь и сейчас хочу



это изменить. Благодаря тому, что я поправилась, я пишу эту книгу. Если бы я не потолстела, мне, в сущности, нечего было бы писать. И сам процесс похудения очень многому меня научил.

Никогда не ругайте себя за то, что было, есть или могло бы быть. То, что вы имеете в данный момент — лишь отправная точка, и только от вас зависит, что будет дальше. Другое дело — похвала. Здесь ситуация противоположная.

Хвалите себя за то, что вы сделали и делаете, и не ругайте за упущения.

Любая проблема решаема! Не думайте о том, что после похудения у вас появятся морщины, растяжки или обвиснет кожа. Лучше представьте себе, как изменится ваша жизнь и насколько легче вам станет передвигаться без лишнего веса. Если вы будете следить за кожей, то она не потеряет своей упругости и эластичности.

Следующий шаг:

Найдите группу поддержки.

Всем известны истории, когда женщины, которые ненавидели друг друга, способны сплотиться, чтобы отомстить третьему лицу. Женщины зачастую заговаривают даже с неприятными и неинтересными им



людьми, ради хоть какого-то общения. Вначале мы все пропускаем через эмоции, а уже потом думаем о логике. Чтобы пережить неприятности, нам нужно выговориться, выплакаться, а лучше и то и другое разом. И в этом опять-таки помогают другие женщины. То есть наша зависимость друг от друга намного больше, чем может показаться на первый взгляд.

Помимо всего прочего, неважно, о ком мы говорим: о мужчине или женщине, в любом человеке остро развито чувство соперничества. И как бы мы ни пытались от этого отнекиваться, желание похвастаться нашими успехами в той или иной мере присуще всем.

К чему я все это говорю? Да к тому, что, для того чтобы процесс похудения протекал быстрее и легче, вам необходимо стараться создать вокруг себя группу поддержки.

Кто ею станет — не так важно. Вы можете найти себе соратников в Интернете, ведь существует масса сайтов и форумов, где общаются люди, желающие похудеть и с успехом воплощающие свои идеи в жизнь. В Сети есть странички, где вы можете вести он-лайн дневник своих достижений и неудач. Если у вас нет постоянного доступа в Интернет, можно предложить своим друзьям или родственникам присоединиться к вашей программе похудения.

Среди тех, кто уже следует системе, это очень распространенный способ общения. Многие родители, мужья и дочери последовали за ними и не только ока-



зали дополнительную поддержку, но и сами сбросили вес.

Вы также наверняка найдете массу сочувствующих на детской площадке, поскольку недостатки фигуры — проблема номер один для большинства молодых мам. Достаточно просто обмолвиться, что вы нашли новую систему похудения, и, я практически на сто процентов в этом уверена, найдутся несколько человек, готовых слушать вас и опробовать ее на себе.

Одним словом — общайтесь как можно больше, не бойтесь говорить о своей полноте с теми, кто этим интересуется, и о том, что вы следуете определенной системе похудения. Это нормально, естественно. Этого не нужно стесняться, этим нужно гордиться. Ведь далеко не все женщины собираются с силами и решают во что бы то ни стало вернуть прежние формы.

Что касается меня, то вначале я нашла поддержку в Интернете, причем совершенно случайно. Я просто зашла в новый раздел женского форума, на котором я обычно бывала, и поняла, что моя проблема весьма актуальна. Осознание этого факта оказало мне неоценимую поддержку на старте. Когда появились первые заметные результаты, меня начали все чаще спрашивать о том, как я их достигла, и таким образом группа единомышленников становилась все шире.

Позже я поняла, что если задаться целью, то соратников можно найти везде, не только в виртуальном пространстве.

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ

Главное, захотеть говорить о своей проблеме и найти людей, готовых слушать.

Если вы будете достаточно обсуждать свое похудение, то, во-первых, вам будет уже сложно свернуть с избранного пути, а во-вторых, вам будет приятнее сам процесс, поскольку он позволит говорить с окружающими женщинами о чем-то, кроме пеленок и насморка ребенка.

Часто вы совершаете ошибку, пытаясь найти универсального человека, который поддержит вас во всем. Ведь многие люди неспособны понять вас в силу тех или иных причин. Так, моей подруге, которая всю жизнь носила 42-й размер, а после родов даже немного похудела, достаточно трудно понять всю сложность диеты. Если вы ни дня не придерживались ни одной системы питания, никогда ни от чего из продуктов не отказывались, вы не сможете до конца понять собеседника, гордо рассказывающего, как он уже три недели не ест по ночам тортики и похудел на 3 кг. Также наивно полагать, что ваш муж будет вас активно поддерживать. Он, скорее всего, не будет уверен, что у вас получится похудеть, ведь наверняка вы уже не первый раз пытаетесь «взяться за ум», и если после этого вы читаете эту книгу, значит, желаемый эффект так и не был достигнут. Ну а уж про родственников и говорить нечего. Бабушкам и дедушкам, скорее всего, кажется, что у вас и так отличная фигура, ну а всем остальным, вероятно, хватает и других тем для обсуждения.

Поэтому я настаиваю на поиске специфического круга общения. Ведь он позволит вам говорить о наболевшем тогда, когда вам это нужно.

Итак, группа поддержки найдена, и процесс похудения идет более-менее равномерно. Как вдруг, в какой-то момент, вес словно застывает на одном месте.

Очень важно разрешить себе быть худее.

Часто случается, что люди, желающие похудеть, застопориваются на определенной цифре, проще говоря — на «рубеже». Они хотят весить меньше, но не могут, поскольку последующие килограммы изменят не только вес, но и восприятие. Подобное явление вы ежедневно наблюдаете в магазинах, ведь когда объявлена цена «99,9», она психологически воспринимается не как 100, а как нечто меньшее, хотя по сути своей — это одно и то же. Обратный эффект подобной цифровой неразберихи вы можете наблюдать на примере собственного веса. Не только я одна сталкивалась с тем, что на определенных цифрах вес застывал, а потом резко возрастал, учащались спады. Одна моя знакомая, много лет пытавшаяся похудеть, рассказывала о том, как ее вес никак не хотел падать ниже 100 кг, и в конечном итоге вырос до 105. А ей так хотелось весить хотя бы 99, ведь это была бы уже не трехзначная цифра. Возможно, кому-то такой подход покажется абсурдным: «Какая разница, какую цифру ты показыва-

ешь — главное, как при этом выглядишь!» С моей точки зрения, такой подход не совсем верен. **Когда вы худеете, любой стимул хорош, лишь бы он работал.** И я абсолютно уверена, что переход в «другую весовую категорию» всегда приятен.

Моя последняя остановка веса случилась на заключительной стадии похудения, когда я весила 62—63 кг. Сначала цифры на весах как будто «замерзли» и не двигались вообще. Через несколько месяцев (!) они наконец-то тронулись в сторону увеличения, что меня несколько расстроило. Затем — резкое похудение до 61 кг, и опять рост. Будучи привычной ко всему за полтора года борьбы с лишним весом, я не особо нервничала, зная, что все с течением времени придет в желаемую норму. Однако после того, как ситуация повторилась несколько раз, я задумалась, что я делаю не так? Кстати, это очень полезно делать в процессе похудения.

Иногда нужно остановиться, сесть и подумать: «Я делаю все, что в моих силах, но вес стоит уже очень давно! Почему так происходит? Что не позволяет ему продолжать падать?»

Когда я задала себе этот вопрос, меня внезапно осенило. Последний раз я весила 60 кг очень давно, даже цифры 61 казались мне чем-то из области фантастики. Поэтому каждый раз, когда я видела их на весах, в глубине души я пугалась. Я не осмеливалась весить

так мало! Нужно просто приучить себя к мысли, что это нормально, и тогда мозг даст «отмашку» телу, «разрешение на перестройку» — мне нравится называть это так.

С тех пор каждый мой день начинался с того, что, встав на весы, я говорила себе: «62—63 кг — уже очень неплохо, но это не твой вес. Ты можешь и должна весить меньше. В цифре 59 нет ничего страшного. Я заслужила этот вес, пройдя через тернистый путь похудения». Через две недели весы показали заветную цифру 59.

Поэтому еще раз заострю ваше внимание на том, что:

Нужно быть внимательнее к себе и потребностям своего организма! Научитесь слушать себя.

Не бойтесь фотографироваться в нынешнем облике. Я очень жалею, что у меня нет фотографий моего живота сразу после родов или, например, в купальнике того периода. Первый раз я решила посмотреть на себя в более-менее раздетом виде, только когда изрядно похудела, где-то в весе 80 кг. Сейчас, глядя на эти карточки, я не верю, что была такой. И уж конечно, не могу себе представить фотографии в бикини более раннего периода. Но вместе с тем в глубине души живет гордость за то, что я действительно



смогла измениться. Если положить два своих изображения в разном весе рядом с разницей даже 5—10 кг, — изменения всегда заметны невооруженным глазом, причем даже постороннему человеку. Мне бы, я думаю, пришлось в голову взяться за себя гораздо раньше, если бы у меня перед глазами была моя фотография в купальнике в весе 120 кг. Но я боялась. Я опасалась посмотреть на себя со стороны и признать, что я выгляжу не так, как мне хочется.

Помните: тело — это всего лишь оболочка, которую мы можем и должны менять по своему усмотрению, тем более если это происходит естественными методами. Я знаю, что вам эти фотографии будут внушать ужас, но вам и не надо на них сейчас постоянно смотреть, а уж тем более кому-то показывать. Иначе опять начнутся падения, мотивируемые фразами вроде: «Я и так толстая, что мне терять?» Пусть это будет дополнительной мотивацией. Вам захочется увидеть, как что-то изменилось. И главное, когда будут сдвиги, самые первые, у вас появится желание идти вперед, а не возвращаться к исходному состоянию. Победите страх увидеть себя такой, какой вас видят незнакомые люди со стороны. Посмотрите своей фигуре «в глаза».

Воспринимайте похудение легко, не относитесь к этому как к смыслу жизни.

Ваша жизнь меняется от ваших мыслей, а не наоборот. Однажды я услышала замечательную фразу: «Лю-



бое действие рождает противодействие». Если стремиться к чему-то со слепым фанатизмом, вы будете наткаться на постоянные препятствия. Это не значит, что нужно опустить руки и плюнуть на все. Просто не нужно делать из похудения самоцель! Учитесь наслаждаться процессом. Очень надеюсь, что вам больше никогда не придется переживать подобное. Вы худеете, скорее всего, в последний раз. А значит, постарайтесь запомнить эти ощущения на всю оставшуюся жизнь. С удовольствием принимайте те благоприятные изменения, которые происходят с вами каждую минуту. Воспоминания о них еще не раз будут придавать вам силы в моменты, не только связанные с похудением, но и просто в критические минуты жизни. Получайте удовольствие от того, что с каждым днем ваша фигура становится все лучше, пусть первоначально этих изменений не заметит даже фотокамера, а тем более — невооруженный глаз. Но однажды вам обязательно начнут делать комплименты. И ничего, что пока вы носите 54-й! Но вы влезаете в него. Вы уже прошли долгий путь, а значит — способны шагнуть дальше. Сдаваться нельзя, считайте, что обратной дороги нет. Скоро вы сможете покупать тот размер, который хотите иметь. Вы будете выбирать те вещи, которые вам действительно нравятся, а не те, которые приходится выискивать из того, что есть в наличии на такие большие размеры. И вам, безусловно, найдется что рассказать внукам, и они станут вами восхищаться. Просто начните.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 20 1 2 3 4 5 6 7 8 9 3

Это ваш шанс доказать окружающим, что невозможное возможно. Пусть на земле станет одним чудом больше. Нельзя оставлять надежду достигнуть своей цели.

У меня был период, когда, похудев уже на 50 кг, я начала впадать в депрессию по поводу и без оногo. Растяжки, безусловно, очень сократились, и кожа втянулась, но все равно вид живота повергал меня в депрессию. И тогда я сказала себе: «Остановись! От того, что ты пребываешь в плохом настроении, ничего не меняется, и животу от плохого настроения не горячо и не холодно. Главное — делать все, что в моих силах на данный момент. И при этом не поддаваться слепому фанатизму».

Вообще люди худеющие, вне зависимости от того, часто они срываются или нет, имеют обыкновение впадать в крайности. Посмотрим правде в глаза, человеческая психика очень сложный и тонкий механизм. Чтобы похудеть и сохранить при этом трезвость ума, то есть не поддаваться желанию «сбросить 20 кг за два дня», нужно приложить немало усилий.

Не ставьте перед собой сверхцелей и не загоняйте себя в жесткие временные рамки. Организм сам знает, сколько он в состоянии потерять веса на данном этапе жизни. И возможно, ваши представления о количестве разнятся.

Не ожидайте молниеносных результатов. Вы набирали этот вес не за один день, так что будьте готовы сбрасывать его постепенно.

Любое действие рождает противодействие. Поэтому не впадайте в фанатизм. Делайте только то, что вы способны выдержать, ешьте столько, сколько необходимо. Ужесточив систему слишком сильно, вы, возможно, начнете худеть быстрее, но вес, сброшенный организмом в стрессовом состоянии, вернется очень быстро.

Каждый раз, когда вам захочется похудеть на 10 кг за неделю, просто осаживайте сами себя. Нельзя ставить нереальных целей, это всегда создает стрессовую ситуацию. Как я уже говорила, когда вы нервничаете, вы больше едите.

Учитесь правильно расставлять приоритеты. Нельзя добиться идеала сразу во всем, нужно концентрировать энергию на самых больших проблемах. Например, если вы интенсивно сбрасываете вес, вам вряд ли при этом удастся еще и эффективно убирать растяжки. К тому же нельзя худеть во всех местах равномерно. Даже упражнения на все части тела сразу выполнять в больших количествах очень сложно. Начинайте с того, что вы реально можете сделать. От сложного часто опускаются руки. Один мой знакомый говорил: «Some roads become clear, as we start the journey». Это можно перевести как: «Некоторые дороги кажутся очень трудными, пока мы не ступим на них». Помните о том, что здоровый образ жизни подобен маятнику.



Если вы начали придерживаться какой-то системы, впоследствии она все больше будет вас «засасывать». Вам будут нравиться перемены, происходящие в вас, и вы будете стремиться к большему совершенству. Часто мы начинаем что-то делать нехотя и слабо верим, что перемены возможны, но ведь другим удастся, тогда почему не должно получиться у вас?! Все те причины, которые вы приведете, являются лишь отговорками. Акцентируйте внимание только на том, что вы реально можете достигнуть результата.

И наконец, последний приведенный в этой главе, но один из первостепенных по значению шаг:

Найдите в себе стержень.

В любой из вас есть сила и тяга к борьбе. Со временем и с возрастом они ослабевают, так как вам постоянно внушают, что добиться своей цели можно не всегда, а ваши мечты несбыточны и ребячливы. Вы постепенно начинаете приучать себя к мысли, что не справитесь с поставленной задачей. Этот механизм включается еще до того, как вы поставите перед собой оформленную цель. Даже если вы будете окружены пониманием и поддержкой близких людей, вы не сможете добиться желаемого, не обретя веру в себя. Вы уже знаете, что вес не уходит как по мановению волшебной палочки! Похудение, несмотря на то что оно должно быть не в тягость, все равно является ежедневной кропотливой ра-

ботой. На начальном этапе, когда вы будете делать все с чрезвычайным воодушевлением, килограммы уходят достаточно быстро, но через какое-то время начинаются застопоривания веса, когда он несколько месяцев может пребывать на одном числовом показателе. Вообще чем дальше, тем сложнее становится его сбросить. Иногда очень трудно преодолеть себя и сделать пару взмахов ногой, но это необходимо, чтобы в конце концов увидеть самое настоящее чудо.

Позвольте себе поверить в себя, и вместе с этим в вашу жизнь войдет сила, которая поможет вам достичь всего, что пожелаете. Просто идите маленькими шагами по выбранному пути. Шаг за шагом. Не сворачивая. Главное, чтобы вы двигались, а раз вы двигаетесь — вы живете.

В заключение главы я хотела бы ответить на наиболее распространенные вопросы, возникающие у людей, готовых следовать моей системе.

? **ВОПРОС:** Система подходит при грудном вскармливании? Или надо ее как-то корректировать с учетом кормления грудью?

! **ОТВЕТ:** Это одна из немногих систем, которая подходит при грудном вскармливании, и большинство педиатров согласятся со мной. Основная



проблема для тех, кто кормит ребенка грудным молоком, в том, что, как правило, вследствие вероятности возникновения аллергии приходится ограничивать употребление некоторых продуктов. Часто, если у ребенка серьезные проблемы с кожей, в группу «отказников» уходит большинство разрешенных диетами пунктов вроде овощей и фруктов. И тогда становится непонятным, что же вообще есть? В подобной ситуации становятся очевидными плюсы системы, поскольку она не подразумевает каких-либо ограничений. Единственной оговоркой будет то, что нужно особенно внимательно и постепенно применять основные принципы, поскольку велик риск возникновения проблем с лактацией из-за резкой смены пищевых привычек и увеличения двигательной активности.

? **ВОПРОС:** Хочу начать худеть с сегодняшнего дня. Только вопрос, подойдет ли это для 45+? Я слышала, что в этом возрасте очень трудно прийти к нормальному весу даже достаточно жесткими мерами.

! **ОТВЕТ:** Я хотела бы привести реплики с моего сайта:

«У меня мама вашего возраста, и я ей помогаю худеть по системе «Минус 60». Она у меня и обруч крутит, и на тренажере занимается, еще и упражнения делает. Дело не в возрасте, дело в желании! Вам резко худеть нельзя — это вредно, да и на Катиной системе не



*За месец до родов - 110 кг,
в парке Ку스코во*



Январь 2005 г. -
115 к1



05 11 2004

В кафе «Оранжевая королева» с дочкой, перед
Новым годом, декабрь 2004 г. - 115 к1



Январь 2005 г. - 115 кл



В юстях, февраль 2005 г. - 120 кг



Март 2005 г. - день рождения мужа,
последние дни перед началом
похудения - 120 кг



Февраль
2005 г., - 120 кг



Март 2005 г. -
День рождения
мужа,
последние
дни перед
началом
похудения -
120 кг



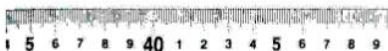
Март 2005 г. - 90 кг



*На пикнике в Подмосковье -
начало мая 2005 г. - 88 кг*



Конец июня 2005 г. - 82 кг



получится. Здесь все будет происходить медленно, но верно».

«Моей маме 47 лет, и я ее тоже приучаю к Катиной системе, правда, у нее артрит, и она не может полноценно заниматься спортом, но процесс идет, по 1 кг в неделю она сбрасывает, хотя изначальный вес у нее был достаточно большой! Она начала худеть со 125 кг, сейчас — 119 кг».

«Когда я начала диету, то уговорила маму последовать моему примеру, а папа подслушал и тоже стал придерживаться основных принципов: не есть после 6, легкий ужин и так далее. В итоге они даже превзошли меня по результатам. За месяц папа потерял 6,5 кг, при том, что изначальный вес был не критическим — 95 кг. Мама сбросила 7 кг, а начала с 90».

И закончу ответ на вопрос высказыванием о моей маме, которой уже почти 50, и она тоже прислушалась к моим советам по изменению пищевых привычек. Как результат — 5 кг за месяц, при том что изначальный вес был очень небольшой — 55 кг.

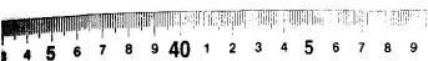
Из всего вышесказанного можно заключить, что возраст — это всего лишь цифра. Главное — желание похудеть.

? **ВОПРОС:** Позвольте узнать, как относятся к вашей системе врачи? Консультировались ли вы с кем-либо из области медицины? Безопасна ли система



для здоровья? Проблем никаких не возникает? Или наоборот, улучшается обмен веществ и прочее?

1 **ОТВЕТ:** Да, поддерживают. Моя система не противоречит ни одному диетическому канону в принципе. Что может вызывать возражения? Умеренная физическая нагрузка? Отсутствие жирной пищи во второй половине дня или плотного ужина? Никаких искусственных веществ или заменителей еды использовать не разрешается. У меня самой есть дополнительное медицинское образование. Многие мои родственники, кстати, тоже врачи. Ни у кого никаких нареканий не было. Естественно, найдутся люди, которые могут сказать, что система не подходит кому-то по каким-то причинам или даже в корне неправильная. Но у любых нововведений всегда есть сторонники и противники. Люди на моем форуме уже писали, что они даже во время беременности консультировались по поводу приемлемости системы в процессе вынашивания ребенка, и никому еще не запретили ее использование. Более того, самочувствие улучшалось, отеки уменьшались. Гастроэнтерологи также не рекомендуют есть на ночь, правда, они советуют делать чуть меньшую паузу до сна, но мы же не говорим, что вы будете последний раз есть в 5—6 часов вечера всю оставшуюся жизнь. После похудения последний прием пищи можно немного сдвинуть, если это не вызовет у вас дискомфорт в связи с адаптацией организма (подробнее об этом я расскажу в последней главе). Так что, если у вас нет ни-



каких острых проблем со здоровьем, вы можете придерживаться системы. В случае если таковые имеются, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом перед началом перехода на новый режим.

? ВОПРОС: У меня проблема — курю, бросить не могу, хотя сейчас задумываюсь над этим. Сразу бросить страшно, так как наберу кучу лишних килограммов. Наверное, лучше сначала привыкнуть к системе и добиться заметных результатов? Еще слышала, что курение влияет на процесс похудения, так ли это?

! ОТВЕТ: Не думаю, что курение как-то влияет на скорость процесса похудения, хотя, безусловно, это нездоровая привычка, с которой лучше расстаться. Касательно набора веса могу сказать следующее. Не так давно мой муж бросил курить и начал стремительно набирать килограммы. Когда вес приблизился к критической, по его мнению, отметке, он решил последовать примеру окружающих и попробовал придерживаться моей системы. Как результат — он уже вернулся к прежним размерам и продолжает процесс похудения. Так что главное — не бояться бросить. Не забывайте, что, следуя системе, вы не добьетесь молниеносных результатов, потребуется некоторое время. Поэтому зачем откладывать достижение результата на неопределенный срок — бросайте курить и начинайте питаться и жить по-новому. Пусть этот год пройдет у вас под знаком здоровья!



Глава 3

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

У каждого человека свой биоритм. Кому-то достаточно 6 часов сна, чтобы чувствовать себя нормально, а кому-то мало и 12. Кто-то может наесться тарелкой овощей, а кто-то не почувствует насыщения, пока не съест огромный кусок мяса, то есть все относительно. Помимо этого, люди по-разному двигаются, и, даже если вы профессиональная спортсменка, скорее всего, вы сжигаете разное количество калорий, в зависимости от того, насколько интенсивно и с каким настроением занимаетесь, сколько часов спите и так далее. Что уж говорить про обычных людей, над физической активностью которых не установлен жесткий контроль. Поэтому заявлять о том, что кому-то необходимо употреблять 2000 калорий, а кому-то — 3000, я считаю не совсем правильно. Вот почему в моей системе вы не найдете практически никаких рекомендаций по размеру порции и, уж конечно, я не стану заставлять вас заниматься бесконечным подсчетом по таблицам.

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

Я уже писала, что не люблю диеты. В большинстве своем они не только не полезны, но и зачастую абсурдны.

Недавно я невольно подслушала в магазине разговор двух женщин. Обе достаточно полные:

— Ты знаешь, я тут нашла такую диету!

— Что-то новенькое? — спросила подруга, и я тут же прислушалась.

— Похудение на рисе.

— Что, нужно есть только его?

— Нет, завариваешь рис на ночь кипятком и ешь его перед каждым приемом пищи.

Здесь я усиленно сдерживалась, чтобы не засмеяться.

Как-то мы возвращались из Турции, и в аэропорту в очереди на регистрацию с нами стояла довольно пухлая девочка лет 10, которая отдыхала с нами в одном отеле. Мы болтали с ее мамой, когда моя дочка начала капризничать. Я дала ей печенье и предложила угостить старшую девочку. Она упорно отказывалась, и мама сказала нам, что они «уже вошли в зону ограничений». Видя мое недоуменно-удивленное лицо, она разъяснила, что в Москве старается держать дочь в диетических рамках. При этом на отдыхе я видела, что девочка постоянно ела огромными тарелками картошку-фри и по три десерта за раз, абсолютно при этом не двигаясь.

На первый взгляд эти истории смешны, однако многие из нас грешили в своей жизни тем, что исполь-



зовали бессмысленные диеты и другие методы, будучи уверенными, что это поможет. Таблетки, операции, голодовки, подсчеты калорий, употребление исключительно сырой пищи — чего только не придумают люди, стремясь избавиться от лишних килограммов. Не спорю, возможно, какие-то из этих способов помогают на некоторое время, однако последствия, как правило, разрушают положительный эффект.

В мире существует масса диет, на чем только не основанных! И все они подразумевают ограничения. Даже если вы сделали пластическую операцию, вам предложат меньше есть, чтобы вес не вернулся обратно. И здесь таится корень зла. Очень трудно, окончив диету (и чем строже диета, тем сложнее), не набрать обратно сброшенные килограммы. Запретный плод сладок, и после долгих «самоуговоров» особенно хочется именно того, что все это время было нельзя. Свою систему я постаралась максимально, насколько это возможно, упростить. Я категорически против лишнего ненужного напряжения. Многие не верят, но я по натуре своей достаточно ленивый человек, как и большинство из нас.

Теперь я просто обязана сообщить вам две новости: хорошую и не очень. Начну со второй: моя система станет для вас образом жизни, вам придется более или менее придерживаться ее всю жизнь. Хорошая новость заключается в том, что все совершенно не так страшно, как вы себе представили. Забудьте большую

часть того, что вы слышали про похудение раньше. Естественно, некоторые моменты классической диетологии присутствуют и в моей книге, но несколько видоизмененно.

Система делает упор на вашу индивидуальность. Я давно заметила, что наш аппетит и наши гастрономические желания закономерны и взаимосвязаны со множеством факторов. В частности, с менструальным циклом. Мне, например, за несколько дней до начала месячных ужасно хочется мяса! Хотя на протяжении всего остального месяца к белковой пище я отношусь достаточно равнодушно, в определенные дни мне необходимо съедать белковую пищу на завтрак, на обед и на ужин. Ну и, наверное, почти всем женщинам во время критических дней хочется шоколада. Если таково желание вашего организма — зачем ему в этом отказывать. Когда вы долго ограничиваете себя в каком-то продукте, это чревато тем, что, во-первых, вы лишаете себя определенной группы витаминов и микроэлементов, а во-вторых, чтобы заглушить желание съесть запрещенный продукт, вы начинаете есть что-то другое взамен в значительно больших количествах, чем следует, и даже, чем вам этого хочется.

Итак, первое мое правило — нужно научиться слушать свой организм. Постарайтесь запомнить или даже записать, в какое время месяца вам больше хочется овощей, мяса, сладкого. Отмечайте дни мак-

симально сильных спадов, когда аппетит становился практически неконтролируемым. Внимательно слушайте свое тело и внутренний голос. Все мы в действительности знаем гораздо лучше врачей, что нужно, а что нет для нашего здоровья и удовольствия, достаточно научиться отслеживать собственные нужды. Например, я замечала за своей двухгодовалой дочкой, что даже она в определенные дни отдает предпочтение творогу, в другие — мясу, фруктам и так далее.

Наш организм — очень сложная машина, и в определенные моменты ему может не хватать, допустим, кальция или железа, или чего-то еще. Сейчас у меня часто бывает желание съесть конкретный продукт, и я почти безошибочно могу сказать, чего именно требует мой организм. Многие возразят: «Тогда мой желудок будет все время хотеть кремовых тортиков». Не совсем так. Жирные пирожные необходимы лишь организму, привыкшему к определенному типу пищи. Когда вы научитесь нормально, сбалансированно питаться, желание есть только сладкое днем и ночью само собой отпадает. Иногда в моей жизни случаются недели, когда организму хочется легкости, и я ем преимущественно рис и овощи. Не потому, что мне нужно похудеть, — просто мне не требуется ничего иного. Так вот, если вместо этого я съедаю что-то жирное, мне становится физически плохо.

Другой пример — вино и шоколад. До похудения я не могла даже смотреть на горький шоколад, он мне

казался совершенно невкусным. То же самое было с сухим вином, я пила исключительно полусладкое. Теперь оно мне кажется чрезмерно сладким, а молочный шоколад я разлюбила, ведь в нем практически не ощущается вкус какао, только сахар. Более того, моя некогда безумная страсть к продукции, содержащей «коричневый наркотик», угасла. Я ем шоколад очень редко, хотя раньше могла поглощать его практически круглосуточно.

К чему я все это говорю? Когда вы, допустим, едете на машине и фоном играет какая-то музыка, вы вряд ли прислушиваетесь, она работает именно для создания атмосферы. Только если вы сделаете ее погромче и сконцентрируетесь, вы поймете, нравится она вам или нет, о чем в ней поется и прочее. А теперь представьте, что песня на иностранном языке, который вы знаете, но лишь слегка. Задача усложнилась? Безусловно. Так же и с языком вашего тела. Пока вы не обращаете внимания на себя, не умеете с собой договориться, вы едите все подряд, и совсем не то, что полезно. Как только вы научитесь прислушиваться к своим ощущениям, все в корне изменится. Теперь вам ясна важность построения диалога с самой собой?

Однако, только прислушиваясь к нуждам своего организма, вы вряд ли похудеете. Скорее всего, на начальном этапе вы будете осознавать, что не хотите есть молочный шоколад, но ничего не можете с собой поделать. Почему так происходит и как же быть?



Безусловно, мы наследуем обмен веществ более быстрый или медленный, поэтому еда усваивается либо лучше, либо хуже, что не так важно. Главное, мы перенимаем пищевые привычки своих родителей. Если наши родственники имели склонность есть неправильную пищу (жирное, много мучного и сладкого), то у нас, скорее всего, сформируются те же привычки. Но все это не является оправданием для того, чтобы быть толстыми. Посмотрим правде в глаза. Когда вечером мы за чашечкой чая между делом на ходу съедаем коробку конфет, мы делаем это не оттого, что у нас быстрый или медленный обмен веществ. Мы поступаем так чаще всего бессознательно, иногда осознанно, тогда к поеданию шоколада добавляется еще и самобичевание: «Да, я толстая, съем коробочку конфет, все равно хуже уже не будет». Если какая-то привычка укоренилась, свести ее «на нет» очень сложно. Особенно когда она истоками уходит в детство.

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

Человек, который курит 10—20 лет, с трудом отказывается от сигареты, даже несмотря на все сверхновые системы избавления от никотиновой зависимости. Потому что курение вошло в глубокую привычку. Я общалась со многими заядлыми курильщиками, и все они говорят, что сигареты превратились скорее в ритуал, необходимость, а не в процесс, приносящий удовольствие. А теперь представьте, насколько глубоки привычки, принесенные с собой из детства, типа булочки с маслом к супу и прочее. При этом, возможно,

вам в данный момент не хочется есть то, что вы употребляете, вы просто привыкли так делать. Как часто я слышу о вечерних чаепитиях с тортами и прочими сладостями, к которым нас приучали с молодых ногтей!

Тогда как же быть? Слушайте себя, старайтесь шаг за шагом вводить что-то позитивное, здоровое в свой рацион. Например, в понедельник съешьте не коробку конфет за чаем, а полкоробки. Естественно, я утрирую, но зато надеюсь, это сравнение запомнится. Во вторник съешьте те же полкоробки, но уже в обед. В среду — то же самое, только на завтрак.

Если вы решили позволить себе расслабиться, съешьте шоколадку, пусть даже целиком! Но утром, вместо завтрака. Если вам чего-то очень хочется, вы все равно рано или поздно не сможете сдержаться. Организм человека не может быть под контролем 24 часа в сутки, он начинает давать сбои, и если вы неделю, месяц, год не едите какой-то продукт, когда-нибудь вам его все равно захочется. Поэтому, если вечером вас начинает одолевать желание что-то проглотить, просто скажите себе: «Сейчас я это есть не буду, но обязательно съем завтра». Все! Очень просто, но очень действенно. Назавтра, если у вас все еще останется желание это съесть, пожалуйста, но только утром. Желательно в такой день провести усиленный сет гимнастики, или плавания, или просто побольше погулять, тогда вас совсем не будут мучить угрызения совести. Вы не почувствуете себя обделенной. Это ужасно, когда, например на



дне рождения, все едят торт, а вы сидите в углу и делаете вид, что вам это совсем неинтересно. Вы можете обмануть свой организм раз, другой, но в конечном итоге вы пойдете в магазин и купите пирожных себе одной. Уверяю, так вы получите гораздо больше калорий, нежели, если бы вы съели один кусок торта на том злополучном дне рождения.

Продолжим тему полкоробки конфет. В четверг вместо четверти коробки, съешьте чернослив или другие сухофрукты, а вторую часть постепенно замените на темный шоколад, который содержит меньше сахара и прочих никому на самом деле не нужных добавок. Соответственно в нем меньше калорий и больше полезных веществ. На следующей неделе, следуя тому же принципу «шаг за шагом», вы сначала убираете на выбор: либо масло с булочки к супу, либо вместо белого хлеба мажете маслом ржаной сухарь. Опять-таки заострю ваше внимание на том, что я не говорю: «Вы должны полностью исключить что-то». Вам не нужно этого делать, более того, если вы жить не можете без чего-то, зачем себя ущемлять и лишать приятного? Просто либо поищите близкую по вкусовым качествам замену, либо ешьте свой любимый вредный продукт, но в первой половине дня и в меньших количествах, нежели обычно (об этом мы поговорим ниже).

Вы спросите: что именно я имею в виду под меньшим количеством? Скорее всего, сейчас вы едите больше, чем это нужно вашему организму, и даже сами того

не замечаете. Я помню, что ела практически блюдами, и мне казалось, что это совершенно нормального размера тарелки. Теперь я понимаю, что была не права. Как научиться есть адекватными порциями? Уберите большие тарелки подальше. Возьмите за правило есть из глубоких посуды, только если в меню значится суп (хотя по большому счету его можно есть и из пиалок). В вашей сушке для посуды или в шкафчике, где вы ее храните, должны остаться только небольшие десертные тарелки. Но не забывайте о том, что не стоит вносить подобные перемены резко. Начните с того, что первую неделю, вы будете руководствоваться «принципом коробки конфет», описанным выше. Постепенно уменьшайте порцию, которую вы съедаете, но пусть тарелка в первую неделю останется прежних размеров. Когда количество еды начнет помещаться в десертную тарелку, уберите большие блюда как можно дальше и не доставайте их без крайней надобности. Через месяц вы уже не сможете представить, что когда-то могли столько съесть за один присест. Сейчас, даже находясь на отдыхе, я стараюсь не использовать стандартные тарелки «шведского стола». Они провоцируют съесть больше, чем мы в состоянии. Обычно в отелях посуду подходящего размера всегда можно найти на сладком столе, но подавляющая масса людей не обращает на нее внимания, пока очередь не доходит до десерта.



Итак, второе правило: постепенно перестраивайте свои пищевые привычки и шаг за шагом продвигайтесь к новому образу жизни.

Когда я скажу, каким было и остается мое третье правило, многие разочарованно вздохнут и возразят, что оно старо, как мир. Однако, как я и предупреждала, многие вещи, которые вы встретите в этой книге, уже применялись в том или ином виде в различных системах похудения. В моем случае я несколько усложнила «простую истину». Теперь она состоит из двух частей.

Итак, первая половина третьего правила — есть можно все, но не позже «6 вечера». Я не случайно поставила «6 вечера» в кавычках. Дело в том, что это достаточно условное понятие. Я часто слышу: «Я ложусь спать в час ночи, могу я есть последний раз позже?» Можете, конечно. Ужинайте хоть в 12, но чем позже вы едите последний раз, тем менее ощутим эффект. Соответственно, если вы едите в 9, результата, скорее всего, не будет вообще. Я предпочитаю питаться последний раз в 5—6 часов вечера. Только не говорите, что для вас нереально продержаться потом весь остаток дня без еды! Это вполне возможно, если в последний прием пищи вы насытитесь. Опять-таки, насытиться — понятие неоднозначное. Я не имею в виду огромную тарелку мяса с картошкой и чай с половиной торта. Вообще есть мясо каждый день — не самая

лучшая привычка, причем не только с точки зрения диетологов, но и с точки зрения общего состояния организма. Конечно же, лучше отдавать предпочтение мясу птицы, особенно нежирным грудкам или говядине. Ни для кого не новость, что его лучше тушить или запекать, а не жарить. Но не бросайтесь в отказы с головой. Действуйте постепенно и смотрите на реакцию своего организма. Мы еще поговорим про рацион подробнее, здесь я хотела бы привести лишь основные принципы.

Сначала всегда сложно. Вам будет казаться (именно казаться!), что вы голодны. Почему женщины поправляются чаще всего? Они едят слишком много и абсолютно неправильно питаются, как правило — это основная причина. Я думаю, вы не будете отрицать того, что, когда вы вечером начинаете запивать торт кока-колой после плотного ужина, вы поглощаете все эти вредные продукты не от голода, правильно? Это привычка, так избавьтесь от нее постепенно. Не начинайте не есть «после 6» за один день, перестраивайтесь в течение минимум недели. Если вы ели раньше, допустим, в 9 вечера, с сегодняшнего дня, вы вполне сможете продержаться без еды после 8 часов. Через пару дней сдвиньте последний прием пищи еще на час раньше и так до вышеупомянутых 5—6 часов.

Меня часто спрашивают — почему именно «6» и неужели нельзя обойтись без этих вечерних ограничений? Все обменные процессы в природе замедляются

к вечеру. Оглянитесь вокруг: солнце садится, цветы закрываются, птицы ложатся спать. То же самое происходит и с нами, вне зависимости от того, во сколько мы на самом деле отходим ко сну. Как показывает опыт женщин, худевших по моей системе, особенно актуально это становится после 30 лет, когда каждый кусок, съеденный на ночь, откладывается на талии. Обращаю ваше внимание также на то, что «не есть после 6» — означает не употреблять никакой пищи, даже жидкой. Кефир, сок, сладкий чай, фрукты — это тоже еда. Ничего вообще, только воду, травяной или зеленый чай без сахара и молока, кофе (если вы не можете пить вышеназванные напитки не подслащенными, то остается только вода). Почему я так строго к этому отношусь?

Человек по сути своей достаточно ленивое существо с устоявшимся сознанием. Поэтому когда он сталкивается с каким-то нововведением, то сначала бросает все усилия на попытки следовать новым принципам, но по истечении некоторого промежутка времени ослабляется и затем вовсе бросает начинание. Только если вы научитесь постоянно держать себя под относительным контролем, вы сможете похудеть. Именно относительным, не полным. Я уже говорила — излишняя жесткость и резкость влекут за собой спады и срывы. Но если есть можно все, как же научиться контролировать себя? Ответ: строго соблюдать временные рам-

ки. Пусть это будет больше условностью, но нарушать единожды установленные правила нельзя.

В течение месяца вы привыкнете к тому, что прекращаете любое потребление пищи после 6 часов вечера. Вам станет тяжело есть по вечерам, возможно, вы даже начнете испытывать дискомфорт или боль в желудке, если попытаетесь забросить систему и начнете плотно ужинать на ночь. Вы полюбите это изначально неприятное ощущение легкости на желудке и во всем теле и будете поражаться тому, что раньше питались по-другому.

К вопросу о том, что не есть вечером «нефизиологично и вредно для здоровья» (как считают некоторые), могу привести пример буддийских монахов, которые не едят после 12 дня. Как вы думаете, у них есть проблемы с пищеварением или со сном? Естественно, нет. Почему среди них так много долгожителей? Безусловно, на их отменное здоровье влияет множество факторов, но, согласитесь, если бы не ужинать было вредно, вряд ли бы они демонстрировали такую потрясающую жизнестойкость. Мы, конечно, не живем в «Шао-лине» и не ставим перед собой преимущественно духовные цели, а скорее чисто практические, поэтому до крайности, я думаю, доходить не стоит. Однако связь с 12 часами дня у нас все-таки будет.

Именно с цифрой 12 будет сопряжена вторая половина третьего правила системы, а именно:

Все вредные продукты — только до 12 часов дня. Это означает, что до 12 вы можете есть абсолютно все и не думать о количестве и качестве пищи, хоть целый торт, если он в вас влезет. Намажьте булку толстым слоем масла, полейте ее джемом — и вперед к похудению. Но после 12 вы, как по мановению волшебной палочки, забываете о вседозволенности и возвращаетесь к нормальному образу жизни. Это ни в коем случае не значит, что в час дня вы можете есть только вареный рис. Непосредственно о продуктах, которые можно и нельзя употреблять после часа «Х», я расскажу ниже. Я уже писала, что вначале привожу лишь основные принципы.

Что и когда лучше есть, чтобы худеть как можно быстрее? Этим вопросом задаются почти все женщины, посещающие мой сайт.

Изначально я вообще не планировала давать никаких конкретных рекомендаций по употреблению продуктов, но с течением времени поняла, что все равно возникают вопросы. Я постараюсь в этой главе максимально раскрыть принципы питания, поскольку именно они вызывают наибольшие разногласия среди худеющих по моей системе.

Прежде всего, и это самая животрепещущая тема, что именно я отношу к продуктам, разрешенным к употреблению до 12 часов дня?



Во-первых, это любая выпечка, сдобная и не очень, печенья, пирожные и торты с кремом или без него, даже обыкновенный белый хлеб. Забудьте об их существовании после 12. До указанного времени вы можете съесть хоть целый килограмм, если чувствуете, что вам этого хочется. Но затем наступают часы «ужесточения мер», и от некоторых продуктов приходится воздерживаться.

К продуктам этой же категории (до 12) относится пища, приготовленная в большом количестве жира и непосредственно сами насыщенные жиры: сливочное масло, жареная картошка, яичница, сливки, сало, сладкие кремы, сметана, майонез и прочие продукты подобного рода. Кетчуп и любые другие готовые соусы также относятся к «запрещенным после 12». Сырокопченая колбаса и другие копчености, шоколад (неважно, горький или молочный), зефир, мармелад, конфеты, джемы (вне зависимости от того, содержат они сахар, фруктозу или сахарозаменитель) и прочие сладости. Все это должно быть забыто после полудня.

Разрешены только до 12 также бананы (из-за их высокой калорийности и несколько медленной усвояемости), консервированные фрукты и овощи, ягоды, большинство сухофруктов (кроме чернослива), дыни, любые орехи, семечки.

Бобовые и грибы являются достаточно тяжелой и долго усвояемой пищей, поэтому крайний срок их по-



требления — обед. При этом допускаются они либо в отварном, запеченном, либо в сыром виде.

Вначале, как я уже писала, вам будет казаться достаточно сложным соблюдать пункты системы, но по истечении некоторого времени все изменится. Для облегчения поставленной задачи вы можете использовать любые психологические упражнения. Утром представьте себя Золушкой на балу, которой можно есть абсолютно все, без оглядок на какие-либо правила. Но как только часы пробьют 12 (в нашем случае дня, а не ночи), вы вновь возвращаетесь к обыкновенному укладу жизни, в котором, увы, все-таки нужно следовать некоторой логике.

Еще одна уловка, к которой я прибегаю до сих пор в периоды спадов, повышения аппетита и приступов лени, это «самовнушение», которое я использовала еще будучи беременной. Правда, в те времена в несколько измененном виде. Весь первый триместр я мучилась от ужасного токсикоза и не могла есть практически ничего. Моя врач и хорошая подруга одновременно, сама некогда прошедшая через две беременности, видя мои страдания, как-то сказала мне: «Катя, я знаю, что тебе сейчас очень плохо. Но подумай вот о чем. Токсикоз указывает на то, что уровень определенных гормонов в организме повышен, а значит, ребенок внутри развивается. В следующий раз, когда ты в очередной раз будешь мучиться приступом тошноты, подумай о том, что это свидетельствует о продолжении развития ма-

лыша». Конечно, она несколько утрировала, но меня действительно согревала эта мысль. И в скором времени токсикоз исчез так же внезапно, как и начался. К чему я это говорю? Сила внушения очень велика, зачастую мы ее недооцениваем. В следующий раз, когда вам смертельно захочется есть после 6 вечера, вспомните эту историю и скажите себе: «Да, я сейчас испытываю сильное чувство голода, но это свидетельствует о том, что я худею». Вы не представляете, насколько сильное воздействие оказывает данная формулировка на наш мозг, при условии ее регулярного повторения.

Следующий пункт — сахар. Меня часто спрашивают, употреблять обычный сахар можно только до 12 или в течение всего дня? Прежде всего, я не считаю рафинированный сахар продуктом первой необходимости, однако прекрасно понимаю, что жить всю оставшуюся жизнь без него не согласится, пожалуй, никто. Я предлагаю заменить обычный сахар на фруктозу или коричневый сахар после 12 часов дня. В первой половине вы можете есть сладкое вне зависимости от того, какой вид подсластителя входит в состав продукта. Обращаю ваше внимание на то, что любые искусственные заменители сахара считаются вредными, если употреблять их регулярно. И в этом плане я солидарна с большинством врачей, не рекомендующих их использование — я против синтетических продуктов, если можно найти природную замену. С моей точки зрения, лучше сократить потребление сахара до минимума, не-

жели бросать в чай или еду таблетки непонятного содержания. Лично я раньше пила кофе с двумя-тремя чайными ложками сахара. Сейчас обхожусь половиной ложки.

И, наконец, помните о том, что найти идеальный заменитель сахара практически невозможно, у всех есть недостатки. Не надейтесь снизить потребляемое количество калорий с помощью продуктов, содержащих искусственные подсластители. Не забывайте, что у них имеется энергетическая ценность и, как правило, немалая. Если на упаковке мучного изделия написано «диетический» — это еще не означает, что употреблять его можно в неограниченных количествах.

Следующий немаловажный вопрос — употребление жидкости. «Пить много воды» — этот постулат активно пропагандируют большинство диет. Все наперебой твердят, что это необходимо. Однако я придерживаюсь той точки зрения, если вы помните, что не нужно заставлять себя что-либо делать. Если вам нравится пить много воды — пожалуйста. Но если вы заставляете себя, из этого ничего хорошего не выйдет. Когда что-то не получается, в частности пить много воды, значит, оно вам не нужно. Если вы на протяжении долгого времени принуждаете себя что-то делать, ваш организм рано или поздно взбунтуется, и никто не знает, как это проявится. У многих из нас есть проблемы с внутренними органами, о которых мы до поры до времени даже не подозреваем. Поэтому пить много воды без раз-

решения специалиста я считаю не только ненужным, но и опасным. Все люди ведут разный образ жизни, пребывают в жарком или холодном климате, поэтому расход жидкости у всех индивидуальный. «Так как же понять, сколько стаканов в день для меня норма?» — спросите вы. Однозначный ответ дать здесь нельзя, однако вы можете воспользоваться следующими правилами:

— каждый раз, когда вам хочется пить, утоляйте жажду именно обыкновенной водой (или газированной питьевой), а не сладкой газировкой или соком;

— вода необходима нашему организму, но старайтесь не пить слишком много на ночь, чтобы не нагружать почки лишней работой перед сном;

— в течение дня выпивайте хотя бы два-три стакана воды, необязательно залпом, просто ставьте емкость с жидкостью на рабочем месте или где-нибудь в зоне доступности;

— если вы чувствуете, что, используя эти правила, начали употреблять больше воды, чем обычно, и вам хочется пить еще, продолжайте увеличивать количество до тех пор, пока не поймете, что выпиваете достаточно, то есть не испытываете жажду;

— если вы заметили появление отеков — сократите количество потребляемой жидкости.

Многих волнует вопрос, разрешается ли употребление чая и кофе для тех, кто придерживается моей системы. Ответ положительный. Я уже много раз говорила, что в своих принципах постаралась сделать ми-

нимум ограничений, чтобы, во-первых, не подвергать организм дополнительному стрессу, а во-вторых, чтобы этой системы можно было придерживаться долгое время, хоть всю жизнь. Из-за большой занятости мы и так пропускаем в этой жизни массу удовольствий. Давайте же не будем лишать себя оставшихся толик. Итак, кофе. Без него я не могу представить свою жизнь (то же касается и чая, если вы его любите — совершенно необязательно переставать его пить). Часто после бессонной ночи из-за ребенка бывает очень сложно работать, мозг просто выключается. В таких ситуациях кофеиносодержащие напитки являются просто спасением.

Как-то раз врач гомеопат посоветовала мне исключить из рациона кофе, полагая, что у меня на него аллергия. Я стоически следовала этой инструкции месяц, после чего впала в глубочайшую депрессию, у меня хронически болела голова, упало давление. Когда я поняла причину и вернула в рацион кофе, все прошло. Если вы любите какой-то продукт, его нельзя исключать. Этим вы лишь усугубите психологический дискомфорт, который испытывает любой худеющий человек. Поэтому здесь вопрос только в том, что за кофе (чай) мы пьем. Естественно, лучше пить не растворимый кофе, а молотый и по максимуму ограничить потребление сахара. Недавно меня удивил один знакомый, который яростно позиционирует себя последователем известной эзотерической системы. Он не употребляет мясо,

алкоголь и тому подобное. Так вот, когда я спросила его, сколько ложек сахара ему положить в чай, он ответил: «Шесть!!!» Я была, мягко говоря, в легком недоумении! Когда я поинтересовалась, зачем ему столько, он гордо ответил: «Я собираюсь прожить до 100 лет, и моему мозгу необходима подпитка!» Положа руку на сердце, он вряд ли доживет до такого преклонного возраста, если будет есть столько сахара. К чему я это говорю? Безусловно, глюкоза необходима для нормального функционирования мозга. Но любое вещество может приносить как пользу, так и вред. Научитесь ограничиваться одной ложкой сахара на самую большую чашку чая или кофе, и вы не причините своему весу и организму вреда. Однако вам придется забыть о бодрящих напитках после полудня, если вам не нравится их вкус без молока. То есть до 12 вы можете добавлять в них все, что угодно, хоть мороженое, но после оговоренного времени — только чай или кофе «без всего» с минимумом сахара.

Теперь несколько слов об алкоголе. Я недоумеваю, почему большинство диетологов накладывают на него такое строгое табу. В современном мире употребление спиртных напитков очень распространено, поэтому каждый раз отговариваться тем, что вы не пьете из-за диеты, с моей точки зрения, по меньшей мере странно.

Некоторые ограничения в связи с тем, что вы придерживаетесь системы, все-таки будут. Начиная с сегодняшнего дня вам придется перейти на красное сухое



вино и пить на всех праздниках и вечеринках только его. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Я всегда употребляла только полусладкое вино и не могла понять, как люди пьют сухое. Но когда я начала руководствоваться своей же системой, то пришла к выводу, что в сухом вине лишь меньше сахара, а по вкусовым качествам именно оно считается превосходящим все другие виды. Наша проблема в том, что мы слишком привыкли употреблять большое количество сладкого даже тогда, когда нам это не нужно. Если вы излечитесь от этого бесполезного пристрастия, то станете автоматически получать меньше ненужных калорий. Я еще скажу несколько слов об этом ниже, а пока вернемся к алкоголю. Некоторые возразят, что не на всех вечеринках (праздниках) можно найти сухое вино. На крайний случай вы можете себе позволить несколько коктейлей на основе крепких несладких напитков (джин, виски и так далее) с добавлением напитков без сахара (типа тоника) или, если их тоже не окажется — свежевыжатого цитрусового сока. Но помните о том, что предпочтительнее именно сухое вино, а последний вариант вы можете использовать только в крайних случаях. Я рекомендую красное вино. Ученые доказали, что именно в красном винограде содержатся вещества, помогающие усвоению жиров, и хотя я не верю, что «винная диета» может способствовать похудению, я точно знаю — от сухого красного вина вы не будете набирать вес. Добавьте сюда рекомендации кар-

диологов выпивать несколько бокалов этого напитка в неделю — разве не идеальный продукт для празднования чего угодно без ущерба для фигуры и здоровья?

Раз уж речь зашла об алкоголе, впору вспомнить самый распространенный вопрос: «Как быть с праздниками? Ведь, как правило, все застолья начинаются не в час дня, а ближе к вечеру». Сразу скажу: большинство людей склонны драматизировать такие ситуации. Впервые, собираются гости обычно не поздно ночью. Поэтому вы всегда сможете, приехав ко времени приглашения, а не на пару-тройку часов позже, как это обычно бывает, поесть вполне адекватно. Когда я худела, меня часто приглашали на различные праздники, и никто ни разу не спросил: «Ты на диете?!» Люди даже не подозревали, что я худею. Конечно же, я вносила корректировки в меню. Я ела преимущественно салаты без майонеза или просто овощи (огурцы, помидоры, баклажаны) в сыром или обработанном виде, мясо, вареную колбасу и другие не сырокопченые изделия, сыр, запивала все это красным вином, и мой вес «чувствовал себя прекрасно». Естественно, чем позже застолье начинается, тем меньше я стараюсь есть. Так, если обед начинался в три, я не отказывала себе ни в чем в течение первого часа, а затем ела только то, что уже упоминала. Если вы принимаете гостей и они изрядно опаздывают (даже когда приглашаешь к трем, всегда найдутся те, кто подтянется ближе к девяти),



просто начните без припозднившихся или поешьте на кухне, не афишируя этого. Когда придут последние приглашенные, вы не будете испытывать излишнего чувства голода, а положив себе что-нибудь в тарелку «для вида», сможете создать «иллюзию», что едите наравне со всеми.

Отдельный момент — сладости и торты на праздниках. Их всегда подают последними, часам этак к 10 вечера. Конечно же, с точки зрения худеющих, это самое неподходящее время. Что же делать? Ответ неутешителен — подумать. И вот о чем. Большинство тортов и пирожных, которые подают в гостях, как правило, не представляют собой ничего выдающегося. Нет, я не говорю, что это невкусно, скорее наоборот — очень аппетитно, иначе нам не было бы так тяжело расстаться с идеей их поедания в невероятных количествах. Однако подобные сладости можно либо купить в магазине, либо заказать в следующий раз в этом же ресторане, либо приготовить самой. Если вы пришли в гости к родственникам, которые в курсе вашего похудения, то можете попросить кусочек их фирменного торта с собой и съесть его следующим утром на завтрак. Поверьте — он доставит вам несоизмеримо большее удовольствие, будучи съеденным натошак, нежели та порция, которую вы запихивали в свой до отказа забитый желудок вечером. И помните — ни одна сладость на Земле не даст вам такой гаммы новых ощущений, какую

может подарить похудение. Любую съедобную вещь можно купить, но новую жизнь купить невозможно. Помните об этом в следующий раз, когда перед вами в гостях поставят блюдо с тортом.

Меня часто спрашивают, можно ли употреблять искусственные витаминные препараты людям, придерживающимся моей системы. Однозначный ответ — да. Я отношусь к той категории людей, которая с трудом верит, что из современных фруктов и овощей можно получить достаточное количество микроэлементов и полезных веществ. Так, для погашения дефицита витамина С необходимо съесть в день около 6 апельсинов или лимонов, при условии, что вы не курите и речь идет не о зимних цитрусовых, в которых количество полезных веществ значительно снижено. А сколько еще нам нужно всего для правильного функционирования организма! Поэтому я даже рекомендую употреблять мультивитаминные комплексы для поддержания обмена веществ и действия всех систем организма на нужном уровне.

Многие последователи системы просят рассказать меня о моем приблизительном меню. Сделать это очень непросто, поскольку на протяжении недели оно постоянно меняется в зависимости от того, какое у меня настроение, много ли работы, или я нахожусь на стадии спада (в одной из следующих глав я подробно расскажу, что такое спад и как себя вести во время него). Конечно, я всегда стараюсь придерживаться своих же

правил, но все они носят общий характер, а частности в моей системе не так важны. Привожу некоторые основные принципы.



ЗАВТРАК

Первый прием пищи обязательно должен быть утром! Когда вы завтракаете, вы «запускаете» обмен веществ, то есть, до того как вы поедите первый раз, ваши внутренние органы будут находиться в полудреме.

Еще раз напоминаю, что вы можете есть абсолютно все, не считая калории и не думая, насколько вреден данный продукт. Но это не означает, что вы всегда обязаны завтракать плотно. Лучше съесть что-то легкое, особенно если сразу после пробуждения у вас нет аппетита (например, ржаной сухарик с кусочком сыра и кофе/чаем), а затем ближе к 12 часам дня устроить второй прием пищи, когда вы съедите все, что захотите.

В принципе, если вы действительно следуете системе, некоторое время проблем с плотным завтраком возникать не должно. Как правило, тяжело тем людям, которые плотно ужинают. Если же вы ели не особенно сытно последний раз в 6 вечера, скорее всего утром вы проснетесь голодной.

Не забывайте закупать «вредные продукты» вроде

тортов и шоколада вечером. Тогда утром вам не придется идти в магазин, чтобы полакомиться чем-нибудь. Помимо облегчения жизни, это создает дополнительные условия для развития силы воли («Не буду есть это сейчас, подумаю об этом завтра»).



ОБЕД

Первый раз я обедаю одновременно с дочкой где-то в двенадцать—в час. Второй — в районе 3—4 часов дня. Вечером я либо обхожусь без еды, либо ограничиваюсь легким перекусом. И здесь я не могу не обратить внимания на одну интересную деталь.

Некоторые люди не имеют ни малейшего представления о понятии «легкий». Если мы откроем таблицу калорийности и задумаемся в смысл того, что там написано, то придем к выводу, что почти все продукты достаточно низкокалорийны. Многие «вредные» и «полезные» продукты находятся приблизительно в одном диапазоне, однако все диетологи провозглашают, что картошка вреднее, допустим, риса, гречки или овощей. Почему так происходит? Раньше мне казалось, что большинство людей и так знает простые истины. Первым сигналом, что я, возможно, ошибаюсь, стал мой муж, который несколько раз просил «не готовить ничего

тяжелого на ужин» и в целях похудения жарил себе яичницу с колбасой, сыром и хлебом. Все мои слабые попытки объяснить, что это, мягко говоря, не самая диетическая пища, оканчивались провалом. Подобных случаев в моей практике было достаточно много.

Итак, что же можно есть на обед? Любые сырые, вареные, тушеные или запеченные овощи, включая картошку (но ни в коем случае жареные), мясо (включая вареную колбасу и сосиски), рыбу, птицу, приготовленную теми же способами. Хлеб днем можно есть только ржаной, а лучше заменить его на диетические сухарики. В качестве десерта — фрукты, которые относятся к группе «разрешенных после 12». Необязательно запивать все это водой или кофе/чаем, вполне приветствуется стакан свежевыжатого сока. Суши я также отношу к разряду продуктов, разрешенных в обед (выделяю отдельной строкой, поскольку этот вопрос часто поднимается на форуме). Соответственно такие комбинации, как гречка/рис плюс мясное/рыбное блюдо — не возбраняются. Сыр в количестве до 50 г также не запрещается в течение всего дня. Кефир без добавок относится к продуктам «до 6», но лучше используйте его в качестве дополнения к основному приему пищи, а не в промежутках. В качестве десерта вы также можете съесть йогурт нормальной жирности без добавок.

Я не сторонница ежедневного употребления супа, поскольку он насыщает хорошо, но ненадолго. Если вы не можете совсем без него обойтись, советую, во-пер-

вых, сократить регулярность включения его в меню до 3—4 раз в неделю, а во-вторых, отдавать предпочтение супам, сделанным не на мясном бульоне.

Еще раз обращаю ваше внимание, что не стоит употреблять в пищу консервированные продукты вроде горошка, баклажанной икры и тому подобное, поскольку лишнее количество соли, консервантов и сахара вам совершенно ни к чему. Что же касается замороженных смесей, здесь я обеими руками «за», ведь они позволяют экономить время и содержат массу полезных веществ, что особенно актуально в зимний и весенний периоды.

Несколько слов по поводу соли. Я не считаю необходимым исключать ее из рациона, напротив, считаю, что в разумных пределах она нужна организму. Да и что бы ни говорили, в меру соленая пища вкуснее. Конечно, можно приучить себя совсем не есть соль, но зачем? В изначальном виде она не столь критично сказывается на фигуре (другое дело, если речь идет об орешках или сухариках с пивом — в таком случае соль действительно неприемлема). Да и потом, если серьезно заниматься вопросом исключения соли из рациона, вам придется готовить самостоятельно абсолютно все, включая хлеб, потому что в современном мире ее добавляют всюду. В последнее время я использую в пищу соевый соус, но лишь в качестве частичной замены соли.

Майонез — нельзя, сметана в обед тоже нежелательна, чем же тогда заправлять салат? Попробуйте лимон-



ный сок с приправами или уксус. Разрешается также небольшое количество растительного масла (неважно, оливкового, подсолнечного или какого-то другого). Уверяю вас, что по истечении какого-то времени вы будете недоумевать — как это вы ежедневно употребляли в пищу другие салаты. Лично я через три года следования системе испытываю дискомфорт вплоть до болей в желудке, употребляя слишком жирную пищу.



УЖИН

Вечер — время расслабления не только внешнего, но и внутреннего. Все органы начинают перестраиваться на щадящий режим, но настает время ужина. Не пообедав толком в течение дня, голодная женщина на бешеной скорости забегает домой, готовит что-нибудь на скорую руку, параллельно перекусывая бутербродиком, чтобы дождаться основного блюда. Затем следует долгий ужин, состоящий, как правило, из гарнира, мясного/рыбного/куриного блюда, салата, сдобренного майонезом, ну и, конечно, чай с печеньями или чем-нибудь вкусненьким.

Знакомая картина? О ней лучше забыть. Теперь вам придется выстраивать свое питание по-другому. Раньше вы могли позволить себе не обедать, потому что рас-

считывали на плотный ужин? Отныне дневной прием пищи должен стать для вас такой же обязательной программой, как и завтрак. Это два основных, насыщающих приема пищи. Ужин нужен лишь для того, чтобы поддержать свои силы на нормальном уровне до утра. Поэтому список продуктов становится еще более ограниченным, нежели для обеда. Вспоминаем поговорку: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Конечно, совсем отказываться от последнего приема пищи не стоит. Во-первых, вы вряд ли начнете от этого намного быстрее худеть, в то время как риск обретения различных болячек значительно увеличится. Во-вторых, при регулярном полном отказе от ужина вы станете нервной и, возможно, даже начнутся проблемы со сном. В-третьих, обмен веществ необходимо поддерживать на постоянно высоком уровне, а двухразовое питание явно этому не способствует. Поэтому не отказывайте себе в том, чтобы поесть часов в 5—6 вечера. Вопрос в том, что именно вы можете употребить без ущерба для фигуры? Ниже я предлагаю несколько вариантов на выбор. Вы можете съесть только один из них за один ужин:

— прежде всего это салаты из сырых овощей с заправками, используемыми в обед (кроме растительного масла);

— вареные или тушеные овощи (кроме бобовых, грибов и картошки);

— рис или гречка;



- любое мясо в отварном или запеченном виде;
- кефир или йогурт без добавок с яблоком или другим «разрешенным до 6» фруктом (к таковым относятся: чернослив, цитрусовые, ананас);
- ржанные сухарики с сыром (не более 50 г);
- обезжиренный творог;
- яйца отварные только в виде самостоятельного блюда.

То есть для последнего приема пищи мы заимствуем некое подобие принципа раздельного питания. Не смешивайте продукты разных типов на ужин, чтобы не затруднять работу пищеварительной системы.

Часто я слышу возражения: «Заканчивая рабочий день в 6 вечера, как я могу успеть поужинать?!» Я уже говорила про 1000 отговорок. Вы же не забываете попить или, извините за грубость, сходить в туалет. Вы поддерживаете свои физиологические нужды, где бы ни находились. Отныне для вас завтрак, обед и ужин станут такой же необходимостью, как сон и прочее. С течением времени вы привыкнете к этому режиму и не сможете жить по-другому. Ваш желудок сам будет напоминать вам о том, что настала пора поесть. Прислушайтесь к себе в течение дня почаще, и тогда вам не придется бороться с угрызениями совести, откусывая колбасу в 10 часов вечера прямо от батона.

Вот, в общем-то, и все, что вам придется изменить в системе питания. Конечно, это не единственное, что

вам придется делать ежедневно, если вы решили стать последователем моей системы. Будет еще несколько важных моментов, но о них мы поговорим в следующих главах.

Закончу главу я ответами на часто возникающие вопросы, вызванные питанием по системе:

? **ВОПРОС:** В целом все отлично, худею — здорово. Изменились пищевые пристрастия: мне уже не так сильно хочется сладкого, мяса, прямо-таки тянет к полезной пище. Это, конечно, радует, но, бывает, хочется чего-нибудь вредного, начинаю есть, а меня почему-то начинает тошнить. Мутит от такой еды, как пельмени, свинина, жирная рыба или когда в пищу добавлено слишком много масла. Но иногда и от других продуктов наблюдается подобная реакция, если начинаю переедать. Чуть-чуть пересем — и все назад лезет. Желудок-то уменьшился. Начинаю есть — все хорошо, а если больше нормы, то конкретно рвотные позывы. Лежу полчаса на диване, чтобы легче стало. Это разве нормально? Хочу, например, блинчиков поесть, но смотрю на них, и живот скручивает.

! **ОТВЕТ:** То, что вы описываете, — мечта многих худеющих женщин. А если серьезно — это нормальное явление. Организм перестраивается на новый, более здоровый лад, отвыкает от вредных продуктов. Привычка мозга к определенным вещам несколько сильнее, поэтому возникает своеобразный дисбаланс,



когда мысленно мы еще не готовы от чего-то отказаться, но нашему желудку жирная пища, к примеру, уже не требуется. Как только пройдет еще некоторое время и вы достигнете гармонии, неприятные ощущения будут возникать только в период спадов, когда вы иногда будете не выдерживать и съесть больше, чем ваш организм привык.

? **ВОПРОС:** Как вы относитесь к разгрузочным дням? Допускает ли их система?

! **ОТВЕТ:** Я категорически против разгрузочных дней в любом виде. Я не вижу в них смысла для последователей моей системы. Если вы руководствуетесь ею — не употребляете излишне жирную пищу, не едите на ночь, то не перегружаете свой пищеварительный тракт. Голодание, безусловно, стресс для организма, который вы ограничиваете самым жестким образом. Помимо того, что, скорее всего, вы наберете по окончании разгрузки весь сброшенный вес обратно, а то и вовсе уйдете «в плюс», вы подвергаете риску свой иммунитет, настроение, и ради чего? Чтобы сбросить 1 кг за один день? Поверьте, это не стоит того. Достаточно придерживаться системы, и уйдет значительно больше. Может, не так быстро, зато безвозвратно.

? **ВОПРОС:** Как вы относитесь к тому, чтобы сбросить на низкокалорийной сбалансированной диете 3—5 кг за 10 дней, а потом придерживаться вашей

системы, чтобы удерживать этот вес, ну и, может, скинуть еще 2—3 кг?

1 **ОТВЕТ:** Отрицательно. 3—5 кг за 10 дней это слишком много. Чем быстрее уходит вес, тем быстрее он со временем возвращается. Если вы решили следовать системе, то должны придерживаться ее начиная с сегодняшнего дня, а не через неделю или две.

? **ВОПРОС:** Я часто езжу в командировки за границу, приходится менять часовые пояса. Как питаться в такой ситуации? Делать ли скидку на местное время?

ОТВЕТ: Естественно, если вы находитесь за пределами России, вам нужно ориентироваться на местное время, потому как ложитесь спать и встаете вы исходя из другого часового режима. И если, например, вы пребываете в европейской стране, то, ориентируясь на ужин до 6 часов вечера, вам придется переносить последний прием пищи аж на 4 часа дня, что естественно, слишком рано. Поэтому придерживайтесь системы, но со сноской на местное время.

? **ВОПРОС:** Можно ли на первых порах применять различные вспомогательные средства для снижения аппетита вроде коктейлей, капель?

1 **ОТВЕТ:** Как я уже неоднократно писала, я категорически против применения любых искусственных добавок в целях похудения. Рано или поздно



вам все равно придется последовать основным принципам системы без вспомогательных средств, и тогда будет сложнее вдвойне, потому что придется отказаться от уже привычного препарата. Чтобы избежать такой ситуации, просто не привыкайте к нему. У любого искусственного заменителя еды есть противопоказания, даже если инструкция к нему утверждает обратное.

? **ВОПРОС:** Как вы относитесь к полуфабрикатам и фаст-фуду? Они категорически возбраняются вашей системой?

1 **ОТВЕТ:** Отнюдь. Давайте реально смотреть на жизнь. Готовая еда иногда становится для нас единственной альтернативой завтрака, обеда или ужина. Главное, чтобы вы не использовали не самую здоровую пищу постоянно. Один-два раза в неделю перекусить гамбургером или пиццей, супом из пакетика или разогретой котлетой — я не вижу в этом ничего предосудительного. Через какое-то время «вредности» вроде сэндвичей просто не полезут вам в горло, вы с удивлением обнаружите, что они вовсе не такие вкусные, как казались раньше. То есть подобная еда не возбраняется, но и не приветствуется ее регулярное потребление.

ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

Тем, кто все еще не верит, что таким образом можно похудеть, я решила привести отклики людей, следующих моей системе уже не первый месяц! Вот что пишут на форуме моего сайта (<http://minus60.forum24.ru/>):

Я придерживаюсь системы ровно месяц. За это время распрощалась более чем с 6 кг (надеюсь, что навсегда). Первая неделя — 2,5 кг, вторая — 1 кг, третья — 700 г, и потом еще — 2,5 кг (где-то за 10 дней). По объемам не могу сказать, что есть большие изменения (наверное, как-то неправильно себя обмерила в первый раз), хотя джинсы стали намного свободнее.

На системе 2 месяца! За это время я попрощалась с 14 кг! Две недели вес стоял, но тронулся. Радует! Сейчас стабильно прощаюсь с ним.

Случайно наткнулась на сайт и спонтанно решила сесть на эту диету, хотя это диетой-то назвать нельзя — все намного легче. Худеть начала с 6 марта, рост 173 см, вес был 91 кг... Сейчас 29 мая, мой вес 76 кг, т. е. за 2 месяца и 3 недели похудела на 14 кг, планирую похудеть еще на 14, до 62 кг. Спасибо за то, что поделились своим опытом!

На системе 3 недели, и такие результаты! Вес уменьшился на 5 кг, талия — на 5 см, бедра — на 2 см и грудь — на 6 см. Осталось еще немного. Продолжаю следовать основным принципам.

На системе 2 месяца и неделя! За весь период — 15 кг, за последний месяц — 5 кг. Половина гардероба больше размера на два — приходится раздавать! Эх!



Даже немного жалко! Вчера ходила купаться, не стыдно уже и купальник надеть! И пусть я еще не идеальна, но работаю в этом направлении!

Думаю, что отзывы людей окончательно убедили вас в том, что моя система работает. Как вы видите, у всех свои темпы потери веса, кто-то худеет быстрее, кто-то — медленнее, важно то, что при ее соблюдении фигура действительно становится лучше. Система успешно опробована не только на мне, но и на тысячах людей, которые так или иначе внедряют ее в жизнь. Что мешает и вам попробовать?! Вы ничего не теряете, в любом случае, вам не потребуется никаких дополнительных вложений. Просто начните, и я уверена, что уже через несколько недель вы с удивлением обнаружите на весах новую цифру, и с каждой неделей она будет уменьшаться.



Глава 4

ЭТАП 2: ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ САМОЙ СЕБЯ

Я не случайно назвала так эту главу. Из уст фитнес-тренеров я часто слышала слова: вы делаете эти упражнения не для меня, а для себя, поэтому поднимайте пресс выше, делайте 5 подходов и тому подобное. На этом нужно сказать себе: «СТОП!» Вдумайтесь в смысл фразы.

Если вам предложить съесть что-нибудь для себя, вряд ли вы выберете, например, что-то полезное, но не вкусное? Да есть масса всего того, что я не люблю и не буду есть только из-за того, что это правильно. Допустим, лично меня просто охватывает дрожь при мысли о морской капусте. Хотя я знаю массу любителей этого продукта. А уж если рассуждать о ее полезных свойствах! Но зачем заставлять себя делать что-то? Неважно, о чем идет речь — о физическом действии или еде.

У всех нас есть принципы, которые до поры до времени мы не готовы нарушать? Это же прекрасно! «Все люди разные!» — вот еще одна популярная фраза, которую мы так часто произносим вслух, не постигая ее



истинный смысл. Отличный от других — это не значит неправильный, просто непохожий. Если рядом с красным цветком мы увидим синий, то не всегда сможем сказать, какой из них нам нравится больше.

Почему же мы так критичны к себе? Отчего слепо внимаем рекомендациям профессионалов в спорте?! Да, они постоянно работают с людьми, страдающими похожими проблемами, что и вы. У них, как правило, есть соответствующее образование, но как это относится лично к вам?

Ключевая фраза здесь именно то, что вы делаете упражнения для себя!!! А если вы что-то выполняете для себя, то вам решать — что и когда для вас лучше. Я не говорю сейчас о том, что я или кто-то другой умнее людей, которые занимаются подобными вопросами много лет. Поймите — вы не сможете всю жизнь соответствовать собственным завышенным требованиям. Если вы настраиваете себя на то, что должны сделать 100 отжиманий или 200 приседаний, вы не будете спать спокойно, пока не выполните поставленную задачу. Однако задумайтесь. Заставляя себя делать что-то, находящееся за пределами ваших физических и моральных сил, вы ввергаете себя в стресс. Как следствие — увеличивается риск спадов. В итоге вы получаете тот же результат, от которого ушли, если не худший. Возникает естественный вопрос, тогда зачем все это было нужно? Не проще ли выбрать для себя тот вид на-

грузки, который будет вам по силам, пусть результат вы заметите не так скоро, но зато сможете не только удерживать его, но и совершенствоваться! Не это ли является конечной целью любой худеющей?!

Как часто я слышу фразы вроде: «Я похудела, но потом набрала все обратно, когда забросила диету», или: «Мне нужно похудеть к свадьбе/отпуску на 10 кг, можно ли это сделать, неважно какими будут последствия?» В жизни возможно все — я свято в это верю, но действительно ли вам так нужно то, чего вы хотите? Допустим, вы похудеете на 10 кг к свадьбе. Что вам это даст? Ваш будущий муж станет любить вас сильнее? Или что-то принципиально изменится в вашей жизни? В соответствующей главе я расскажу о том, что произойдет с вами, когда вы реально похудеете по моей системе. Но если вы просто быстро сбросите вес, то он так же скоро вернется. Мы уже говорили в предыдущей главе о том, как принципиальны перемены в вашем мировоззрении касательно еды, но это далеко не все, что вам нужно знать о моей системе. Важна смена не только размера одежды, но и мышления. Внешние перемены ничто, по сравнению с вашим внутренним «я», которое будет сопротивляться нововведениям.

Итак, первое наше правило, касающееся физических упражнений: у каждой из вас свой путь, я лишь помогаю вам найти его. Именно поэтому я



не говорю в своей книге ничего на сто процентов конкретного. Я лишь задаю направление, в котором вам нужно двигаться, вы же с течением времени инстинктивно почувствуете, что и в какой момент нужно корректировать.

Представьте себе горную дорогу. Она то идет резко вверх, то извивается, то становится почти плоской и ровной, как стрела. Люди, которые ее строили, прислушивались к «породе», то есть выбирали тот маршрут, который проложить проще и надежнее. Возможно, они в состоянии были изыскать путь менее извилистый и значительно более короткий, но тогда, вероятно, при первом же обвале от узкой двухколейки ничего бы не осталось.

Точно так же и с похудением. Вы будете инстинктивно продвигаться вперед, опираясь на имеющиеся знания и текущую ситуацию. Иногда вы будете чувствовать, что можете достичь большего, и увеличивать нагрузки, временами вам вообще ничего не захочется делать, и вы будете заставлять себя выполнить хоть что-нибудь. Главное, помните: в конечном итоге вы обязательно достигнете вершины, если будете последовательно к ней идти.

Что я подразумеваю под такой последовательностью? Прежде всего, и это будет нашим следующим правилом: **как только вы более или менее привыкнете к режиму еды, вы должны начать ЕЖЕДНЕВНЫЕ физические нагрузки.**

Почему я так настаиваю на занятиях спортом каждый день? Ведь многие тренеры советуют для достижения лучшего результата приходиться в зал несколько раз в неделю!

Давайте вспомним ваш предыдущий опыт, если он у вас есть. В начале любого дела человеку свойственен повышенный энтузиазм. Походы в спортзал/бассейн/на танцы вносят новизну, и мы с удовольствием посещаем занятия, выкладываемся по полной в процессе и ведем себя как образцовые худеющие. Однако с течением времени мы привыкаем, устаем, и начинаются первые «пропуски». При условии, что мы уделяем спорту два-три дня в неделю, с пропусками у нас остается лишь один-два раза, затем один, а через пару месяцев, естественно, не видя никакого результата, мы просто перестаем делать что-либо вообще. Знакомая картина?

Сколько раз я начинала что-то новое! Тренажерный зал, танцы, бассейн, бег — меня хватало максимум на три-четыре месяца. А потом начинались те самые пресловутые «1000 причин»: не ходить сегодня, не особо стараться на этом занятии и тому подобное.

Ежедневные упражнения, равно как и строгое воздержание от пищи после часа «X», очень укрепляют вашу последовательность и силу воли. Нагружая себя, пусть в меньшей мере, но ежедневно, вы заметите результат, может, и не сразу, но он будет устойчив, а поддерживать себя в форме станет в конечном итоге проще.

Однако здесь возникает следующий вопрос: какой



вид спорта выбрать? В наши дни существует столько вариантов, что даже опытному человеку выбор зачастую сделать достаточно сложно. К тому же многие люди, читающие эту книгу, уже сейчас увлекаются определенным видом. Хорошая новость: вам не придется бросать ничего из того, что вы уже делаете, если это вам нравится. Плохая — коррективы все-таки будут.

В идеале начиная с сегодняшнего дня к уже имеющимся занятиям, если таковые есть, вам придется добавить ежедневную гимнастику. Не пугайтесь заранее — она не будет отнимать много времени. Начните с 5 минут. Да, да, поверьте, даже 5 минут в день могут творить чудеса. И не нужно говорить, что у вас нет времени по утрам. По сути, нашим следующим правилом будет именно этот момент:

Неважно, когда вы делаете гимнастику — утром, днем или вечером — главное, что вы выполните упражнения в намеченном количестве.

Это просто замечательно, если по утрам вы всегда бодры и веселы, у вас отличное самочувствие и вы готовы идти хоть на край света. Однако большинство современных людей страдают хроническим недосыпом. Поэтому утро чаще проходит под знаком хронической раздражительности и лени. Конечно, есть счастливые исключения, но я говорю про подавляющее боль-

шинство. К тому же утро большинства женщин рассчитано по минутам, ведь нужно покормить детей, мужа, накраситься, одеться, прибраться и выделить пять минут на гимнастику, что редко представляется возможным. Вот почему я делаю упор на то, что совсем не так принципиально, когда вы будете выполнять упражнения, главное — вы их делаете, время не имеет особого значения. Возможно, как это было в моем случае, когда вы привыкнете заниматься ежедневно, вам так понравится ощущение легкости, возникающее после гимнастики, что вы захотите испытывать его именно по утрам, и это станет для вас своеобразным ритуалом, как кофе или умывание. Однако сейчас для вас важно именно начать. Делайте гимнастику хоть ночью, если вы чувствуете настроение заниматься именно в это время.

Но как выбрать упражнения, рассчитать время и быть уверенной, что выполняешь все правильно?

Как-то раз, когда мне было еще лет 15, мой папа, наблюдая за тем, как я неспешно делаю гимнастику (я, например, люблю делать упражнения на полу, они основа моей ежедневной гимнастики и по сей день), сказал мне: «Катя, ты что-то совсем не напрягаешься, так ты не скоро похудеешь». И тем не менее тогда я очень постройнела, даже некоторое время работала моделью.

Другой вспомнившийся мне на эту тему случай — это друг моего мужа, который в свое время серьезно увлекался фитнесом, потому что тоже когда-то рабо-



тал на подиуме. Мы небольшой компанией поехали на природу, все накупались, и я начала «качать пресс», просто слегка приподнимая от земли корпус. И тогда тот самый друг мужа сказал мне: «От такого качания пресса никакого проку не будет». Однако для меня в тот момент имело значение то, что я вообще делала что-то (это было практически в начале моего похудения, месяца через два после старта). Когда спустя какое-то время он меня увидел, то признал, что был не прав.

Почему я рассказала эти истории. Это замечательно, когда рядом есть человек, который может корректировать ваши упражнения и составлять индивидуальный план занятий. Но, к сожалению, возможность советоваться с персональным фитнес-тренером ежедневно есть не у всех, да и не все любят «консультации специалистов». У одних нет няни, которая будет сидеть с ребенком во время посещений фитнес-центра, у других — денег на посещение спортивных клубов, у третьих — желания туда ходить. Я, например, устала от походов в бассейн уже через три месяца. Потому что после изнуряющего километрового заплыва хотелось только спать и есть, и вместо ожидаемого эффекта похудения я даже несколько поправилась.

Итак, упражнения вы должны определять для себя сами: неважно, выберете ли вы из уже существующих или придумаете облегченный вариант, который сможете выполнять на данном этапе. Могу привести пример. Когда я только начала ежедневную гимнастику, у



меня постоянно и очень сильно болела спина. Только мысль о поднятии ног под углом 45 градусов (одно из популярных упражнений на нижний пресс) вызывала во мне почти физическую боль. Я не могла оторвать ноги от пола и удерживать их в таком положении ни секунды. Что я сделала? Я просто подкладывала руки под поясницу, разгружая проблемный участок позвоночника. Другая сложность — отжимания. Хотя я всегда носила тяжести, руки мои оставались достаточно слабыми. Когда я пыталась отжаться от пола, то каждый раз терпела фиаско. Однако я понимала, что без этого вида нагрузок моя грудь вряд ли примет прежнюю форму. И тогда я начала отжиматься с колен, что значительно проще, но не менее эффективно для верхних групп мышц. Таким образом, главное, чтобы в вас присутствовало желание, а необходимую коррективу можно внести всегда.

Как я уже говорила, начинать гимнастику нужно хотя бы с 5 минут и только тех упражнений, которые вы действительно можете делать. Через неделю вы должны несколько усложнить программу. Комплекс должен задействовать все «проблемные» части тела. Постепенно вы сможете увеличить продолжительность, но не более чем на 5 минут в неделю. В дни спадов (о них мы поговорим ниже) вы можете несколько снизить физическую активность. В идеале вы должны довести время занятий до 15—20 минут нормальной сложности и после этого продолжать ежедневные упражнения на дос-

тигнутом уровне. Ниже я опишу комплекс, который делала сама, чтобы дать вам представление о том, что я вкладываю в понятие «гимнастика».

Как я уже говорила, вы можете продолжать посещать привычные занятия, совмещая их с ежедневным комплексом, но не заменяйте спортивным залом упражнения дома — пусть они станут приятным дополнением, разминкой.

Я практически уверена, что уже через месяц вы заметите результат. Для сравнения можете сфотографироваться в начале месяца и в конце. Не забывайте о том, что в процессе похудения у вас появляются излишки кожи, на которые физическая нагрузка действует крайне позитивно.

Помните, что, когда вы занимаетесь дома, любые мелочи будут важны. Попробуйте создать себе комфортные условия, которые будут моментально настраивать вас на рабочий лад.

Выбирайте только ту музыку, которая вам действительно нравится. Звуковое сопровождение я считаю первостепенным. Оно позволяет нам расслабиться, сконцентрироваться или просто забыть обо всем на свете. Экспериментируйте и ищите именно ту музыку, которая будет побуждать вас делать гимнастику. И не забывайте менять ее, иначе занятия дома покажутся вам крайне однообразными.

Постарайтесь выделить себе одно место, где вы всегда сможете спокойно позаниматься. Часто по утрам или вечерам вы будете мешать кому-нибудь спать, смотреть телевизор и так далее. Важно, чтобы доступ к месту занятий был у вас всегда, как только появится желание что-либо сделать. Если таковое найти проблематично, постарайтесь объяснить домочадцам, что в определенные моменты комнату нужно покинуть, потому что вы будете делать упражнения. Как правило, с течением времени все к этому привыкают и не особенно возмущаются. Мой муж почти всегда уходит в другую комнату, дочка никогда не мешает, а идет играть во что-нибудь или присоединяется к выполнению гимнастики. Одним словом, проанализируйте ситуацию и найдите достойный выход.

Вспомнилась мне история про велотренажер. Я думаю, когда вы прочтете эти строки, многое покажется вам очень знакомым. Еще до того, как я начала худеть, мне почему-то казалось, что если у меня будет велотренажер, то я непременно сброшу вес с фантастической скоростью. Я рассматривала различные варианты, но тут мой муж вспомнил, что у его друзей как раз оный стоял без дела. Он позвонил им, и они попросили забрать устройство, поскольку на нем никто не занимался. До этого тренажер стоял в доме других друзей, и на нем сушилось белье. Однако я была в твердой уверенности, что буду ежедневно крутить его. И вот велотренажер торжественно переехал в нашу квартиру.



Я честно крутила его минут по 5 каждый день, но потом начала придумывать извинения: то мне мешал ребенок, то у меня что-то болело, в конечном итоге велотренажер перекочевал в дом следующих друзей, и дальнейший его путь я не отслеживала. История велотренажера очень напоминает разговоры почтальона Печкина, который обещал «начать добреть, как только у него появится велосипед». Сколько подобных вещей пылится в мире по квартирам и домам — не перечислить: степперы, велотренажеры, миостимуляторы. Мы покупаем их в надежде на «чудодейственное избавление от лишнего веса и жировых отложений», но очень скоро забрасываем в самый дальний угол.

Я хочу, чтобы вы действительно поверили в то, что я говорю вам сейчас, и раз и навсегда запомнили: **состояние вашего тела не зависит напрямую от количества денег, которые вы на него тратите.**

Посудите сами, если бы решающим фактором были деньги, то все звезды шоу-бизнеса и публичные люди выглядели бы на «5+», Но ведь это далеко не так. Безусловно, достичь идеальных параметров проще, посещая салоны, фитнес-центры, клиники пластической хирургии и принимая различные пилюли, но, во-первых, никто не дает гарантии, что какие-то из этих методов абсолютно безопасны, поскольку их долгосрочный эффект станет очевиден спустя энное количество лет. Во-вторых, для того чтобы посещать фитнес-классы и салоны, все равно нужно совершать над собой



«волевой акт», потому что после покупки карты, абонемента или записи на процедуры, вам придется туда ходить, причем регулярно. Среди моих знакомых много вполне состоятельных женщин, которые выглядят не идеально. Хотя у них есть возможность посещать дорогостоящие процедуры, и зачастую они этим пользуются, но вы же не можете переехать жить в салон красоты! Вам постоянно нужно решать массу других вопросов, и поэтому внешний вид не должен становиться «идеей фикс».

Я не хочу сказать, что все современные технологии — это зло, я всячески поддерживаю уход за собой в любых его проявлениях, просто лишний раз хочу подчеркнуть, что не нужно доводить идею до фанатизма. Если вы посещаете сеанс обертываний, или занятий танцем живота, или что-то еще в этом роде, а часов в 9 вечера, по окончании приходите домой, в кафе или ресторан и поглощаете огромное количество еды, сами понимаете — эффект сойдет на нет. То есть еще раз повторю:

ЧУДЕСА БЫВАЮТ, но избавление от лишнего веса должно быть комплексным.

Следующий важный момент — анализируйте свой день, ищите возможность больше двигаться. Можно доехать на машине или автобусе до нужного



места, а можно прогуляться, особенно если позволяет погода. Старайтесь быть более активной. Уложили ребенка и сидите перед телевизором — не теряйте время, сделайте упражнения на пресс, не отрываясь от просмотра сериала. Идете по улице или ведете машину — сделайте упражнение-элемент танца живота (живот втяните как можно глубже, затем расслабьте мышцы). Сидите на переговорах уже энный час — следите за осанкой, ведь она играет первостепенную роль в том, как выглядит ваш живот. Убираетесь дома — попытайтесь параллельно контролировать мышцы, прислушиваться к работе организма. Если вам захочется напрячь их — вы получите дополнительную физическую нагрузку.

В ответ на все мои рассуждения о гимнастике, я уже слышу массу возражений со стороны тех, кому за 40. Как-то раз я участвовала в съемке одной передачи на центральном канале, посвященной похудению. Редакторы собрали трех женщин разного возраста с достаточно большим весом, якобы желающих похудеть. Также на передаче присутствовали создатели трех систем похудения, среди которых была ваша покорная слуга. Почему-то авторы программы решили, что мой комплекс подразумевает упор именно на физическую нагрузку, и меня попросили показать то, что я ежедневно делаю. Худеющие должны были следовать моим рекомендациям. Старшая из женщин сказала, что она не бу-

дет даже пытаться, поскольку ее возраст не позволяет ей заниматься гимнастикой. Почему так происходит? Я думаю — это сложившиеся стереотипы мышления, которые мы не можем изменить. Во-первых, гимнастика — не одно и то же с аэробикой, и вы в состоянии выполнять несколько самых простых упражнений в любом возрасте. Во-вторых, движение полезно для всех, главное — правильно его дозировать. Мне возразят: «Вы еще слишком молоды, что вы можете знать о возрастных проблемах?» Я могу лишь привести несколько примеров.

Одна моя подруга, когда ей было уже за 60, начала учить английский с нуля, чтобы переехать в Штаты к своим детям. Большинство окружающих в лучшем случае относились с непониманием, в худшем — за ее спиной крутили пальцем у виска. Она очень переживала, что не сможет в таком возрасте справиться с поставленной задачей, ведь перед окончательным переездом ей предстоял обязательный экзамен на гражданство на будущем родном языке. Она последовательно ежедневно занималась, настраивалась, по моему совету, на позитивную волну и в конечном итоге сдала экзамен! Сейчас ее примеру последовал ее муж, который как будто неплохо справляется. Возможно, у нее процесс изучения английского занял больше времени, чем если бы ей было 30 лет, но это не так важно, раз она достигла результата.



Я веду к тому, что нужно пытаться, бросать вызов судьбе, и у вас все получится независимо от того, какого вы возраста. Вы однозначно ничего не теряете, если попробуете. Скорее вы окажетесь недовольны собой, если не попытаетесь что-либо сделать.

Очень многим женщинам, похудевшим по моей системе, было не 25 и не 40 лет. Они не рассуждали на тему того, что нужно и можно в их возрасте, а просто пытались и добивались успеха. Конечно, необходимо соизмерять свои возможности и делать себе скидки на годы, но, если вы перешли некий возрастной рубеж, это не значит, что можете позволить себе расслабиться и запустить себя. Жизнь обязательно скажет вам «спасибо» за ваши попытки измениться. Даже если они окажутся менее удачными, чем вам бы этого хотелось. И напротив, за бездействие и бездумный набор веса вы будете расплачиваться гипертонией, одышкой и прочими проблемами со здоровьем.

На данный момент максимальный возраст худеющей по моей системе — 60 лет. Это мама одной из моих последовательниц. За пару месяцев она сбросила 10 кг и не планирует останавливаться на достигнутом. Я уже писала про свою маму, которая изначально относилась скептически к моей системе, поскольку сама всегда пропагандировала для похудения полное голодание, но в конце концов пришла к тому, что стала следовать моим принципам и потеряла 5 кг за месяц.



Одним словом — дерзайте вне зависимости от возраста, и у вас обязательно получится.

Достаточно ли будет ежедневной гимнастики и увеличения общей подвижности для того, чтобы стройнеть? Да, но если вы хотите ускорить процесс, то можете использовать небольшую хитрость. У кого-то это вызовет недоверие, но, как вы помните, все, что я пишу в этой книге, было проверено на себе.

Речь идет о правильной осанке. Очень часто женщины, сами того не замечая, постоянно нарушают симметрию своего тела неправильной походкой, посадкой. Особенно часто это происходит после родов. Эту главу я писала на отдыхе, много времени проводя на пляже, и ежедневно видела десятки подтверждений своей теории.

Я регулярно слышала про «фартук» внизу живота, даже при достаточно накачанном прессе. Я столкнулась с подобной проблемой, когда изрядно похудела, но эта область по-прежнему выпирала. Я стала приглядываться к окружающим женщинам и поняла, что подобной проблемой мучаюсь не одна я. Причем речь идет не только о полных, но и вполне худых спортивных женщинах. Я провела достаточно длительное время в тщетных попытках понять, почему так происходит. Пока наконец не поняла, что причина в осанке!!! В принципе ни для кого не секрет, что позвоночник и его состояние влияют на наш общий вид. Но так де-



тально я об этом никогда не задумывалась. Я стала часто подходить к зеркалу и смотреть, как правильно держать спину, чтобы и пресс и ягодичцы (на их вид также влияет осанка — для меня это было открытием) выглядели, как я хочу. Я заметила, что за 9 месяцев беременности мой позвоночник сильно изменился. То место, где поясница делает прогиб, стало еще более вогнутым, за счет этого сильнее выпирал живот. К тому же играли негативную роль ослабленные и растянутые нижние мышцы пресса. Мне было категорически противопоказано давать на него нагрузку из-за постоянного тонуса практически всю беременность. Как только я начала слегка выгибать позвоночник в обратном направлении, эффект стал заметный и разительный. Со временем мне становилось все легче держать правильную осанку, и живот наконец начал приобретать желаемые очертания.

В моей книге написано, что нет упражнений, которые подошли бы всем, однако упражнения на формирование осанки именно после родов найти почти невозможно. Это скорее еще один вопрос самодисциплины. Итак, еще один важный принцип:

Выпрямитесь, подтянитесь!

Ключевая идея заключается в том, что, как и со всеми предыдущими моментами, здесь нужно действовать постепенно, то есть не пытаться держать осанку



круглосуточно и сразу. Иначе уже на следующий день мышцы живота и спины будут сильно болеть. Начните с нескольких раз в день по несколько минут и только в положении стоя (в нем проще всего держать нижние мышцы пресса приподнятыми). Втяните живот как можно сильнее, как будто вы хотите, чтобы он прилип к позвоночному столбу, повторите упражнение несколько раз. Затем постарайтесь поднять живот. Лучше всего это упражнение начинать выполнять перед зеркалом. Вы должны видеть, как ваш живот двигается вне зависимости от того, насколько сильно его удастся поднять.

Потом вы сможете выполнять его правильно на автомате, причем это очень действенное упражнение будет незаметно для окружающих. Кстати, оно считается одним из элементов танца живота.

Помню, когда я первый раз смотрела кассету с курсом для начинающих «бэлли данс» и ведущая сказала, что его можно выполнять, даже когда ведешь машину, я только посмеялась, потому как нужно было сосредоточиться и напрячься, чтобы держать живот в таком состоянии.

Однако чем больше я делала это, чем привычнее для меня становилось правильное положение позвоночника, тем меньше напряжения требовалось с моей стороны, и теперь я могу делать его в супермаркете, на



работе, на прогулке с дочкой или стоя в бесконечных пробках.

Через несколько дней, постепенно увеличивая время, когда вы держите живот в тонусе, начните поддерживать его, когда вы сидите. То же самое, но только сидя на стуле, на скамейке в парке, в офисном кресле — где угодно. Когда и к этому вы немного привыкнете, приступайте к положению лежа. Например, пока не заснете, старайтесь держать живот напряженным, а нижнюю часть позвоночника вогнутой. Поверьте мне, это упражнение творит чудеса и пресс подтягивается прямо на глазах. При этом вы не прилагаете практически никаких дополнительных усилий. Чтобы его выполнять, вы не должны отрываться от привычных дел. Уже через неделю вы почувствуете, что держать живот стало приятной и полезной привычкой. И поза, в которой поясница прогнута назад, а живот выпячен, будет казаться вам неправильной. Вы также ощутите, как сильно за день устают мышцы живота и поясницы, даже если до этого вы достаточно много занимались спортом. Просто по-другому работать над мышцами, которые задействуются при таком упражнении, достаточно сложно. Это лучший способ их проработать.

Меня часто просят рассказать, какой комплекс делаю ежедневно. Изначально я не планировала писать об этом, поскольку, как уже было сказано, моя система

подразумевает упор прежде всего на вашу индивидуальность и личные физические возможности. Однако с течением времени и углублением в изучение вопроса, я поняла, что вам нужно иметь представление о том, что я называю гимнастикой. Вы можете выбрать несколько упражнений из моего комплекса, использовать их или придумать вариант для себя. Допускается комбинирование с другими видами физической нагрузки.

1.



«КОШКА» — ОТЖИМАНИЯ С ПРОГИБОМ СПИНЫ

Назначение: *мышцы груди, рук, пресса, спины.*

Исходное положение: *встать на четвереньки, с опорой на ладони и колени.*

Выполнение: медленно, прогибая поясницу и прижимаясь грудью к полу, продвигать корпус вперед, до полного распрямления коленей и рук. Задержаться на прямых руках на 30 секунд, запрокинув голову назад. Затем, не торопясь, вернуться в исходное положение, стараясь не отрывать грудь от пола как можно дольше. Обратите внимание на то, что ладони должны стоять шире плеч, тогда данное упражнение даст хорошую нагрузку на активные группы мышц. Оно достаточно сложно для начинающих, никогда не занимав-



шихся спортом, однако легче, чем обыкновенные отжимания.

Количество повторов: начинайте хотя бы с 1—2 раз. В дальнейшем количество можно увеличить, но не рекомендую выполнять более десяти повторов.

Для начинающих: если упражнение кажется вам слишком сложным, начните с отжиманий с колен без прогиба поясницы: то же исходное положение, но выполняется без продвижения корпуса вперед, а как облегченный вариант обычного отжимания.



МАХИ НОГАМИ, СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Назначение: *это упражнение задействует ягодичные мышцы и мышцы бедер.*

Исходное положение: *встать на четвереньки с опорой на ладони и колени. Руки на ширине плеч, голова в слегка приподнятом положении, смотрим прямо.*

Выполнение: медленно поднять правую ногу, согнутую в колене, так высоко, как можете. Задержать ее в таком положении на несколько секунд. Плавнo опустить. Затем то же самое повторить для левой ноги.

Количество повторов: начинать нужно хотя бы с 5



Коломенское, июль 2005 г., около 80 км

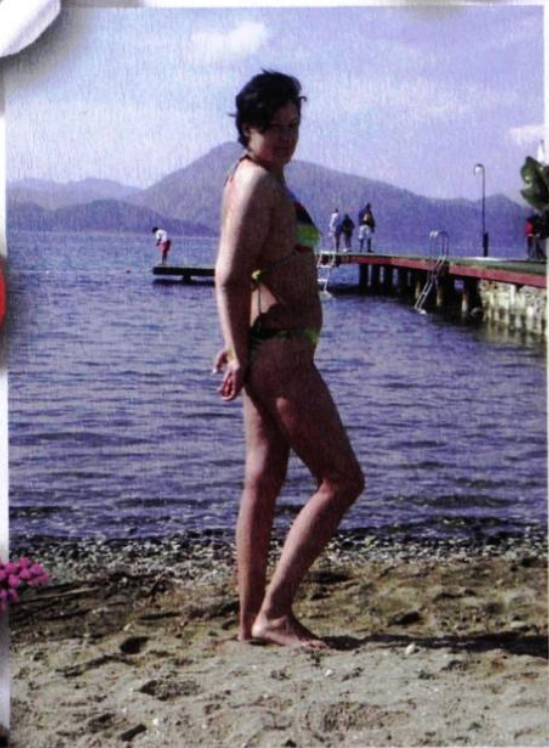
Усадьба Кусково,
август 2005 г. - 78 кл



Июль 2005 г. - 78 кл



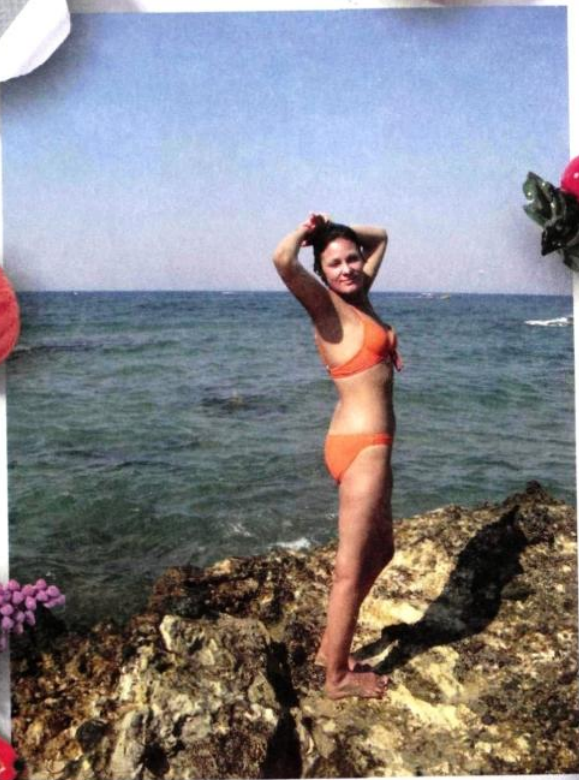
Турция, май 2006 г. - 68 кл



В Турции в мае 2006 г. - 68 кг



Египет, апрель 2007 г., 60,5 кг



Крип июнь 2007 г., 60,5 кг



Теперь я помещаюсь в одну
брючину своих старых брюк -
сентябрь 2007 г. - 60 кг



А это сентябрь 2007 г., 60 кл

раз на каждую ногу. В дальнейшем можно довести повторы до 20 раз.

Для начинающих: если вам слишком сложно выполнять это упражнение в рекомендуемом виде, можете начать с быстрых махов. То же исходное положение, но нога поднимается и опускается быстро, без фиксации в напряженном состоянии.



МАХИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (БОКОВЫЕ)

Назначение: *упражнение задействует такую сложную область, как внутренняя поверхность бедер. Оказывает позитивное влияние на ягодицы и мышцы талии.*

Исходное положение: *встать лицом к стулу или шкафу, упершись руками или облокотившись. Ноги вместе, спина прямая.*

Выполнение: медленно поднять правую ногу в сторону насколько можно высоко. Постепенно опустить ее. То же самое для левой ноги.

Количество повторов: начинайте с 5 раз для каждой ноги. В дальнейшем увеличить число повторов до 20 на каждую ногу.

Для начинающих: если упражнение вам кажется слишком сложным, выполняйте махи в быстром



темпе, лишь слегка отрывая ногу от земли. Постепенно увеличивайте высоту отрыва и снижайте темп махов.



4. МАХИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (ВПЕРЕД-НАЗАД)

Назначение: *упражнение задействует заднюю и переднюю поверхность бедер. Оказывает позитивное влияние на ягодичцы и мышцы нижнего пресса.*

Исходное положение: *встать боком к стулу или шкафу, опереться руками или облокотиться. Ноги вместе, спина прямая.*

Выполнение: медленно поднять правую ногу вверх, насколько можно высоко. Постепенно переместить ее назад, не касаясь пола. То есть нога должна выполнять дугообразное движение вперед-назад. То же выполнить для левой ноги.

Количество повторов: начинайте с 5 раз для каждой ноги. В дальнейшем увеличить количество повторов, но не более 20 для каждой ноги.

Для начинающих: если упражнение вам кажется слишком сложным, выполняйте махи в быстром темпе, лишь слегка отрывая ногу от земли. Постепенно увеличивайте высоту отрыва и снижайте темп махов.



5. ПОДНЯТИЕ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Назначение: *верхние группы мышц прессы.*

Исходное положение: *лечь на пол, ладони сложить за голову, ноги, согнутые в коленях, поставить на стул, так, чтобы они находились выше линии туловища.*

Выполнение: медленно поднимать верхнюю часть туловища на максимально возможную высоту. Задержаться в верхней точке на 30 секунд. Плавно опуститься в исходное положение.

Количество повторов: начинайте с 3—5 раз, постепенно наращивая количество, в зависимости от уровня своей подготовленности.

Для начинающих: если упражнение кажется вам слишком сложным, не пытайтесь поднимать корпус слишком высоко, просто слегка отрывайте от земли лопатки. Постепенно увеличивайте высоту.



6. ПОДНЯТИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Назначение: *нижние группы мышц прессы.*

Исходное положение: *лечь на пол, ноги прямые, руки вдоль туловища.*



Выполнение: медленно поднять ноги вверх до образования угла 45 градусов. Удерживайте ноги в таком положении в течение 15 секунд — 1 минуты, в зависимости от своей физической подготовки.

Количество повторов: начинайте с 3—5 раз, постепенно увеличивая количество и время фиксации ног в поднятом положении.

Для начинающих: если вам тяжело дается выполнение этого упражнения, вы можете поднимать ноги ниже и не задерживать их в верхней точке. Также для облегчения можно подкладывать сложенные ладони под поясницу, от этого упражнение не потеряет своей эффективности, а спина будет заметно разгружена. Особенно актуально для людей, имеющих большое количество лишнего веса.



7. МАХИ В СТОРОНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Назначение: внутренняя сторона бедра, ягодицы, талия.

Исходное положение: лечь на бок ровно, опершись на согнутую в локте руку. Локоть должен находиться на одной линии с плечом.

Выполнение: поднять прямую правую ногу вверх, опустить. Затем подтянуть колено к плечу, не меняя по-



ложения тела, вернуть ногу в исходное положение, снова поднять вверх, опустить. Повторить для левой ноги. Для достижения максимального результата упражнение выполняется в среднем темпе.

Количество повторов: начинайте с 3—5 раз, постепенно увеличивая количество, но не более 20 раз за один сеанс гимнастики для каждой ноги.

Для начинающих: вы можете выполнять только первую часть упражнения, если подтягивание колена к плечу для вас слишком сложно. Выполнение в более быстром темпе также облегчит задачу.



8. ПРЫЖКИ-НОЖНИЦЫ

Назначение: внутренняя поверхность рук, внутренняя сторона бедер, улучшение работы дыхательной системы, укрепление спины и мышц груди.

Исходное положение: встать прямо, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: внимание! Упражнение подходит только для хорошо подготовленных людей. Если вы сомневаетесь в своих физических возможностях, лучше не выполняйте его. Подпрыгните и одновременно расставьте ноги и поднимите прямые руки над голо-



вой (наподобие ножниц). Со следующим прыжком вернитесь в исходное положение.

Количество повторов: начинать следует с 5 раз, постепенно наращивая количество.

Для начинающих: вы можете делать вариацию данного упражнения в облегченном виде. Просто медленно поднимайте прямые руки над головой, без выполнения прыжка, затем опускайте в неторопливом темпе. Такой способ подойдет даже людям, имеющим большой избыточный вес.



9.

НАКЛОНЫ СТОЯ

Назначение: *укрепление мышц талии и внутренней поверхности рук.*

Исходное положение: *встаньте прямо, ноги на ширине плеч, левая рука, согнутая в локте, на талии, правая поднята над головой.*

Выполнение: делайте наклоны в противоположную от поднятой руки сторону. То есть если у вас поднята правая рука — наклоны выполняются влево, по два раза. Два наклона влево, затем два наклона вправо, поменяв руки. Старайтесь как можно сильнее сгибаться в области талии.

Количество повторов: начинайте с 5—10 раз в каж-

дую сторону. Постепенно увеличивайте количество, но не более 20 на каждую руку.

Для начинающих: это упражнение подойдет и для начинающих, просто не старайтесь слишком сильно сгибаться на первых порах.



10. «ВОЛНА»

Назначение: укрепление всех мышц брюшного пресса, улучшает осанку.

Исходное положение: встать ровно, ноги вместе, прямые руки по швам. Желательно первое время выполнять упражнение перед зеркалом.

Выполнение: расслабьте живот, затем втяните его нижнюю часть, приподнимите мышцы кверху, опустите и снова расслабьте. Живот совершит круговое движение. Для выполнения этого упражнения потребуются долгая практика, поскольку это является одним из элементов «танца живота».

Однако оно стоит того, поскольку оказывает действительно очень хорошее воздействие даже на тренированный пресс. Прежде чем соединять движение вверх-вниз, попробуйте выполнять эти движения по отдельности.

Количество повторов: попытайтесь выполнить уп-



ражнение хотя бы один раз, поскольку оно достаточно сложное.

Для начинающих: если выполнение этого упражнения не удастся вам, вы можете делать то упражнение, которое я уже описывала: резко втяните живот, затем расслабьте. Заменяйте исходное упражнение облегченным до тех пор, пока вы не поймете, что научились контролировать мышцы живота.



11. ВОСЬМЕРКА ЯГОДИЦАМИ

Назначение: *укрепление мышц ягодиц, талии, наружной поверхности бедер.*

Исходное положение: *встать прямо, ноги слегка раздвинуты, руки на поясе.*

Выполнение: слегка прогнуться в области талии и вывести правое бедро вперед, медленно отвести правую ногу назад, постепенно выдвигая на передний план левую ногу. Ягодицы должны описывать своеобразную «восьмерку».

Количество повторов: когда вы научитесь выполнять это упражнение, доведите количество повторов до 10—20 раз.

Для начинающих: если вам сложно выполнить «восьмерку», начните с передвижения бедер вправо-влево, а

затем добавьте траекторию вперед-назад и объедините все элементы в одно упражнение. Учиться делать «восьмерку» лучше перед зеркалом.



МАХИ НОГАМИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Назначение: укрепление мышц нижнего пресса, нижней и верхней поверхностей бедер.

Исходное положение: лечь на спину, вытянуть руки по швам, ноги выпрямить и поднять до угла 30 градусов.

Выполнение: выполнять движения ногами вверх-вниз — в исходное положение — левой и правой ногой попеременно.

Количество повторов: начинайте с 5 раз, постепенно увеличивая количество.

Для начинающих: вы можете попробовать выполнять упрощенный вариант упражнения. Лягте на пол, вытянув руки и ноги, попеременно поднимайте то правую, то левую ногу, отрывая их от пола и возвращая на плоскость, по окончании каждого подъема. Как вариант, вы можете подложить сложенные ладони под область поясницы и выполнять упражнение еще более облегченным способом.



13.

«МОСТИК»

Назначение: укрепление мышц поясницы, ягодиц и задней поверхности бедер.

Исходное положение: лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки — в локтях, на уровне талии.

Выполнение: прогнуть поясницу и оторвать ягодицы от пола, поднять их на максимально высокий уровень, опираясь на ладони и стопы согнутых в коленях ног. Задержитесь в таком положении, досчитав до 10, и опуститесь в исходное.

Количество повторов: начинайте с 5 раз, постепенно увеличивая до 10 раз за один сеанс.

Для начинающих: не рекомендую выполнять это упражнение без подготовки или при наличии проблем со спиной. Оно требует достаточно развитой поясничной области. Именно поэтому данный вариант я поместила в конец комплекса.

И последний совет, который я дам в этой главе, будет касаться контроля за изменениями, происходящими в вашем теле.

Начните взвешиваться каждый день и замерять объемы груди, талии, бедер, хотя бы раз в неделю.

Дело в том, что зачастую, когда вы только начинаете следовать системе, вы можете не сразу заметить движения стрелки весов. Как правило, объемы на начальном этапе уходят быстрее. Видимый результат является одним из лучших средств мотивации. Как я уже говорила, идеальный вариант — найти группу поддержки, с которой вы будете делиться своими достижениями.

При этом я бы не советовала концентрировать внимание на конкретной цифре, которую вы хотели бы достигнуть. Дело в том, что все люди очень разные. Я знала женщин, которые при росте чуть больше 160 см и весе 60 кг выглядели очень неплохо. Другим, даже более высоким, явно нужно весить меньше. Я не верю ни одной формуле расчета веса и предпочитаю ориентироваться на размер одежды. Я считаю, что большинство женщин, носящих 44-й размер (по российской шкале, 38-й европейский) — выглядят вполне миниатюрно. Однако это мое субъективное мнение, и, возможно, вы будете комфортно себя чувствовать в меньшем или большем.

Ориентируйтесь на свои ощущения, когда ставите перед собой цели в «цифровом эквиваленте». Худейте и меняйте свою привычку постоянно думать о заоблачных целях. Первостепенно то, что находится ближе к реальности. Помните об этом, когда в очередной раз



будете давать себе обещание похудеть, например, на 50 кг к определенному сроку.

В завершение главы я отвечу на несколько часто возникающих вопросов, связанных с физической нагрузкой:

? **ВОПРОС:** На сегодняшний день у меня грудь 5-го размера. Я очень боюсь, что, если сильно похудею, грудь обвиснет. Может быть, вы знаете, как этого избежать?

! **ОТВЕТ:** Я не могу обещать вам, что ваша грудь несколько не уменьшится, если вы похудеете, так как это маловероятно. Однако в то, что сохранить ее привлекательную форму (или даже восстановить для тех, кто ее уже утратил) возможно, я верю свято. В начале похудения я очень мало уделяла внимания упражнениям, и моя грудь, изначально не слишком большая, утратила всякий намек на женственность и эстетику. Я поняла, что с этим нужно бороться, и включила упражнения на проблемную область в свой ежедневный комплекс (их вы можете найти в приведенной выше главе). Если вы действительно будете придерживаться всех пунктов системы, то есть: плавно снижать вес, выполнять упражнения и работать с кожей, как это описано ниже, вероятность, что ваша грудь изменит свое состояние в худшую сторону, равна практически нулю. Так что не нервничайте и со спокойной душой приступайте к соблюдению системы.

? **ВОПРОС:** Способствуют ли физические упражнения только похудению или они также влияют на состояние кожи и устранение целлюлита?

! **ОТВЕТ:** Однозначно да. И пусть это станет для вас дополнительным стимулом для ежедневных занятий. В процессе похудения кожа пытается «встать на место», особенно если вы теряете достаточно большое количество килограммов. Поэтому любая поддержка для нее важна.

? **ВОПРОС:** Действительно ли будет достаточно столь небольшой физической нагрузки для того, чтобы существенно снизить вес? Я всегда полагала, что упражнения должны играть ведущую роль.

! **ОТВЕТ:** На самом деле значение упражнений в современной индустрии снижения веса несколько преувеличено. Давайте посмотрим на факты. Существует множество профессий, сопряженных исключительно с физическим трудом. Так, например, есть дамы среди дворников или маляров. Парадокс заключается в том, что они совсем не худые, скорее наоборот. А ведь они весь день проводят на ногах. И другой вариант — дальнобойщики. Вы видели многих из них, страдающих избыточным весом? Но ведь их работа подразумевает долгое просиживание за рулем.

Я предпочитаю занимать срединную позицию в этом вопросе. Безусловно, небольшая физическая на-



грузка необходима, но в пределах ваших возможностей. И уж точно будет больше толку, если вы будете заниматься по 5 минут каждый день, нежели вы начнете посещать тренировки раз в неделю, но ударными темпами, после чего не сможете вставать долгое время, так как каждая частичка вашего тела будет болеть.



Глава 5

ЭТАП 3. ВАША КОЖА — НА ЧТО ОНА ПОХОЖА?

Большинство женщин до определенного возраста задумываются о своей коже крайне редко, только когда сталкиваются с реальными проблемами. Я часто вижу наплевательское отношение к этому вопросу, которое меня поражает. Честно скажу — разговоры из разряда: «А зачем мазаться кремом или тратить деньги на дорогие средства по уходу за кожей, если мне еще 25—30 лет? Я ничем не пользуюсь и выгляжу не хуже других», — приводят меня в недоумение. Конечно, до определенного времени ваше лицо и тело будут выглядеть нормально, но в определенный момент вы заметите ухудшения и вам уже не помогут простые процедуры вроде пилинга или обыкновенного крема против старения.

С другой стороны, я против пластики и прочего хирургического или химического вмешательства в жизнь нашего организма без крайней надобности. Для решения большинства проблем можно найти способ гораздо дешевле и безопаснее, не рискуя вызвать побочные

ЭТАП 3. ВАША КОЖА — НА ЧТО ОНА ПОХОЖА?

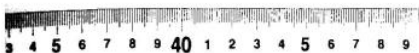


эффекты. Выбирая иной метод, вы вряд ли достигнете столь же быстрой реакции со стороны кожи, однако результаты его использования будут сохраняться значительно дольше.

К какой бы группе женщин вы себя ни относили — фанатично следящих за состоянием своей кожи или решивших не трогать ее до поры до времени, — постарайтесь дочитать эту главу до конца, потому что многие вещи, возможно, станут для вас настоящим открытием. Первый вопрос — что мы, в сущности, знаем о своей коже? «Ее можно поранить, но повреждения заживают... Для чего мне нужна более подробная информация?»

«Особо интересующиеся» расскажут о том, что кожа нуждается в увлажнении, потому что в условиях стресса и плохой экологии она теряет много воды. Некоторые, конечно, имеют более четкое представление, но большинство не особенно утруждаются попытками понять устройство кожи, что, в принципе, понятно. У нас и так слишком мало времени, чтобы тратить его на ненужную теорию. Правильно?

Не совсем так. Именно поэтому большинство женщин безуспешно борются с целлюлитом, обвисшей кожей после похудения или родов, растяжками, морщинами и прочими проблемами. Мы просто слепо верим рекламе и упрямо пробуем всевозможные новые средства по уходу за собой, которые в лучшем случае дают кратковременный результат, в худшем случае — вооб-



ще никакого. Но мы продолжаем «исследовать модные тенденции». На моем форуме регулярно появляются сообщения вроде: «Кто пробовал чудо-крем «Нет целлюлиту» или «Прощайте растяжки» — помогает ли он?» Ответы, как правило, сводятся к тому, что при ежедневном применении и массаже в процессе нанесения результаты заметны через месяц. А знаете ли вы, что даже если вы будете мазаться оливковым маслом, используя некоторые массажные приемы, вы заметите минимум не худший эффект? Тогда зачем использовать ненужные добавки, которые могут быть агрессивны по отношению к коже, вызывать аллергию и прочие побочные действия? Кто исследует все эти средства на предмет разрешенности? Что добавляют в крем, если его нельзя использовать во время беременности (запрещающую надпись вы можете найти на большинстве дорогих концентратов против растяжек)?

Вы и только вы ответственны за то, как выглядит ваша кожа. Если вы прилагаете некоторые усилия, чтобы улучшить ее состояние, вы с меньшей вероятностью будете выглядеть после 40 на 60 лет. Безусловно, некоторую роль имеет наследственность, но элементарный уход за собой необходим даже при идеальных генах. У вас есть примеры обратного? Они должны быть! Всегда есть счастливицы, которые ничем не мажутся, едят все подряд и при этом замечательно выглядят. Но сколько таких женщин и каково количество тех, кто являет собой зрелище достаточно плачевное?



Я снова напомню вам, что количество денег, которое вы затрачиваете на свою кожу, не так важно, как последовательность применения имеющихся в арсенале средств. Посмотрите вокруг — знаменитости на картинках выглядят прелестно, когда они накрашены, причесаны, и их фотографии обработаны графическими редакторами. Но в реальности все намного хуже. Я сама периодически вижу свое лицо на профессиональных снимках и в телевизоре и понимаю, что визажисты и профессионалы могут творить чудеса. За пределами экрана известные люди выглядят, как правило, гораздо хуже. Опять-таки бывают исключения, но в целом...

Вспомните также тех звезд, которые злостно увлекались новинками пластической хирургии, пилулями и в какой-то момент выглядели действительно неплохо, но через некоторое время все возвращалось на круги своя. Таких много и в России, и за рубежом, мне не хотелось бы называть конкретных имен, но, думаю, вы сразу вспомнили многих женщин и мужчин, подходящих под эту категорию. Это лишний раз доказывает, что даже очень большие деньги не решают всех проблем.

Как же тогда избавиться свою кожу от целлюлита, растяжек и морщин, которые почти наверняка имелись до или появились после похудения? Сразу оговорюсь, я никогда не претендовала на титул «Мисс Вселенной», поэтому не могу утверждать, что у меня нет ни перво-



го, ни второго, ни третьего. Однако от лица женщины, похудевшей на 60 кг, я с уверенностью могу сказать, что все приведенные ниже меры действительно работают. Конечно, у меня все еще остались растяжки, но их количество и размер уменьшились в разы. Все это — плод ежедневной несложной работы, пары процедур, которые будут доставлять скорее удовольствие, нежели создавать неудобства.

Начну я, пожалуй, с самого сложного — с растяжек, являющихся бичом очень многих женщин после беременности, резко поправившихся или похудевших. Для меня лично стрии стали «суровой реалией жизни» еще задолго до родов. Когда я сильно похудела в 14 лет, я впервые увидела эти ненавистные полоски. В то время я не особо обращала на них внимания, они были почти незаметные, тонкие, и были видны только под определенным углом. Те растяжки, с которыми я столкнулась во время беременности, увы, были совсем иными.

Они появились очень неожиданно (так почти всегда и бывает). Я тогда была на 4-м месяце беременности, уже исправно носила бандаж из-за очень большого живота и большой спины, ежедневно мазалась кремами от растяжек и думала, что меня сия чаша минует. И вот как-то раз я приехала на встречу с моими беременными подругами (мы все должны были родить в июле, но уже тогда я значительно выделялась своими размерами). Мы зашли в дамскую комнату с одной из них и стали в профиль — помериться животами. Вне-



запно я заметила на ее лице тень изумления: «Что это у тебя?!» Я опустила глаза и увидела красные продольные полосы на животе. Я решила, что это следы от слишком тугих колготок. Но когда я походила дома часа три без оных, я поняла, что на самом деле у меня появились растяжки. Дальше они разрастались и множились с катастрофической скоростью, и к концу беременности мой живот напоминал поле боя: от самого низа до уровня «выше пупка» — широкие красные линии толщиной в палец, и заканчивались они практически на поясице. Конечно, это смотрелось ужасно некрасиво. Но учитывая мои размеры на момент после родов, меня растяжки не так волновали, как общая картина. Впервые действительно острое осознание того, что со стриями нужно что-то делать, возникло, когда я начала ходить в бассейн. Там была женщина, не знаю какого возраста, думаю лет 35, но за счет полноты она казалась старше. Так вот в предбаннике перед душевыми, где все мазались кремом, я обратила внимание на ее живот с точно такими же широкими растяжками, как у меня, только белыми. В следующий раз я заговорила с ней на какую-то отвлеченную тему, а потом разговор плавно перешел на фигуру после родов, и я поинтересовалась, давно ли у нее растяжки. Она ответила, что ее ребенку сейчас уже 10 лет. Я была в легком шоке. Я определенно не хотела, чтобы мой живот выглядел так спустя столь большой промежуток времени.

Сначала я очень расстроилась, а потом подумала.



что попытка — не пытка. Почитав информацию, имеющуюся в Интернете, я пришла к выводу, что совсем растяжки вряд ли исчезнут, но значительно их уменьшить возможно. Дальше оставался вопрос, как это сделать. Сначала я последовала примеру многих женщин и скупила пол-аптеки: мази, крема, эмульсии и прочее — я втирала их, но результатов было не видно. Мое отчаяние росло с уменьшающимися объемами. Если раньше вся энергия была сконцентрирована на потере лишнего веса, то теперь, когда вес стал уходить значительно легче, мне все-таки хотелось придать телу человеческий вид, а вместо этого к растяжкам добавилась еще и отвисающая кожа. В общем, вместо красоты я получала настоящий кошмар!

Тогда меня посетила идея пойти другим путем. Мы не будем разбираться в происхождении слова «стрии» (растяжки, по-научному) и причинах их возникновения, поскольку я не ставила перед собой цели написать научный трактат о похудении и коже. Профессоров существует достаточно, и вряд ли я знаю о проблеме больше них. Я хочу, чтобы эта книга прежде всего помогла найти силы и мотивы для того, чтобы запустить процесс работы над собой. Если у вас есть растяжки, вы знаете, как они выглядят, если нет — возрадуйтесь, ибо это головная боль многих людей. Большинству женщин известно, что стрии со временем белеют, становятся менее заметными, но если их у вас



много и они широкие, как было в моем случае, это служит слабым утешением.

Растяжки появляются вследствие перерастяжения кожи и гормональных изменений в организме. Под действием гормонов (кортикостероидов, прогестерона) кожа может терять эластичность, ее поверхностные слои истончаются и в результате при нагрузке возникают внутренние надрывы, которые затем замещаются соединительной тканью. После появления соединительной ткани во внутренних надрывах кожи проступают кровеносные сосуды, придающие растяжкам красный или синий цвет. Со временем сосуды пустеют и растяжки становятся белыми.

Основная мысль здесь в том, что растяжки — это внутренние разрывы. Получается, что достаточно навивно лечить внутренние разрывы только поверхностно. Вы, конечно, сможете изменить их цвет, регулярно нанося крем, но, как видно из вышесказанного, цвет изменится со временем и сам. Скажу более, я не верю и в силу кремов для предупреждения растяжек. Я начала мазать живот со 2-го месяца беременности, носила бандаж с 4-го, но мой живот был настолько огромен, что ничто его не спасло от огромного количества вертикальных красных полосок. Другой вопрос — ширина и глубина растяжек, которую, получается, как будто невозможно изменить.

Когда я только похудела, первое время была готова на все, чтобы избавиться от растяжек. Я даже начала



наводить справки в клиниках пластики. Тут-то я столкнулась с тем, что, оказывается, при таком количестве стрий как у меня, медицина, скорее всего, будет бессильна. Да, существуют различные процедуры, но большинство из них рассчитаны на очень небольшие зоны. Что же касается серьезных проблем, здесь не спасет даже абдоминопластика — операция, выполняемая под общим наркозом.

Если все так сложно, неужели можно убрать растяжки в домашних условиях? Да. И это подтверждено не только моим примером, но и последователями моей системы. Какие задачи стоят перед женщиной, желающей убрать стрии? Во-первых, потихоньку «снимать» верхний слой кожи, растяжки будут «перемещаться выше» к поверхности кожи и в конечном итоге станут намного менее заметными. Пользуясь околонучным языком, я повторю, что не ставила своей целью написать докторскую по похудению или что-то еще в этом роде. Мне хотелось, чтобы эта книга была понятной любой женщине, столкнувшейся с подобной проблемой на определенном этапе своей жизни.

Во-вторых, потребуется улучшить кровоснабжение поврежденных участков кожи, ведь активный приток крови обеспечивает усиленное питание витаминами, микроэлементами и кислородом, а значит, ускоряет процесс восстановления. В третьих, нам понадобится какое-то активное вещество, которое послужит своеобразным катализатором для заживления растяжек.



Соответственно работа над растяжками по моей системе будет вестись в трех направлениях.

Начиная с сегодняшнего дня возьмите за правило выполнять хотя бы одну из предложенных процедур. Живот в нынешнем состоянии я очень рекомендую сфотографировать, как бы тяжело это ни было сделать. Невооруженным глазом изменения не будут так заметны, как при наглядном сравнении до и после. Постепенно добавляйте по одному пункту, и через месяц выполнения всех трех вы гарантированно увидите результат.

Первый этап — это подготовка кожи к нанесению активного вещества, выравнивание ее поверхности, улучшение кровотока с помощью кофейного скраба.

Для этого вам понадобится кофе достаточно крупного помола (неважно, купленный в магазине или самостоятельно смолотый), не вареный и ни в коем случае не используйте растворимый. Позитивный эффект его заключается не только в механическом воздействии, но и в содержащемся в нем кофеине, позитивно воздействующем на состояние кожи. В растворимом напитке данное вещество присутствует в значительно меньшей степени. Грубость частиц должна приблизительно соответствовать крупному песку, и зависит от чувствительности вашей кожи. Начинать лучше с бо-



лее нежного помола, практически не нажимая. Постепенно увеличивайте силу нажатия и величину помола. Длительность процедуры зависит исключительно от настроения, но помните золотое правило — без фанатизма. Не думайте, что, если вы расцарапаете живот в первый день, растяжки станут менее заметными быстрее. Не стоит затрачивать на скраб более 5 минут, однако это мое субъективное мнение. Почему именно кофе? Прежде всего он редко вызывает аллергию, а также кофеин входит в состав большинства средств против целлюлита, так почему бы не объединить два полезных свойства в одну процедуру — отшелушивание и тонизирование кожи.

Количество кофе на один раз определяется строго индивидуально, но чем больше вы используете за раз, тем жестче будет скраб по отношению к коже. Меня часто спрашивают, можно ли чем-то заменить данный продукт. Гипотетически существует много вариаций, вроде морской соли или меда, но я склонна полагать, что именно кофе является наименее аллергенным и наиболее эффективным средством. Пусть он будет стоять в ванной, в специально отведенной коробке, чтобы вы ежедневно не забывали его использовать. Как же правильно наносить скраб?

Намыльте тело своим обычным гелем для душа или мылом, затем отложите губку/мочалку и насыпьте на ладонь немного кофе. Далее втирайте его в кожу, не слишком нажимая во время первых процедур, круго-



выми движениями на животе и по направлению лимфотока на бедрах, ягодицах и руках (подробнее об этом мы поговорим ниже, когда речь пойдет о массаже). Вы также можете использовать его по краям груди, но практически без нажатия, поскольку кожа в этой области особенно нежная. После нескольких минут смойте тело как обычно.

Как видите — абсолютно ничего сложного и длительного, но для кожи такая процедура окажет незаменимую поддержку как в борьбе с растяжками, так и с целлюлитом. Первый эффект заметен, как правило, уже через неделю ежедневного использования.

Второй этап — массаж с мумие. Что это такое? Как правило, первые ассоциации — алхимия, философский камень, мумие. Однако это не совсем так. Оно вполне широко используется в современном мире.

Мумие (в современной литературе его иногда называют «горный бальзам» и «горная смола», на английском звучит как «amberat»), как теперь установлено современными исследованиями, представляет собой достаточно сложное по своей химической структуре вещество. Добывается оно исключительно в горных районах мира, в том числе на территории бывшего Советского Союза. О том, что мумие является эффективным для лечения огромного числа болезней, частенько упоминалось еще в древней восточной литературе.



Существуют различные лечебники и трактаты, которые содержат множество информации о разностороннем использовании древними врачами мумие в качестве средства, усиливающего процессы восстановления в различных тканях организма, а также о его позитивном воздействии на здоровье в целом.

«Мумие» — слово греческого происхождения, оно означает «сохраняющее тело». Это природная смесь органического и неорганического хорошо растворимого в воде вещества, которое образуется в трещинах скал, пустотах, нишах в виде пленок, корок, наростов черных, темно-коричневых и коричневых смолоподобных масс.

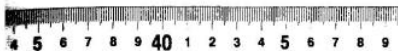
Очищенное от примесей и экстрагированное мумие представляет собой однородную массу темно-коричневого цвета, эластичной консистенции, с блестящей поверхностью, своеобразным ароматом и горьковатым вкусом. При хранении мумие постепенно отвердевает за счет потери влаги. В своем составе оно имеет органическую и неорганическую части. Неорганическая часть мумие содержит более 50 химических элементов. В органическую часть входит около 30 групп биологически активных веществ: микро- и макроэлементы, белки, аминокислоты, органические и жирные кислоты, алкалоиды, кумарины, стероиды, фосфолипиды, витамины и многое другое. Каждая составная часть способна влиять на соответствующие процессы организма и ускорять регенерацию различных тканей.

ЭТАП 3. ВАША КОЖА — НА ЧТО ОНА ПОХОЖА?



Микроэлементы оказывают существенное влияние на белковый, углеводный, жировой, минеральный обмен, на окислительно-восстановительные процессы, на процессы регенерации, участвуют в процессах размножения и роста, кроветворения и иммуногенеза.

Я думаю, что эта исчерпывающая информация о том, что же в действительности представляет собой мумие, поможет лучше понять, зачем применять именно его, а не готовые крема. Почему я решила использовать мумие в борьбе против растяжек? Мой путь, как я говорила, был тернист и долог. Я настойчиво искала средство, которое помогло бы справиться с проблемой, поскольку понимала, что только скраб из кофе и обычные сыворотки против растяжек результата не дадут. Я перепробовала почти все известные марки, дешевые, среднего класса, очень дорогие и уже отчаялась найти выход. Как вдруг, однажды, я встретила свою подружку, которая за несколько лет до этого попала в очень серьезную автомобильную аварию. На виске у нее оставался достаточно заметный шрам, и тогда специалист китайской медицины посоветовал ей использовать мумие, чтобы сделать шрам менее грубым. Сейчас я ни за что бы не поверила, что шрам вообще когда-то был. Меня вдруг осенило, что растяжки сродни шрамам, а потому, возможно, мумие и на них окажет эффект. Представьте мое удивление, когда в инструкции к данному веществу я увидела показания — удаление стрий. То есть, по всей вероятности,



это свойство уже известно, просто по ряду причин не очень широко пропагандируется. «По каким же?» — спросите вы. Дело в том, что производители данного продукта почему-то не особенно заостряют внимание на его внешнем виде и эстетических качествах, а для женщин этот фактор является одним из первостепенных. В детстве один врач в целях лечения аллергии, которой я страдаю почти с рождения, прописал мне пить мумие в течение месяца, и, пересилив себя еще тогда (продукт обладает очень специфическим запахом), я больше не испытывала никаких проблем с неприятием его аромата. Однако для большинства женщин, сталкивающихся с мумие впервые, амбре кажется невыносимым. Проблема заключается также в том, что наиболее распространенная форма мумие — таблетки, которые сложно растворить в креме или воде. Есть, конечно, кремы, содержащие мумие, но это совсем не то же самое, что чистое активное вещество, в них концентрация его значительно ниже, а значит, эффект будет замечен очень не скоро.

Как же решить обозначенные проблемы? Я долго пробовала различные варианты и, к своему удивлению, обнаружила, что все гораздо проще, чем я думала. Чтобы убрать ненавистный запах, достаточно капнуть две-три капли ароматического масла, идеальный вариант — мятное. Однако будьте осторожны, масла могут вызывать аллергию, поэтому при ее появлении, прежде чем списывать реакцию на мумие и убирать его из



списка ежедневных процедур, проверьте, вероятнее всего, она будет вызвана кремом или чем-то еще. Само вещество дает аллергическую реакцию крайне редко.

Меня часто спрашивают, можно ли пользоваться мумие во время беременности и кормления грудью. Однозначного ответа на этот вопрос я дать не могу, поскольку действие вещества недостаточно исследовано в таких ситуациях. Оно запрещено к употреблению внутрь для кормящих женщин, однако про наружное — не написано ничего. Многие последователи моей системы используют его на животе и бедрах во время лактации, но я однозначно не рекомендую наносить его на грудь во время беременности и кормления. Лучше подождите немного и по окончании вы сможете с успехом избавиться от растяжек, поскольку уже замечено, что вещество оказывает позитивный эффект даже на многолетние стрии.

Перейдем непосредственно к применению. Процедуру не следует проводить больше одного раза в день, поскольку увеличение количества не дает более быстрого исчезновения растяжек. Лучше всего делать массаж с мумие сразу после скраба, если это возможно, но в любом случае желательно наносить вещество на чистое тело. Вам понадобится одна таблетка мумие, кружка или пиалка и ваш обычный крем для тела, если таковой имеется. Для тех, кто ранее не наносил лосьон ежедневно, для начала, чтобы исключить возникновение аллергических реакций, возьмите оливковое мас-



ло. Если ваш обычный крем достаточно жирный или вы пользуетесь маслом, мумие может свернуться в комочки. Чтобы этого не происходило, достаточно предварительно развести его в чайной ложке воды, а затем уже смешать раствор с веществом для последующего массажа. Если у вас возникает аллергия на любое жиросодержащее средство, просто используйте для массажа водный раствор. В принципе, для растяжек будет этого достаточно. Массаж по моей системе прежде всего предназначен для предотвращения образования в процессе похудения излишков кожи и устранения целлюлита.

Я не рекомендую разводить мумие на несколько раз вперед, поскольку, являясь натуральным продуктом, оно образует достаточно скоропортящуюся смесь. Вы можете приготовить крем или раствор максимум на два дня. Готовый продукт необходимо хранить в холодильнике.

Просто бросьте таблетку в воду или крем перед принятием душа или за некоторое время до, и она растворится почти без остатка. Вам понадобится только все тщательно перемешать до получения однородной субстанции. Затем нанесите массажными движениями полученную смесь на все участки, где имеются растяжки.

Я уже не первый раз упоминаю эти загадочные манипуляции, однако не объясняю что это такое. На самом деле, вам совершенно необязательно получать корочку профессионального массажиста, чтобы поза-



имствовать некоторые секреты и использовать их ежедневно в своей практике. Я имею дополнительное образование в данной области, поэтому знаю, о чем говорю.

Вообще, так ли важен ежедневный массаж и на что он влияет? Прежде всего он улучшает кровообращение и снабжение кожи питательными элементами, улучшает лимфоток, способствует расщеплению жиров и выравнивает структуру гиподермы. Если говорить более простыми словами — целлюлит тает, кожа подтягивается, объемы уменьшаются. Почему просто нельзя пойти в салон и пройти курс? Ответ все тот же: вы увидите значительные улучшения, однако сразу после прекращения процедур все вернется на свои места. Вы, возможно, возразите, что у вас нет времени, чтобы заниматься ежедневным самосовершенствованием. Однако поход к массажисту — это дело не получаса, а значительно более долгая процедура. Так почему бы не уделить себе менее 10 минут (2 минуты на скраб, 2 — на мумие, и 5 — на массаж) и наслаждаться эффектом гораздо большим при меньших энергозатратах. Со временем вы привыкнете к необходимости ежедневных процедур, и они станут для вас привычным и даже необходимым своеобразным ритуалом, свидетельствующим о том, что вы начинаете или заканчиваете день. То есть действительно неважно, в какое время суток вы будете производить манипуляции с кожей, главное, делайте это каждый день.

Как же правильно делать массаж? Посмотрите на свою руку, представьте себе, что под поверхностью кожи бурлят невидимые снаружи потоки, поддерживающие ее в изначальном виде. Они бегут по определенному маршруту с вашего рождения, и не стоит этому препятствовать. Есть ли способ быстро запомнить направление? Да.

Массаж практически любой конечности нужно производить «к сердцу».

Так, если взять руку, то начинаем движение от кисти и идем выше — к плечу.

Ногу — от стопы к колену, от колена — к ягодицам.

Живот массируется круговыми движениями по часовой стрелке.

Грудь, как я уже говорила, не рекомендуется сдавливать, на нее достаточно наносить мумие круговыми движениями по часовой стрелке.

Ягодицы — движениями от позвоночника к краям поочередно.

Талия массируется, как и конечности, — по направлению к сердцу, то есть снизу от бедер к груди.

Вот, в общем-то, и все основные вопросы, касающиеся использования и нанесения мумие, которые задают те, кто следует моей системе. Однако, к сожалению, растяжки не единственная существующая проблема худеющих женщин. Частично мы уже коснулись



прочих негативных моментов, ниже я хотела бы рассмотреть их подробнее.

Меня часто спрашивают, как выглядит кожа тела и лица после столь сильного похудения? Могу ответить честно: вначале все было очень плачевно, поскольку я абсолютно не интересовалась эстетическими нюансами. Я предполагала, что со временем все и так встанет на место. Однако по истечении некоторого времени поняла, что эластичность нашей кожи не бесконечна. На животе образовался своеобразный провисающий фартук, бедра и руки тоже выглядели не лучшим образом. Как раз тогда я начала не просто применять скраб и мумие, но и использовать при этом разные массажные движения.

Практически на любой из оговоренных частей тела (кроме груди) вы можете делать не только простые поглаживающие движения, но и растирание, выжимание, потряхивание и прочее.

Уже через несколько недель я заметила ощутимые сдвиги в состоянии кожи и ее тоне. Сейчас я до сих пор не считаю себя идеальной, однако те, кто видит меня в купальнике, не верят, что я была толще на 60 кг. Кожа выглядит вполне нормально. И с каждым месяцем я замечаю дальнейшие позитивные сдвиги.

Какие же движения я использую для ежедневного самомассажа?

— Во-первых, любые сеансы нужно начинать и заканчивать поглаживанием, легкими движениями по

направлению лимфотока, о котором уже многократно упоминалось. Затем можно переходить к более интенсивным движениям, вроде растирания или выжимания. Конечности можно массировать, обхватывая двумя или одной рукой.

— На животе используйте защипывания и сдвигания кожи и жирового слоя по часовой стрелке.

— В принципе, не возбраняется придумывать что-то новое. Главное — соблюдать описанные выше правила. Еще раз их повторю:

Массаж выполняется только по направлению лимфотока.

Начинать и заканчивать сеанс необходимо поглаживанием.

Мы подошли к последнему вопросу, который затронут в этой главе, — морщины на лице, и особенно вокруг глаз. Люди, как правило, очень удивляются, когда узнают, что мое похудение не отразилось негативно на моем лице.

Вспоминается одна из съемок передачи о похудении, которая меня дважды приятно удивила. Первый момент — женщина, присутствовавшая там в качестве героини, изумилась, узнав, что я, похудев на такое количество килограммов, не стала похожа на шарпея. Она потеряла 15, и на ее лице появилось множество мор-



щин. Она спросила: «Что вы делали, чтобы убрать последствия похудения?» Услышав, что я не прибегала к услугам пластических хирургов, она не поверила. Тогда я поинтересовалась: «А что делали вы, чтобы избежать появления морщин?» Вопрос явно привел ее в ступор, и она не смогла ответить ничего вразумительного. Я видела в ней только сомнения в том, что нужно вообще что-то предпринимать.

Чуть позже, во время нанесения грима, я также озадачила визажиста, которая упорно не хотела верить, что после изрядного похудения лицо может сохранить эластичность.

Таким образом, мы снова пришли к тому, с чего начали. Многие женщины просто не привыкли ухаживать за собой. Большинству из нас об этом никто не рассказывал. Наша молодость или детство проходило в эпоху коммунизма, когда выбор средств по уходу за кожей был не особенно велик.

Среди моих знакомых, как я уже говорила, есть те, которые не понимают, зачем ежедневно наносить крем на лицо или смывать макияж. Тогда почему же мы удивляемся, что к 40—50 годам выглядим не самым лучшим образом?


Начиная с сегодняшнего дня возьмите за правило учиться ухаживать не только за телом, но и за кожей лица. Появление морщин легче предотвратить, нежели убирать их.

Не экономьте на своей внешности, и она обязательно воздаст вам за это сторицей:

- купите себе крем, если у вас его нет, подходящий вам по возрасту и типу кожи;
- всегда ежевечерне удаляйте остатки макияжа вне зависимости от настроения и чувства усталости;
- почаще давайте себе повод сходить куда-то при полном параде, чтобы чувствовать необходимость выглядеть на все сто;
- балуйте иногда свое лицо различными масками;
- не пытайтесь экономить на косметике, это чревато возникновением аллергии и других негативных последствий.

В период активного похудения особое внимание уделяйте зоне «гусиных лапок» (области вокруг глаз). Именно она сильно страдает в такие моменты, поэтому ей необходимо интенсивное питание. Купите крем, который используется для данной области, и, как показывает не только мой опыт, этого в большинстве случаев будет достаточно, чтобы избежать или максимально снизить негативные последствия.

Я полагаю, что данной информации вам будет достаточно, чтобы начать по-новому учиться ухаживать за собой. Помимо ощутимого результата, вы будете испытывать чувство гордости, что выглядите так хорошо. Ваше отражение в зеркале станет лучшей мотивацией, ведь женщина становится тем красивее, чем больше усилий она на это тратит. Это не только практика,



но и психология. Чем больше вы работаете над собой, тем сильнее ваша любовь к себе.

Плодотворная последовательная работа позволит вам выглядеть великолепно. Главное, верить и помнить, что у любой возникающей проблемы есть решение, ведь высшие силы никогда не ставят перед нами невыполнимые задачи.

? **ВОПРОС:** Вчера я показала вашу страничку в Интернете своим подругам, но они не верят в то, что вы не прибегали к услугам пластических хирургов. Вы действительно пользовались только теми способами, которые описываете в книге?

! **ОТВЕТ:** Да, все, что я рассказываю, абсолютная правда. Любой пластический хирург подтвердил бы это, осмотрев мою кожу. Как правило, мне не верят те, кто не хочет работать над собой, или не делают этого вследствие страха неудачи. Однако мой опыт и примеры последователей моей системы доказывают, что при наличии большого желания измениться — возможно все.

? **ВОПРОС:** Через какое время я увижу принципиальные изменения, произошедшие с моей кожей?

! **ОТВЕТ:** Это зависит от многих факторов, в частности от того, насколько регулярно вы выполняете процедуры, от индивидуальных способностей ваших клеток к восстановлению и от питания. Но, как правило, в течение месяца результаты замечают практически все.



Глава 6

САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»

Среди тех, кто часто сидит на диетах, состояние, когда хочется только есть и спать, принято называть срывом. Однако я категорически против такой формулировки. Слово «сорваться» вызывает у меня неприятные ассоциации, это что-то из области тяжелой зависимости, вроде наркотиков или алкоголя. Неправильное питание не является таковым, оно всего лишь привычка, которую нужно изменить. Поэтому применять к похудению таких громких слов я не хочу. Срыв представляется мне также чем-то глобальным, когда нет пути назад.

Я предпочитаю слово «спад». Оно более нейтральное и не провоцирует вас думать в негативном ключе. Со спадами бесполезно бороться. Это все равно что грести против течения по горной реке или пытаться заставить воздушного змея лететь против ветра. Они являются такой же неотъемлемой частью жизни, как болезни, грусть или усталость. Да, это, безусловно, неприятно, но, размышляя о том, как вам плохо, вы не



повеселеете и не выздоровеете. В этой главе мы поговорим про различные виды спадов и о том, как можно свести их последствия к минимуму.


Очень часто вера и надежда на успех в каком-то начинании покидают нас на полпути, а иногда даже в начале странствия. В такие моменты очень сложно уповать на то, что все обойдется. Хочется просто перестать что-либо делать. Часто дрова в огонь подкидывают наши близкие, которые либо смеются над нашими попытками, либо просто не понимают нас и молчат. В такие моменты главное — четко осознавать, что это очень быстро закончится. Чем сильнее мы во что-то верим, тем быстрее это событие произойдет. На первом этапе вам будет особенно трудно, вас начнут преследовать частые и продолжительные спады — это нормально. Просто повторяйте про себя:

«Ночь самая темная перед рассветом!» Многие тысячу раз слышат эту фразу, но пропускают ее мимо ушей. Поэтому, когда дело доходит до реальной жизни, нам сначала кажется, что ночь уже самая темная, какая только может быть, а потом вдруг сумрак становится еще глубже и мы недоумеваем — как же так?! Ведь мы полагали, что хуже уже некуда! Просто никто не говорит нам о том, что рассвет наступит тогда, когда мы сами этого захотим. Точка опоры — в наших мыслях. Если мы захотим, то сможем рассеять мрак силой своей мысли, нужно только начать.

Я не понимаю тех, кто говорит: «Я никогда не сумею!» И если вы держите эту книгу, если вы дочитали ее до сего момента, значит, вы относитесь к тем, кто сможет! Главное, поверить и идти вперед. Все испытания в жизни, все, что с нами происходит, посылается нам судьбой, Богом, называйте, как хотите, — от этого суть не изменится. И этот высший разум делает все для того, чтобы доказать нам, что мы способны на большее. Главное, помнить о своей глобальной цели. Пусть у вас будут мелкие промежуточные задачи, но образ заветной мечты должен глубоко проникнуть в сознание вне зависимости от того, полны ли мы оптимизма или переживаем спад. Нужно верить, что в конечном итоге все будет хорошо, и если все лучшее еще не случилось, значит, это — еще не конец.

Вы не похудели до размера мечты? Кто сказал, что вы никогда этого не сделаете (даже если кто-то и сказал, какая вам от этого разница — это ваша жизнь и вы вольны пытаться). Нужно верить, что конечная цель когда-нибудь будет достигнута, но при этом не ставить жесткие временные рамки.

Когда организм наиболее подвержен спадам? Уже давно замечено и проверено не только на моем опыте, естественно, что аппетит у женщин возрастает в зависимости от дня менструального цикла, что тесно взаимосвязано с гормональным фоном. При этом речь идет не только о возрастающей потребности в еде, но и о переменах настроения. Я думаю, многие замечали, что в определенные дни им очень нравится занимать-



ся домашними делами или особое удовольствие доставляют физические упражнения, а в другие дни заставить себя сделать пару махов ногами — настоящая пытка. Я считаю, что все женщины в той или иной степени подвержены этому. Добавьте сюда же первые дни месячных, когда многие тренеры действительно рекомендуют воздержаться от физических упражнений, и, таким образом, что мы получаем? Придется вычеркнуть из жизни женщины неделю, а то и две? Позволить себе есть все подряд? Однозначно это неправильный подход. Как вы уже знаете, моя система нацелена на то, чтобы не мучить себя и не идти против своей природы. Однако, с другой стороны, думаю, вы и сами замечали, что, если регулярно позволять себе поблажки, вернуться к привычному ритму намного сложнее. Тогда что же делать?

Совет такой — можно сделать послабление, но не расслабляться ни в коем случае!

Так, например, вы можете в эти дни выполнить в два-три раза меньше упражнений, но обязательно действовать все те, которые вы регулярно используете. Как я уже говорила, это необходимо даже не столько для того, чтобы держать мышцы в тонусе (хотя позитивный эффект очевиден), сколько для поддержания силы духа. Так, если вы обычно делаете 20 упражнений на пресс и, допустим, по 15 на боковые мышцы и ноги, в дни спада вы можете сделать 7—10 на пресс и



5—10 на другие группы мышц. Но сделать хотя бы пару махов каждого вида — обязательно. Кстати, вероятнее всего, в процессе вы втянетесь и сделаете последние упражнения цикла в полном объеме.

Когда мы говорим себе: «Я пропущу один день, от этого ничего не изменится», или программируем себя на занятия, допустим, три раза в неделю, мы подсознательно уже делаем себе поблажку. Потому как в один из дней мы скажем: «Ничего, я могу сделать комплекс (поплавать в бассейне, сходить на танцы) завтра, послезавтра, в выходные...», а в итоге возникнут другие неотложные дела, и занятие мы пропустим вообще. Положите себе за правило не поддаваться на такие «провокации» со стороны своей лени.

Если каждая ваша клеточка противится тому, чтобы вообще двигаться, просто скажите себе — это какая-то пара махов ногами, руками, которая займет всего лишь пару минут. А дальше смотрите по своему состоянию. Сможете сделать больше — замечательно, не сможете — не корите себя, по крайней мере, вы старались.

Говоря про резко возрастающий аппетит, невозможно не упомянуть несколько принципиальных моментов. Прежде всего, как я уже говорила в одной из глав: научитесь прислушиваться к своему организму. В период спадов это становится особенно актуальным. Наш организм является тонким, совершенным творе-

САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»



нием, у которого есть свои потребности и желания. Каждый продукт, за исключением «вредностей», которые вполне можно заменить, содержит определенный набор «полезностей», и они могут требоваться организму в тот или иной момент. Зачастую наше переедание связано с тем, что мы к себе не прислушиваемся.

НАУЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ САМУ СЕБЯ!!!!


Частично я уже освещала это в одной из глав, но хочу акцентировать ваше внимание на данном вопросе. Например, нашему организму требуется мясо или шоколад, а мы пытаемся заглушить чувство голода овощами или фруктами. Что получаем в итоге? Есть два варианта развития событий: либо мы держимся несколько дней и наедаемся желанным продуктом до отвала (рано или поздно это случается со всеми), либо мы едим продукты-«заменители» в таких количествах, что вместо пользы получаем только вред. Ведь во фруктах, например, содержится фруктоза, а в овощах также присутствуют калории. Когда мы пытаемся «задавить» себя, то получаем обратный эффект. Например, вы весь день держитесь и едите только овощи-фрукты, а вечером съедаете две плитки шоколада.

Я часто вспоминаю случай, который произошел со мной в те времена, когда я регулярно проводила голодовки на воде по П. Брэггу. Как многие, я думаю, слышали, самые сложные в такой ситуации первые дни, дальше есть уже хочется меньше, но вот третий день,

как правило, безумно сложный. Так вот в тот самый злополучный третий день я гуляла по Москве, пытаюсь отвлечься от мыслей о еде, и вдруг захотела зайти в церковь. По всей видимости, был какой-то религиозный праздник, поскольку на паперти проводилась бесплатная раздача обедов для нищих. По всей церкви разносился восхитительный аромат свежего картофельного пюре, а ведь в процессе голодания все чувства обостряются. Учув запах еды, я чуть не потеряла сознание, потом еле поборола желание выбежать из церкви, с трудом попыталась не концентрироваться на острой боли в желудке. Угадайте, что я съела через полчаса, после прихода из церкви домой? Правильно, огромную тарелку вареной картошки!!! Естественно, это очень вредно и неправильный выход из голодания. Но, к сожалению, человек не может себя постоянно контролировать, и со всеми, кто следует диетам, рано или поздно такое происходит. Знакомая картина? Тогда мой совет: слушайте себя и следуйте своим желаниям.

Это не значит, что перед месячными допустимо поправляться на 3 кг, громко разглагольствуя, что ваш организм испытывает подобную необходимость. Но делать себе послабления и предугадывать свои потребности вполне возможно.

Благодаря постоянному отслеживанию своих желаний, я знаю, что в последние дни цикла мне всегда хочется шоколада. За несколько дней до обозначенного момента вечером я покупаю плитку горького шоколада и на следующее утро съедаю ее без всяких утрызе-



ний совести. Нездоровый завтрак? Согласна, но зато в конце дня, когда опять захочется чего-нибудь эдакого, меня будет согревать мысль, что я съела уже достаточное количество необходимого продукта. К тому же вероятность возникновения неконтролируемых желаний снижается в принципе, если вы стремитесь удовлетворить свои потребности загодя. Важно больше двигаться, если вы даете себе послабления в еде, или меньше есть, если вы не выполняете двигательную норму. В определенные дни вам свойственно и то и другое? Чередуйте дни «пониженной активности» с днями «повышенной калорийности».

Когда я говорю про увеличение подвижности, я не имею в виду: есть и при этом целый день заниматься гимнастикой (плавать, танцевать). Просто в такие дни вы можете пойти на длительную прогулку в парк с ребенком, сделать генеральную уборку или целый день простоять у плиты и удивить мужа своими кулинарными талантами. Займитесь хоть чем-нибудь, но постарайтесь отвлечься от мыслей, как вам хочется есть или как не хочется двигаться.

В один из дней, когда у меня был упадок, я решила записать свои ощущения, и вот что получилось:

«Господи, сколько можно! У меня уже рука не поднимается делать каждый день одни и те же упражнения и процедуры каждый вечер. Когда же, наконец, моя фигура приобретет человеческие формы. Нет, я, конечно, уже очень неплохо выгляжу, но иногда, в моменты, подобные этому, мне так хочется наесться тор-

та, и это даже не потому, что хочется сладкого, а просто назло самой себе. Мне плохо, так пусть будет еще хуже! Мне терять нечего! Я не могу и не хочу больше худеть! Я устала!» — такой внутренний монолог, в принципе, может продолжаться бесконечно. Если мы не вдумываемся в первопричины, то наверняка придем уже не к спаду, а к срыву. Но этого можно избежать, если, как я уже говорила, мы научимся слушать себя.

В такие моменты в нас звучит голос внутреннего «гаденьша», по крайней мере, мне нравится так его называть. Это то загадочное существо, которое говорит нам, что у нас ничего не получится, которое подначивает нас наедаться на ночь, с криками: «Ну ты же все равно толстая, что тебе терять!» И вообще оно нам всячески пытается навредить в жизни. Именно из-за него мы бросаем многие важные начинания, даже не приступив к ним всерьез. Оно говорит нам: «Зачем пытаться? Ты неудачница, да и конкуренция слишком сильная, тебе не справиться».

Если на протяжении многих лет ежедневно по несколько часов твердить, что 25 июля вам на голову упадет кирпич, то есть шансы, что он действительно упадет. Это к тому, что сила мысли велика, поэтому губительное влияние «гаденьша» может быть сокрушительным для нашего организма. Если мы начинаем прислушиваться к нему и всерьез воспринимать его «слова», мы обрекаем себя на постоянные неудачи в делах. Но запомните: вы и «гаденьш» — это абсолютно разные существа.



Чтобы избежать спадов, нужно научиться различать, когда говорит он — ваш внутренний демон-искуситель. Начните с того, что придумайте ему имя. Кстати, это может быть и она — все зависит от того, как вы воспринимаете свой внутренний голос.

Следующая задача будет состоять в том, чтобы научиться различать его крики и тихие потребности положительного внутреннего «я». Обычно накручивать себя вы начинаете с мелочей, потом уходите вглубь и в конечном итоге — к выводу, что все вроде хорошо, но только потому, что никто не понимает, как вам на самом деле плохо. И, приняв эту мысль как свою, вы действительно стремитесь сделать, чтобы все стало плохо, или, по крайней мере, хуже. Допустим, ругаетесь с мужем, родителями, подругой (или со всеми сразу), ну а потом уже грех не наесться до отвала, все равно хуже уже некуда! Когда состояние безысходности проходит, а оно всегда рано или поздно покидает нас, вы обнаруживаете, что набрали ненавистные лишние килограммы, и приходите в ужас: «Как это получилось?!»

А получилось это благодаря тому самому «гаденышу»! Вы просто приняли его рассуждения слишком близко к сердцу. Если бы вы с самого начала сказали: «Стоп! Это не мой голос, а его. Он внушает мне, что все плохо, и вгоняет меня в депрессию!» — вам несравнимо проще было бы бороться с депрессией и плохим настроением.

Если сумасшедший человек подойдет к вам на улице и скажет, что он ваш дедушка-миллионер, как вы от-



реагируете? Надеюсь, что либо покрутите указательным пальцем у виска, либо просто отпрянете. Тогда почему вы внимаете голосу сумасшедшего существа, живущего внутри вас? В следующий раз, когда вы почувствуете себя несчастной, заставьте себя анализировать ситуацию. Внутренний голос говорит вам, что все плохо?

Парируйте каждое его негативное высказывание позитивным.

«Ты толстая!» — «Да, но я уже скинула 3, 5, 10 и так далее килограммов и не собираюсь останавливаться на достигнутом!»

«У тебя проблемы на работе! / Тебя уволили!» — «Да, но это совершенно не имеет отношения к моей фигуре, и, даже если я съем сейчас килограмм шоколада, я не найду новую вакансию быстрее и мне не повысят зарплату!»

«Ты поругалась с мужем». — «Да, но это абсолютно естественно. Подобное случается со всеми, и рано или поздно мы помиримся».

В случае возникновения действительно неразрешимых жизненных ситуаций вроде потери близкого человека или развода, научившись мыслить позитивно, вы сможете гораздо проще отреагировать на происходящее. Раньше любое расстройство заставляло меня больше есть. Теперь я знаю, что опустошать холодильник — это самое глупое, что я могу сделать в состоянии стресса. Я просто направляю все силы на решение проблемы и всегда нахожу выход.



Чем меньше вы будете нервничать, тем меньше вероятность возникновения спадов.

Не только плохое расположение духа и неприятности могут вызывать спады. Часто окружающие люди провоцируют в нас неадекватную реакцию на самих себя, порой неосознанно, но иногда — вполне умышленно.

Допустим, после беременности и родов или по каким-то другим причинам вы изрядно поправились, но многие ваши знакомые, которых вы давно не видели, об этом не знают. Вы целенаправленно, методично худеете, делаете все, что в ваших силах, и безумно горды, что сбросили уже 5, 10, 20 килограммов. При этом до прежней стройности вам, возможно, еще очень далеко. И вот вы встречаете давнюю знакомую. Здесь начинается самое интересное. Мною подмечено, что люди гораздо охотнее замечают недостатки и негативные перемены, произошедшие с вами, нежели позитивные. Когда вы поправляетесь на 5 кг, все непременно это замечают, но вот похудение становится очевидным, когда вы сбрасываете уже «неприлично» много. Итак, знакомая смотрит на вас с плохо скрываемым ужасом и спрашивает: «ЧТО С ТОБОЙ СЛУЧИЛОСЬ?! Ты же была стройная, как тростинка!»

Я честно объясняла первым 10 человекам с подобной реакцией, что я родила замечательную дочку, что до беременности я испытала огромный стресс, потом мне приходилось принимать гормоны, и поэтому я набрала большой вес, что сейчас нахожусь в процессе

похудения и сбросила целых 15 кг. Лицо собеседников не менялось, и им верилось с трудом, что с таким телом вообще можно передвигаться. И конечно, после таких встреч остается неприятный осадок. Я вообще была глубоко поражена, насколько много вокруг некорректных людей, потому что так реагировать на внешние изменения в человеке, с моей точки зрения, по меньшей мере невоспитанно. Однако факт остается фактом, и вам придется быть готовой к этому.

Еще один подводный камень — встреча с другим типом людей. Они не являются некорректными, они искренне вас не узнают при встрече. Помню, как мы пошли на празднование дня рождения моей подруги и за соседним столиком в ресторане я увидела своего бывшего молодого человека, практически первое мое увлечение, которого я не видела года четыре. И поскольку мы расстались в свое время в очень хороших отношениях, я была искренне рада его видеть и подошла к нему, чтобы поприветствовать. Когда я обратилась к нему по имени, он посмотрел на меня в легком недоумении. Тогда я сказала: «Это я — Катя». Он, конечно, радостно пожал мне руку, и мы весело поболтали минут 5, но все это время я чувствовала его глубокий шок от того, во что я превратилась (в тот момент я как раз перевалила за рубеж 100 кг). Помню, я так расстроилась, что хотелось только одного: выпить и объесться до полусмерти. Я не могла даже смотреть фотографии с того дня рождения и стерла их все сразу по приезде домой. Иногда подобный тип людей узнает вас, но



произошедшие перемены настолько велики, что они все время, пока разговаривают с вами, пытаются скрыть свое недоумение. Естественно, любой человек удивился бы, увидев своего друга на 50—60 кг весомее через несколько лет после последней встречи.

Еще один мощный катализатор для спада — отдых. Есть два варианта заблуждений на этот счет. Очень часто, сбросив некоторое количество килограммов, люди начинают бояться ехать отдыхать, опасаясь негативного влияния, например системы «все включено». Другая группа полагает, что усиленного движения в отпуске будет достаточно, чтобы есть все подряд и при этом не поправляться. Давайте попытаемся разобраться, почему я отношу оба суждения к разряду ошибочных.

Касательно тех, кто боится переждать на отдыхе. По истечении определенного срока (у всех, как вы знаете, он будет различный), уже достаточно привыкнув к системе, вы просто не сможете ее не придерживаться. Возможно, в первые дни вы несколько ослабите контроль над собой, но затем ваш организм настоятельно порекомендует вам вернуться к прежнему стилю жизни. Люди, начинающие есть большое количество жирной пищи, испытывают дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта и печени. От излишнего употребления сладкого по вечерам у вас могут возникнуть неприятные ощущения, вплоть до тошноты. В такие моменты главное — не противиться голосу организма, но помнить об основных принципах системы, и все

вернется на круги своя, после чего вы почувствуете себя значительно лучше.

Почему так происходит? Я полагаю, что причины здесь не столько физического плана, сколько психологического. Вы привыкаете к определенному укладу, он устраивает ваш организм, потому что вы не истязаете себя голодом и бесконечными физическими упражнениями и при этом худеете. Естественно, когда вы пытаетесь нарушить принятый уклад жизни, тело и разум бунтуют.

Однако вопрос о том, как быть со шведским столом и системой «все включено», которая так актуальна, когда едешь отдыхать с маленьким ребенком, — остается открытым. Вам совершенно не нужно отказываться от этого удобного варианта. На завтрак вы по-прежнему можете есть все, что захотите. «Но ведь по утрам разнообразие еды не такое, как на ужин», — возразите вы. Согласна на сто процентов, но! Когда я отдыхала на Крите, то первые дни «глубоко страдала» из-за того, что все местные сладости типа баклавы сервировались исключительно на ужин. Естественно, даже похудев, я не могу нанести такой калорийный удар организму перед сном. На третий день вечером я сходила в ближайший городок и в кондитерской «на вынос» купила два огромных куска баклавы, именно такой, которую люблю. Вернувшись в номер, я положила коробку в мини-бар и на следующее утро, только проснувшись, съела ее без малейших угрызений совести. Поскольку куски были достаточно внушительными, я насытилась



местными сладостями до такой степени, что в последующие дни и даже по возвращении в Москву мне совершенно не хотелось ничего подобного. То есть всегда можно придумать выход, чтобы избежать «перегрузок» вечером, даже находясь на отдыхе.

Как же быть с системой питания, ведь приемы пищи определяются не нами, а расписанием отеля? Завтрак и обед в большинстве отелей совпадает с привычным режимом, но вот ужин, как правило, начинается не раньше 7 вечера? Если вы сможете удерживаться от употребления слишком большого количества еды днем, то вечером вполне сможете позволить себе салат или кусок отварного мяса. В другом случае вы можете обежать и до основного ужина, часов в 5, пусть даже не овощами и фруктами. При таком раскладе вы, скорее всего, не увидите ненавистный плюс на весах и не будете испытывать ни психологического, ни физического дискомфорта. Если вы идете вечером в ресторан ужинать с семьей или друзьями — позвольте себе бокал красного вина, чтобы не выделяться и не вдаваться в объяснения, почему вы сидите в стороне.

Теперь к вопросу о соотношении двигательной активности и усиления питания. Вспоминается один из моих отпусков, когда я уже достаточно далеко продвинулась на пути похудения. Приехав в отель, я решила, что могу позволить себе все, что угодно, поскольку занималась спортом гораздо больше, нежели дома. Я ежедневно проплывала около двух километров, ходила



пешком по 3 часа, посещала тренажерный зал, где занималась с «тренером-садивом», который заставлял меня делать по сто упражнений на пресс. Каково же было мое удивление, когда по приезде домой я прибавила 3 (!) кг! И это при том, что я достаточно плотно ужинала, но почти не ела сладкого в последний прием пищи. Конечно, можно предположить, что некоторый вес давала наращенная мышечная масса, но это меня мало успокаивало.

По возвращении домой ситуация ухудшилась. Привыкнув ужинать по вечерам и не особенно себя ограничивать, я на протяжении нескольких месяцев не могла преодолеть себя и войти в прежний ритм, при том что двигалась, естественно, значительно меньше.

Вот почему я считаю очень важным не нарушать новые пищевые привычки, даже находясь на отдыхе. Ограничения не настолько серьезны, чтобы они могли доставлять вам какой-либо дискомфорт. Когда-то, в древние времена, новые города строились на руинах старых. Но я не думаю, что вы захотите применять данный принцип к похудению, ведь на каждый сброшенный килограмм вы затрачиваете усилия.

Говоря о спадах, невозможно не упомянуть еще одно очень интересное явление в процессе похудения не только по моей системе, но и при любой потере веса. Представьте, вы с энтузиазмом начинаете худеть, регулярно видите результат своих усилий и с радостью прикидываете, сколько вы сможете скинуть еще через неделю, месяц или год, как вдруг... Вес останавливается

САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»



как вкопанный. Вы впадаете в недоумение, потом предпринимаете отчаянные попытки продолжить похудение, но тщетно! Вы усиливаете физическую нагрузку в два раза, уменьшаете рацион — безрезультатно. Потом вы впадаете в отчаяние и начинаете думать, что не сможете больше похудеть, ведь вы и так уже достаточно много сбросили. Видимо, вашему организму «не хочется» весить меньше? А может, вы просто не можете быть худее и это предусмотрено генетически?

Запомните — такие мысли ни до чего хорошего вас не доведут. Дальше вы решите, что ваше тело вполне может весить на килограмм-другой больше, и в конечном итоге вы либо придете к тому же, от чего ушли, либо превзойдете свои прежние размеры. Вы действительно этого хотите? Не думаю.

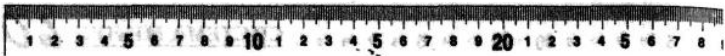
Но отчего же случаются подобные «остановки веса», как я их называю, и как долго они могут продолжаться? Причин здесь несколько, и в зависимости от них будут варьироваться временные промежутки.

На самом начальном этапе чаще всего подобное случается из-за наращивания мышечной массы. Если вы ведете достаточно неактивный образ жизни, то основную часть вашего тела составляет жир, являющийся более легкой субстанцией, нежели мышцы. Поэтому когда вы начинаете заниматься спортом и жир замещается мышечной массой, более тяжелой, но не столь объемной, снижение веса может прекратиться на некоторое время. Как правило, это достаточно непро-

должительный период (до одного месяца). Скорее всего, ваши объемы по-прежнему будут таять. Вот почему я рекомендовала вам не только взвешиваться, но и делать регулярные замеры груди, талии и бедер сантиметром. Видя, что вес остановил свое падение, а окружности все еще уменьшаются, вы не будете нервничать и не спровоцируете углубление спада.

Также загадочным образом на весе может отразиться овуляция или начало месячных. В эти дни женщинам, как правило, присуще повышение аппетита, связанное с гормональными процессами в организме, а в последние дни цикла, и это научно доказано, происходит задержка жидкости в тканях, поэтому вес большинства женщин будет больше, чем в обычные дни, и колебания могут достигать одного-двух килограммов. Все самостоятельно возвращается в норму по окончании месячных, достаточно стараться по-прежнему держать себя в руках, несмотря на постоянное желание что-нибудь пожевать.

И наконец, самая сложная остановка в весе. Я называю ее психологической. Через нее также проходят практически все худеющие и, как правило, неоднократно. Позитивный момент заключается в том, что по ее окончании вес падает достаточно быстро. На моем опыте их было несколько. Первая случилась на рубеже 100 кг, однако она была недолговременная. Следующая — в районе 90, когда я никак не могла переступить эту цифру, в тот раз спад длился почти месяц. Затем



рубеж был в районе 75 кг. Вес встал как вкопанный, и я ничем его не могла сдвинуть. Я усиливала нагрузку, снижала свой рацион до минимума, и никакого эффекта. Так продолжалось несколько месяцев, как вдруг, когда я уже готова была смириться с тем, что больше не похудею, вес снова начал падать. И остановился в следующий раз только на цифре 65. Тогда я поняла, что предыдущие спады были просто «пикником на пляже» по сравнению с тем, с чем я столкнулась. Однако, сделав выводы из предыдущих периодов и научившись правильно преодолевать подобные кризисы, я стойчески выдержала полугодовой (!) перерыв в похудении. По его окончании я сбросила еще 5 кг, не прилагая для этого никаких дополнительных усилий. Я уже упоминала эту историю в главе о мотивации, но решила еще раз заострить ваше внимание на ней и рассказать подробнее о первопричинах таких явлений.

Вы обязательно столкнетесь с данной проблемой, и мне хотелось бы, чтобы вы были готовы к этому. Понаблюдав за людьми, худеющими по моей системе, я пришла к выводу, что на определенных этапах все сталкиваются с остановками веса, и многие воспринимают сей факт крайне болезненно. Есть несколько секретов, благодаря которым вы сможете быстрее преодолеть очередной рубеж:

— не пытайтесь увеличить физическую нагрузку или снизить количество потребляемых калорий — это может дать кратковременный



эффект, но в конечном итоге вы вернетесь к той же цифре, если не большей;

— не нервничайте и помните о том, что через это проходят все;

— не планируйте похудеть к определенному дню, месяцу, событию — никогда не знаешь заранее, на каком этапе придется столкнуться со спадом и как пойдет снижение веса после него;

— не говорите себе, что вы не сможете похудеть больше — в каждой из нас заложены безграничные возможности, и только от нас зависит, сможем ли мы их реализовать;

— не разрешайте себе окончательно расслабиться и перестать делать что-либо вообще, иначе спад никогда не закончится;

— не думайте, что, если вы начнете использовать какие-то препараты для похудения, вы сможете стимулировать свой организм сдвинуть вес. Применение любых лекарств и биологически активных добавок в целях похудения противоречит принципам системы;

— никак не реагируйте на возможные подшучивания ваших знакомых или родственников по поводу остановки вашего веса;

— наконец, пожалуй, самое важное — позвольте себе быть стройнее. Это наиболее сложная из всех задач, поэтому ниже я расскажу о ней подробнее.

САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»



Ни для кого не секрет, что вес набирается постепенно. Нет ни одного человека на Земле, который заснул бы в весе, например, 50 кг, а проснулся, будучи в два раза больших размеров (естественно, я имею в виду обычный сон, а не летаргический). То есть сначала мы набираем 1 кг за месяц и не относимся к этому критично, поскольку он существенно не меняет наш облик. Еще через какой-то промежуток времени мы прибавляем еще 5 кг, но также не особенно придаем этому значения, а просто покупаем одежду на размер больше, списывая свои увеличившиеся габариты на стрессы, беременность, роды и так далее. Постепенно мы привыкаем к тому, что наше отражение в зеркале становится все больше и больше. До определенного момента мы смотрим на это сквозь пальцы. Но потом происходит надлом, и мы начинаем лихорадочно думать о том, как сильно мы поправились. Мы начинаем похудение разными способами, которые даются проще или легче. Мы перестраиваем свой рацион, двигательную активность, но совершенно не думаем вот о чем. Представьте себе, что на протяжении многих месяцев или лет ваше тело формирует определенные стереотипы. Во время сна вы принимаете позу не только исходя из того, какой у вас характер, как полагают психологи. Комфортность позы зависит от ваших размеров. Так, после того как я уменьшилась в два раза, я поняла, что мне стало неудобно спать так, как я привыкла это делать за время, пока была полной. Я стала

элементарно упираться ребрами в матрас, лежа на боку, что было крайне некомфортно. Пришлось придумать вариацию того же положения. А теперь представьте, сколько еще всего привыкло делать ваше полное тело, что некомфортно для вас обновленной. Мы уже говорили о том, что необходимы перемены во всем, даже в осанке. Все это, безусловно, мозгу сложно воспринять за достаточно короткий срок.

Поэтому, когда ваш вес останавливается, это является «отпуском» сознания.

Оно настолько устает от постоянных перемен, происходящих с вами, что берет своеобразный таймаут для того, чтобы набраться сил перед следующим рывком вперед, к новым горизонтам. Когда я пришла к пониманию этого, мне стало значительно легче, и я попыталась понять: как можно помочь мозгу.

Помимо всего вышесказанного, старайтесь «оживаться» в новый образ.

Почаще воображайте, что вы уже преодолели этот кризис.

Например, вы застряли на отметке 90 и никак не можете сдвинуться дальше. Когда вы встаете на весы, перед тем, как посмотреть на результат, закройте глаза и представьте себе, что они отображают цифру 88. Казалось бы, это достаточно наивно, но очень эффективно. Иногда мы настолько сомневаемся в себе в глубине



души, что даже не допускаем мысли, что можем быть меньше, словно ставим сами себе блок. Чтобы пробить эту преграду, возвращенную в голове, нужно ежедневно работать, помогать самой себе преодолеть барьер.

В качестве вспомогательного средства я применяла походы в магазин. Допустим, сейчас вы 50-го размера, но в ближайшем обозримом будущем хотите быть 48-го. Не стоит покупать себе платье на размер меньше, оно будет только угнетать вас своим присутствием, особенно в период спада. Как я уже говорила, психологический комфорт — один из основных путей достижения гармонии внешнего и внутреннего обликов. Пытаясь же застегнуть джинсы на размер меньше вашего истинного, вы явно будете ощущать себя некомфортно.

Просто чаще заходите в магазин!

Только не говорите снова, что у вас нет времени.

Это вопрос 5 минут. Нужно просто зайти, выбрать вещь на размер меньше вашего нынешнего и померить ее. Совершенно необязательно относиться к выбору придирчиво. Вам просто нужно удостовериться в том, что вы почти влезаете в 48-й размер, только и всего. В примерочной не относитесь к себе излишне придирчиво, не допускайте комментариев со своей стороны вроде: «Посмотри, на кого ты похожа в этом платье», или: «Еще чуть-чуть, и оно лопнет по швам», — просто наслаждайтесь тем, во что раньше не верили.

Мне вспомнилось одно мое пальто. Я купила его,

когда весила около 70 кг. Со временем я перестала в него влезать, но выбросить его мне почему-то было жалко, и я забросила его в дальний угол шкафа. Когда я достигла максимума своей полноты и пришла к выводу, что от старых вещей пора избавляться, потому что к моменту, когда я в них влезу, они уже выйдут из моды, я наткнулась на то самое пальто. Оно не то что не застегивалось, но не сходилось на мне сантиметров на десять. Помню, тогда я очень расстроилась и подумала, что, наверное, уже никогда не смогу его носить. Я не могла даже представить, что смогу похудеть до такой степени, что оно будет хотя бы не трещать на мне по швам. Но по какой-то причине я все равно не выкинула его, а снова забросила куда-то. Изрядно сбросив вес, я опять обнаружила его, и представьте мое удивление, когда, померив пальто, я увидела, что оно мне свободно. Я не могла его носить, потому что оно болталось на мне, как на вешалке. И тогда я вспомнила тот шок, который испытала, когда оно еще не сходилось, и улыбнулась своему отражению в зеркале.

Тогда я поняла, что реальность зачастую превосходит все наши самые смелые ожидания.

Возвращаясь к теме спадов, я хотела бы напомнить вам, что в такие моменты вы особенно уязвимы, поэтому старайтесь побольше времени проводить наедине с собой — это вам необходимо. Неважно, сколько вы



сможете себе уделить — пять минут или целый час, важно постараться собраться с мыслями и вспомнить, для чего вы худеете. Пытайтесь побаловать себя, показать, как вы себя цените и любите. Почаще покупайте себе что-нибудь приятное, дарите себе подарки. Помните о том, что вы заслуживаете всего самого лучшего.

И напоследок я хотела бы сказать вот о чем. Я начала эту главу с фразы «Ночь самая темная перед рассветом», чтобы показать, что часто мы говорим что-то, не вдумываясь в смысл слов, программируя себя при этом на негативный результат. Когда я слышу из уст людей: «Сладкое — это моя слабость!» или: «Мучное — это моя слабость», — я всегда задумываюсь вот о чем. Употребляя это выражение, они имеют в виду, что им не хватает силы воли, чтобы воздерживаться от чрезмерного употребления данного продукта. Но давайте абстрагируемся от общеизвестного значения слова «слабость». Представьте себе, что вы впервые слышите его. Тогда все можно трактовать совершенно по-другому!

Представьте отныне, что слово «слабость» (к сладкому, мучному, жирному, поздним ужином и т. п.) обозначает всего лишь то, что это ваша слабая привязанность к чему-то. А раз привязанность слаба, значит, вам ничего не стоит от нее отказаться или хотя бы сократить потребление продукта.

Все зависит от того, как вы воспринимаете окру-

жающую действительность. Если вы постоянно себе говорите: «Я не смогу», — вы действительно не сумеете. Работайте над своим подсознанием и стирайте ненужные для похудения мысли, тогда спады будут возникать значительно реже и заканчиваться быстрее. Почаще говорите себе:

«У меня все получается, и так будет продолжаться и дальше».

В конце главы я хотела бы привести несколько популярных вопросов и мои ответы на них:

? **ВОПРОС:** Помогите мне, пожалуйста, советом! Я нашла Катин сайт еще зимой, читала все вопросы и комментарии, потом изучала ваш форум, теперь зарегистрировалась. Я очень хочу похудеть, но не могу с собой справиться.

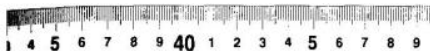
Начинала делать упражнения, потом забрасывала, пыталась есть бесполезное до двенадцати и не есть после шести, но в 10 вечера открывала холодильник и съедала самое вредное, что там лежит. Уже полтора года сижу на разных диетах — результат не меняется: я сбрасываю от 2 до 5 кг, но в течение двух-трех недель объедания набираю все обратно. Мозг просто выключается, и мной управляет тело!!! Так обидно! Умом я понимаю, что не надо есть пирожное, только после того, как уже сделаю это, но не до!!! Причем сбросить мне надо не так много — 7—10 кг.



Были моменты, когда я даже вызывала рвоту после обжорства. Не могу есть помалу — вечно ем, пока живот не заболит. Чувства голода не испытываю вообще — ем как машина, на автомате. Пыталась следовать системе — дольше недели продержаться не смогла. К тому же у меня трудности с мумие — от запаха просто тошнит. Пыталась использовать кремы, которые вы советуете, но все равно запах чувствуется. Не могу им пользоваться. А надо бы — вся грудь в растяжках, несколько штук на боках — самом проблемном женском месте, да и целлюлит очень заметен.

Помогите, пожалуйста! Как обуздать свою тушку и найти давно заброшенную в угол силу воли?

1 **ОТВЕТ:** Прежде всего перестаньте называть свое тело «тушкой» или другими нехорошими словами. Ваша внешняя оболочка подобна дому, в котором вы живете. Хольте его и лелейте, наводите в нем порядок, и вы почувствуете себя уютнее и комфортнее. Однако давайте представим, что вы решили сделать в своем жилище «ремонт», пусть даже косметический. Если вы начнете процесс одновременно во всех комнатах и на всех фронтах — очень быстро вы выдохнетесь и проклянете эту идею, может, даже откажетесь от нее. Если же делать все постепенно, шаг за шагом, у вас больше шансов довести работу до конца, не ввергая себя в дополнительный стресс. Не забывайте о моем главном принципе в процессе похудения — все вводится постепенно. Не пытайтесь предпринимать попытки начать следовать всем пунктам системы за один



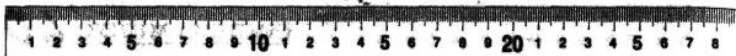
день. Старайтесь не добавлять более одного пункта за одну неделю. Так у вас больше шансов продержаться и привыкнуть.

? **ВОПРОС:** Как избежать спадов? Пока мне это не удастся, может, кто-то знает способ?

! **ОТВЕТ:** Избежать спадов невозможно. Они так же естественны, как любой другой процесс в нашем организме. Нужно просто примириться с мыслью о том, что они время от времени случаются и перестать нервничать по этому поводу. Тогда они начнут возникать реже и протекать легче. Думайте о том времени, когда они закончатся, и попытайтесь сделать себе что-нибудь приятное в такие дни, воспринимайте их как временное недомогание вашего тела и души.

? **ВОПРОС:** Сама придерживаюсь данной системы уже месяц, результат неплохой, но все же... Хотя Катя и не любит называть это «срывами» и называет «спадами», у меня два раза были именно СРЫВЫ и как раз по праздникам. То мы с мужем были на крестинах, то просто так в гости ездили, и ни разу мне не удалось себя сдержать. Очень хочется верить, что другим это удастся. Поделитесь, пожалуйста, рекомендациями.

! **ОТВЕТ:** Праздники, наравне с отпуском, я отношу к периоду спада. Выработайте для себя определенные правила и старайтесь их не нарушать, тогда у вас не будет возникать проблем с набором веса в выходные дни и на торжественных мероприятиях. Я уже



описала некоторые из них непосредственно в главе, однако есть еще некоторые моменты, которые помогут. Они были придуманы не только мною, но и людьми, следующими моей системе.

1. Поешьте перед походом в гости или в ресторан, тогда вы не будете испытывать всепоглощающее чувство голода, заставляющее вас сметать со стола все, что видите.

2. Не стесняйтесь приносить в гости бутылку своего вина, если вы не уверены, будет ли там разрешенный системой напиток, чтобы потом не мучиться вопросом, что же пить?

3. Старайтесь отвлекаться от еды на общение с людьми. Всегда можно найти интересного собеседника, а разговаривать с набитым ртом не очень удобно.

4. По возможности старайтесь больше двигаться, например, потанцуйте или хотя бы немного погуляйте перед сном, после застолья.

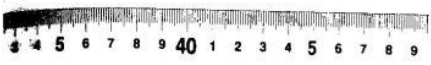
5. На следующий день после утреннего взвешивания сделайте усиленный сет гимнастики, чтобы заглушить угрызения совести, если таковые возникли.

2 **ВОПРОС:** Какими хитростями вы пользуетесь, чтобы не нарушать систему?

1 **ОТВЕТ:**

— стараюсь пить больше воды или зеленого чая после 18 часов;

— по вечерам занимаюсь умственной работой, чтобы не было времени думать о еде;



СИСТЕМА МИНУС 60

— не сидеть дома все выходные, а придумывать себе развлечения, потому что близость холодильника, особенно в первое время, действует негативно на худеющих;

— помнить о том, что система — не временное явление, но новый образ жизни.



Глава 7

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ

Писать эту главу было особенно сложно. Дело в том, что разграничить свою жизнь «до» и «после» похудения практически невозможно. Я шла к победе два года, это был вопрос не одного дня и даже не месяца. На пути происходили приятные и не очень события. Сейчас я с уверенностью могу сказать, что многое меняется внутри вас, а не только снаружи. И это даже более важное преобразование с точки зрения практической пользы. Вы начинаете понимать, что кто бы что ни говорил — многое зависит исключительно от вас, и вы действительно можете вносить коррективы в свое настоящее и будущее.

Когда вы полная, вам кажется, что большинство ваших проблем — следствие излишнего веса. Вы прикладываете массу усилий, которые либо увенчаются успехом, либо окончатся провалом, придумываете себе стимулы, оправдания, и вот, если вы наконец похудели, вы начинаете сталкиваться с целым ворохом новых проблем. А вы думали, что после похудения их станет меньше? Ничего подобного.

Часто люди полагают, что после похудения их жизнь кардинально изменится. Я тоже ждала чего-то волшебного. Мне казалось, что весь мир превратится в сказку, если я сброшу эти ненавистные килограммы. Но реальность оказалось другой. После того как я похудела уже на 30 кг, в моей голове начали происходить нестыковки. Я изменилась, но моя жизнь стояла на месте, мне стало казаться, что это неправильно, и снова появилось желание постоянно есть. Я поняла, что это подступающая депрессия. Мне стало ужасно страшно. Я знала, что пути назад нет, но вместо того, чтобы искать причины депрессии в себе, я начала искать их в окружающих. Мне хотелось, чтобы весь мир изменился так же разительно, как и я. В какой-то момент я решила, что в отсутствии изменений виноват мой муж, и я начала вести против него воинственную политику. Я постоянно к нему придиралась и требовала чего-то, что сама не могла сформулировать. Через месяц я подала на развод. В тот момент мы оба встали в позицию отказа.

К счастью для нас обоих, мы сумели осознать ошибки и простить друг другу недопонимание. И уже спустя несколько месяцев мы помирились, а через год, несмотря на то что все наши друзья иронизировали над этим, мы поженились второй раз. За время, которое жили порознь, мы сумели осознать то, что не понимали раньше, и научились принимать друг друга такими, какие мы есть. Так что, возможно, если бы я не поправилась, а затем не похудела, все было бы совсем по-другому и мы, расставшись по иным причинам, уже не



смогли бы сойтись. Одним словом — это еще один повод не сетовать на то, что вы потолстели: **никогда не знаешь, чем в конечном итоге обернется то или иное событие в жизни.**

Я полагаю, что писать эту главу только про себя было бы неправильно. Ведь среди тех, кто последовал системе, очень много сбросивших вес и изменивших свой подход к похудению, поэтому я попросила их написать несколько строк о том, какие сложности возникли на начальном этапе, как преобразилась их жизнь, на сколько удалось похудеть и так далее. Вот что из этого получилось:

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ


«Мне 27 лет. На системе нахожусь неделю. Сбросила пока 2 кг. Однако даже на данном этапе мне стало легче ходить, осанка улучшилась, я вся как-то подтянулась. В связи с этим немного изменилась походка, молодые люди засматриваются, а это повышение моей самооценки, желания выглядеть еще лучше».

«Мне 33 года. После рождения двух детей набрала 20 лишних килограммов. На системе — 10 дней. Результаты пока скромные (минус 2 кг), но появилась надежда, что сбросить лишний вес реально. Меня очень вдохновляет возможность каждый день ухаживать за своим телом, и кожа действительно становится подтянутой, и, как следствие, я начинаю больше себя любить. А то со всеми этими заботами о детях периодически о себе забывала, а ведь лучшие годы впереди. Мне муж

делает массаж, так он первый заметил, что моя кожа стала упругой. И я вижу, как ему это нравится».

«До того как я начала придерживаться этой системы, пыталась похудеть сама. Начинала делать зарядку по утрам, простые упражнения и какие-то программы Синди Кроуфорд, в общем-то, что мне нравилось. Меньше ела сладкого. Столько мыслей крутилось в голове по поводу похудения! Я ведь тоже много чего попробовала: и диеты, и упражнения, но действительно рано или поздно все бросаешь, и вес начинает неумолимо расти. И когда я случайно увидела этот сайт и прочитала о системе, то поняла: вот что я искала. Это не диета, а нормальный образ жизни».

«Не умею красиво писать, но... Это единственная система питания, которая не вызывает ужаса при мысли о том, что мне придется так питаться всю жизнь. Не надо чувствовать себя ущемленной при встрече с друзьями. Похудение, приятное во всех отношениях! Постепенно меняется отношение к еде и к себе любимой. За счет того, что каждый день есть физические нагрузки, становишься более подвижной. Если раньше возникала мысль: «Идти далеко, лучше на автобусе», то сейчас и дальние прогулки стали в радость, потому что в теле появилась легкость, мышцы «проснулись» (кстати, это до сегодняшнего дня единственный пункт, который я выполняла целиком и полностью). На данный момент похудела на 2 кг, мне 27 лет».




«Я не знаю, серьезный ли у меня результат, но для меня значительный! Мне — 23 года, на системе 2 месяца. За это время сбросила 6 кг. Я стала на размер меньше, и это за такой короткий промежуток времени! Когда я смеюсь, чувствую мышцы на животике, мой будущий муж с удовольствием смотрит на меня, постоянно говорит, какая я худенькая! Свекровь при удобном случае показывает на меня и говорит: «Смотри, какая худышка стала!» Мои ощущения: да, супер. Легче ходить, бегать, прыгать. Хвалю себя при каждом удобном случае! Самооценка поднялась на несколько ступенек вверх. Чувствую себя увереннее!!! Практически вся старая одежда висит! В магазинах предлагают сразу 46 размер, а не 48—50, как раньше! Это очень приятно! Стало больше выбора в одежде: фасоны, размеры, расцветки, в обтяжку или нет и тому подобное. Я купила потрясающе красивое свадебное платье! Я в нем такая худенькая! Столько сил после сброшенных килограммов появилось! Я и не подозревала, что такая сильная! Будущий муж смотрит другими глазами, нежнее, более страстно. Я как будто летаю в облаках! Еще мой любимый носит меня на руках при любом удобном случае и поднимает спокойно! Это так приятно! И я не кричу ему: «Опусти меня я тяжелая!»

«Мне всего 19 лет. Я начала худеть именно по Катинной системе относительно недавно — чуть больше недели. Результаты пока довольно скромные. На других

диетах скидывала до 15 кг за месяц, а потом все возвращалось за пару недель. И все потому, что я сладкоежка и не могу долго ограничивать себя в шоколаде. Иначе настроение портится, начинаю злиться, кидаться на знакомых.

После последней диеты начала усиленно набирать вес во время сессии — прибавила меньше чем за месяц 7 кг, хотя ела мало, но включила в рацион сладкое. И тогда я случайно забрела на этот сайт, когда искала в Сети электронный учебник, и просто поразились Катиным успехам! Начала следовать ее системе, а это ведь так просто! И начала скидывать вес, правда, медленно. Однако меня это только обрадовало: даже если бы вес не поднимался выше, а стоял на месте, это уже было бы хорошо! Потому что после срывов, сопровождающих любую диету, и переедания сладкого вес превосходил изначальный. Кроме того, здесь я нашла много полезных советов, в том числе что делать с растяжками. Пусть похудение пока идет медленно, но оно ИДЕТ! И самое главное, что не приходится себя особенно ограничивать: ем все, что хочется, в нормальных количествах — голодом себя не морю. Мне пока рано заявлять о каких-то успехах, но уверена, что комплиментов я еще наслушаюсь. Ведь это только начало пути!»

«Мне почти 40 лет. Когда-то я похудела на 20 кг за год, сидела на гречке, а потом Монтиньяк (последний «встал в копеечку», устала выбирать все самое полез-



ное и лучшее, делить на углеводы, белки и так далее). Бросила, стала набирать сначала медленно, а потом, особенно после родов, бешеными темпами набрала за 9 лет 40 кг. Дошла, как говорится, до ручки, и судьба привела меня на этот форум, где и было принято решение худеть именно так и никак иначе. Каковы мои результаты похудения по Катиному методу? Все идет само собой, никакого напряжения я не испытываю, килограммы уходят медленно, но верно, и я получаю удовольствие от жизни. Заметила, что стала ходить ровнее, не сутулюсь, легче переносятся нагрузки, да и желудок сокращается постепенно, настроение превосходное. Думаю, что этой системы питания и ухода за собой можно спокойно придерживаться всю жизнь».

«Насколько изменилась моя жизнь? Не могу сказать, что все круто преобразилось, но... Раньше, когда я садилась (вернее, пыталась это сделать) на какую-нибудь диету, то бесплодные усилия заканчивались в тот же день. Сейчас же все поменялось!!! Почему? Да все потому, что я УЖАСНАЯ сладкоежка и мой мозг требует глюкозы. Плюс, как мы знаем, запретный плод сладок, а так как все диеты исключают сладкое, то ограничения и заканчивались в тот же день. Эта система не исключает сладости, как следствие — их хочется есть меньше. Мне 29 лет, на системе я не так давно (чуть больше месяца), но результаты в первые же дни меня поразили. Сейчас я отлыниваю от соблюдения всех




правил, но 4 сброшенных килограмма так и не вернулись. Обещаю взять себя в руки. Кстати, я тоже заметила, что стала подвижнее и энергичнее».

«Мне 27 лет. На этой системе — чуть более двух месяцев. Вес был 81, сейчас — 75, то есть минус 6 кг. В прошлом году сидела на кремлевской диете, похудела на 7 кг за пару месяцев, но мозги кипели оттого, что нужно есть только определенные продукты и все время считать очки. Через какое-то время поняла, что устала от калькуляций. К тому же на кремлевке нельзя есть мучное, фрукты, сахар и многое другое. Как только я перестала придерживаться диеты, вес вернулся. А на Катинной системе можно есть абсолютно все (пусть в определенное время, но это намного лучше, чем вообще не употреблять отдельные продукты). В этой системе нет ничего сложного, чтобы придерживаться ее постоянно. Мне она подходит и очень нравится».

«Мне 32 года. На этой системе я почти два месяца, похудела уже на 5 кг, но главное, за прошедшее время со мной произошло невероятное.

Я давно привыкла относить свою фигуру к разряду «мощных» и отчаялась что-либо изменить. Знаете, как бывает, когда поневоле вынуждена носить ту маску, которую надели на тебя окружающие. Никто и никогда не разглядит твоей прекрасной души, если ей не соответствует внешний облик. И я старалась быть такой, какой меня хотели видеть — солидной, взрослой ма-



троной из тех, которые в фильмах всегда на вторых ролях. Юная девушка из прошлого бесследно потерялась. И вот недавно я вдруг поймала ощущение этой ускользающей юности — глянула на себя в зеркало и сквозь проступившие скулы, заблестевшие глаза, очертившуюся фигуру увидела: «Вот она Я — Настоящая, высокая, стройная, хрупкая, мне семнадцать лет, и я могу все!»

Самое главное в том, что я сейчас испытываю ощущение счастья ежедневного бытия. Я действительно чувствую себя счастливой оттого, что поверила в себя. Я наконец-то могу быть собой!»

«Мне 27 лет. Особой популярностью у молодых людей я никогда не пользовалась, потому что в 15 лет я выглядела на все 30 (рост, крупная кость, лишние 10 кг), как следствие — комплекс.

Комплексы — всю жизнь! Надоело! Захотела похудеть. Нашла информацию о системе и начала «сегодня же» (а была пятница).

Параллельно задумалась над вопросом, что же не так? Почему все мужчины в моей жизни делятся на две категории: «да нет, он просто мой друг!» и «он на меня вообще внимания не обращает». Начала изучать и эту сторону бытия — психология, соционика, искусство общения! Оказывается, для воплощения всех приемов нужна уверенность в себе. Информацию я накапливала как хомяк, потому что для обретения уверенности мне не хватало одного: «Попа была слишком толстая».

Когда растаял первый десяток килограммов — начала меняться походка, потому что я стала стройнее, ремень брюк не «впивается» в запасы, а джинсы стали по мне. Я чаще улыбаюсь и строю глазки молодым людям. А мама сказала: «У тебя такой наглый взгляд!»

Каждые сброшенные 100 г — шаг к себе! К себе той, какой я была! Живой, веселой, настоящей! Теперь я знаю, что могу все! Стоит только захотеть! Я возвращаю уверенность в себе! Сейчас, по истечении 3 месяцев следования системе, я попрощалась уже с 18 кг.

Я стала больше общаться со знакомыми и малознакомыми людьми, окружение начало меняться. Я не могу пить и гулять всю ночь — у меня система, да уже и не хочется. Флирт раньше я не могла себе вообще позволить — комплекс, теперь флиртую на каждом шагу. Я начала ходить на дискотеки и там не вжиматься в стену, а танцевать часами и так далее. Я влюбилась в себя! Я же так прекрасна! Моя внешность начинает приближаться к отражению моего внутреннего мира!

Про одежду. Старую одежду я вообще вынесла на помойку со словами: «Я к тебе не вернусь! Брысь из моей жизни!», а новая стала ярче, сексуальнее и такой, которая мне нравится.

Про еду. Порции стали меньше, причем значительно, а привычка «жевать от скуки» вообще иссякла. Сама еда стала полезнее и проще. Изыски и сложности вызывают мелкую дрожь: «Гадость же!»

На работе мне даже коллеги женского пола ком-



плименты делают и просят рассказать секрет! Охотно рассказываю!

Все поменялось! ВСЕ! Внутри меня! И только в положительную сторону! И постоянное чувство ликования! (Кроме того времени, когда вес стоит.) Иными словами, рассказ обо всем, что произошло за этот период, займет много времени и страниц!

И это потому, что я смогла справиться не только со своим весом практически без издевательств над собой, но и поверить в себя!»

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ

«Мне 20 лет, рост 165 см. В феврале я родила сынишку и во время беременности поправилась с 55 кг до 83. Это было ужасно. Я не могла ходить в последние дни девятого месяца. После родов весила 75 кг. В мае я немного похудела до 70. 9 мая купила себе весы и ужаснулась. Тут же зашла в Интернет и стала искать какие-нибудь интересные диеты, как вдруг наткнулась на ваш сайт. На следующий день перешла на новую систему. Сегодня, спустя полтора месяца я вешу 59 кг! У меня было множество вещей, которые я надевала еще до беременности, и я каждый день их примеряла. Сначала я просто влезла в джинсы, не застегивая их. Потом они сошлись на мне на одну пуговицу, затем на две, и так я влезла почти в весь свой гардероб!

Как изменилась моя жизнь? После родов я впала в жуткую депрессию. С ребенком целыми днями возилась сама. Ни бабушек, ни дедушек не было. Муж постоянно на работе, а в зеркале на меня смотрела 20-лет-

няя королева! Я стала придумывать себе, что муж изменяет мне с какой-нибудь стройняшкой. Мы стали чаще ссориться. С ребенком надо было гулять, а везде были одни худышки. На 8 марта мы с мужем пошли по магазинам. Знаете, где я нашла себе кофточку и юбку? В магазине для будущих мам!!! Я до сих пор помню, как в этом торговом центре разрыдалась, а муж успокаивал меня стаканчиком мороженого.

Сейчас мне просто смешно это вспоминать. Тогда я даже о липосакции подумывала. Вот так система вытащила меня из затянувшейся послеродовой депрессии. Сейчас я ношу свою любимую мини-юбку, показывая стройные ножки. Муж меня ревнует к моим сверстникам (он меня на 9 лет старше). Ну а я испытываю наслаждение от жизни. У меня в планах все-таки дойти до «своих» 55 кг.

Кстати, муж, восхищенный моим похудением, сделал мне подарок: в августе мы открываем свой магазин женской одежды».

«У меня появилась уверенность в себе, больше позитива и раскрепощенности, когда смотрю на себя в зеркале. Старые вещи без сожаления выкидываю. Раньше не могла ничего выбрасывать, оставляла, а сейчас понимаю, что к ним уже никогда не вернусь.

Вчера в магазине пришла в полный восторг: я всегда носила размер 44—46, а вчера он оказался мне велик! И я купила 42—44, который мне в самый раз! Пыталась понемножку себя ограничивать с середины

февраля. Тогда я весила 62. К началу полного погружения в систему весила 58,6. Сейчас, спустя 20 дней, — 56,8. Абсолютно счастлива! Мне еще никогда не удавалось похудеть так постепенно. Обычно я придерживалась монодиет, после следования которым вес немедленно возвращался. Теперь больше в жизни не сяду на диету! При такой системе питания это больше не нужно!»

«Мне 30 лет. На системе 2 месяца, второй месяц прошел в отпуске (главной целью в это время было — не поправиться). На 7,5 кг похудела за первый месяц, за время отдыха еще почти на 2 кг. И это при том, что физические нагрузки как-то совсем сошли на нет.

Что изменилось: совершенно не хочется надевать старую одежду, а новую пока почему-то не покупаю. Джинсы, приобретенные в середине похудения, уже «висят». Но самое главное — мне захотелось больше общаться с людьми. И это здорово!!! Еще появилась уверенность в том, что я все могу — поэтому своей целью поставила похудеть до 60 кг, пусть на данный момент для меня это не совсем реально. С детства не была худой, а в зрелом возрасте минимальный вес был 72 кг (сейчас уже 75). А еще в жизни стало больше секса! Вот такие скромные достижения».

«Мне 20 лет. На этой системе уже 5 месяцев, сбросила 11 кг и 2 размера. Что же изменилось? Да все! Я стала уверенной в себе, веселой, общительной, у ме-

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ




ня появилось много друзей. Я больше по вечерам не торчу дома с горами шоколада и чипсов, а гуляю, развлекаюсь, занимаюсь собой (спортом получается заниматься каждый день именно по вечерам). Конечно, до идеала мне еще нужно скинуть несколько килограммов, но моя жизнь стала настолько другой, что, думаю, с этим проблем не будет.

Комплименты, восхищенные взгляды, толпы поклонников — это еще больше мотивирует мое стремление к идеалу! Я верю, что все получится, потому что система просто супер!

Я всегда была пышечкой и мечтала похудеть, а теперь все получается».

«Меня зовут Оксана. Мне 25 лет. Об этой системе, точнее, о правильном образе жизни, узнала давно, но начала ее применять только пять дней назад. Почему? Я такой человек, что мне очень сложно что-то начать, да и психологически я не была готова, так как разочарования, которые следовали после различных диет, еще были живы в памяти. Но пришел тот момент в моей жизни, когда я поняла, что в силах изменить судьбу, отношение к себе и, как следствие, взгляд других людей.

В сущности, неважно, когда ты начнешь. Самое главное, чтобы пришло понимание того, что это необходимо, и тогда все начнет меняться. Причем неважно, какой у тебя вес — 70 кг или 170. Катя своим примером



показала, что нет ничего невозможного, тем самым подвигнув многих к началу нового здорового образа жизни без лишений, стрессов, депрессий, неудач и ограничений.

Я всегда была стройной и не склонной к полноте, но после рождения ребенка все начало меняться, в итоге я набрала 22 лишних килограмма, причем нельзя сказать, что незаметно. Просто по каким-то причинам я выбирала не совершенствование, а вечные укоры самой себе за то, что я толстая и такой останусь. Когда я уже устала от постоянных депрессий, начался судорожный поиск способов, стимулов, но ничего не помогало. Ни на одной из существующих диет я не поддержалась больше двух дней, как следствие — вечные депрессии. Мне казалось, что я не смогу побороть мой лишний вес, и я почти сдалась.

Но к счастью, я узнала эту историю, прочитала о системе и поняла: «Мне не нужно бороться с собой, а, наоборот, необходимо любить себя и заботиться о себе, по-моему, на этом и основывается данный метод. За 5 дней ушло 0,6 кг, и я уверена, что это только начало.

Я хочу сказать, что пусть пока это только начало пути и всего лишь крупица. Но поверьте мне, что за 4 месяца, которые я провела на сайте, просто читая о системе, о результатах достижений тех замечательных людей, которые решили изменить свою жизнь и успешно делают это, я полностью изменила представле-



ние о жизни и отношении к себе. Я считаю, что уже победила, ведь самая главная победа не в борьбе за килограммы, а в борьбе за саму себя!»

«У меня история такая. Я всегда была, как говорят, «кровь с молоком». Была маленькая, жила у бабушек, и меня приучили съедать все, ничего не оставлять на тарелке. Первый раз я серьезно задумалась о том, что надо бы немного похудеть, лет в 16. Тогда во мне было около 70 кг. Встретилась с общеизвестной фирмой, продающей препараты для снижения веса. Сначала вроде похудела, не знаю насколько, а потом за очень короткое время, а точнее, за зиму, набрала 15. Итог: в 18 лет я «доросла» до 85 кг.

Перед свадьбой я все-таки похудела на 10 кг. Но затем последовала беременность, которая прибавила еще 25. После родов килограммы все прибавлялись. Были попытки сесть на диету, но в конечном итоге они оказывались безрезультатными. Я перепробовала все: золотую иглу, кодирование, но ничего не помогало.

К 27 годам мой вес составлял 126 кг. Муж молчал или мои попытки сесть на диету просто-напросто высмеивал. Вечером, уложив детей спать, любили вдвоем, сев перед телевизором, пощелкать семечки, полакомиться мороженым или просто бутербродиком. Но в декабре 2006 года я проснулась с мыслью, что надо заняться собой и что-то поменять. Что именно — я еще не знала. Я зашла в Интернет и начала поиски чего-то,



что мне бы подошло. Скачала уйму самых разных диет, сайтов с правильным питанием, в том числе и эту историю. Информацию я читала и анализировала около двух месяцев. В конце января я опять зашла на страничку системы, изучила ее более внимательно и поняла, что это самое подходящее решение в смене образа жизни и питания.

И я начала перемены. Поначалу было действительно трудно, на первой неделе мучили головные боли. Муж, как обычно, отнесся с усмешкой. Но я решила продержаться хотя бы месяц и дала себе установку, что если похудею хотя бы на один килограмм, то буду так вести себя и дальше, а если не потеряю ни грамма, то брошу.

Но вот прошло уже 5 месяцев, и нет уже 16 кг!!! Я очень довольна! Во-первых, стала лучше выглядеть. К лету поменяла большую половину своего гардероба, хотя в некоторые вещи влезла «со свистом». Те, что были малы, стали большие и валяются в шкафу. Во-вторых, муж свозил меня на отдых к морю, он вообще мною очень доволен. В-третьих, все его и мои друзья говорят, что я похорошела и похудела. Когда я встречаю знакомых, просто свечусь счастьем.

Муж вечером тоже перестал делать перекусы перед телевизором. Он даже начал покупать полезные продукты — тоже хочет немного постройнеть и тоже просит делать ему кофейный скраб. В общем, подводя итог, можно сказать, что эта система — образ жизни, и со-

блюдать все правила нисколючко не трудно. Те, кто говорит обратное — просто ленятся заниматься собой.

Я теперь знаю, что у меня есть сила воли! А ведь раньше надо мной подтрунивали и смеялись, когда предлагали вечером выпить пивка с рыбкой, а я отказывалась, хотя у самой слюнки капали. Но у меня уже был результат, и я не желала все бросать. Да и сейчас я бы ни за что не бросила систему. Мне понравилась такая жизнь!»

«Мне 28 лет. На сегодняшний день я вешу 75,9 кг при росте 164 см. И я продолжаю худеть. Но так было не всегда... Я познакомилась с Екатериной осенью 2004 года, и тогда во мне было 118 кг. Как так получилось? Очень просто. Бабушка всегда говорила, что полный ребенок — здоровый ребенок и, когда я «пойду в рост», вес уйдет. Я вытягивалась, но вес не уходил, а «шел в рост» вместе со мной.

Я все время пыталась похудеть, но как только давала себе слаbinу, вес возвращался. И всегда надо мной тяготело это страшное слово «ДИЕТА». А вы ведь знаете, что именно во время нее очень хочется того, чего нельзя.

Весной 2005 года мы с Екатериной не виделись около двух месяцев, и, когда снова встретились, я ее не узнала. Она очень похудела и выглядела просто шикарно. Естественно, я спросила, как она добилась таких результатов. Как и все гениальное, ее программа была проста — систематичность во всем и никаких запр-



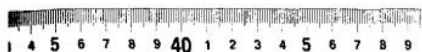
тов. Я решила попробовать, так как каждый день видела, как она меняется в лучшую сторону. И если честно, мне было завидно.

Я всегда думала: «Если заниматься, то как минимум 2 часа, и пусть не каждый день». А Катя говорила, что хватит и 15 минут, но ежедневно. И доказывает это на своем примере. Но самое главное для меня — можно было есть ВСЕ. Даже вкусности. Я ведь такая сладкоежка. Просто нужно соблюдать некоторые правила.

Желание выглядеть хорошо и реальный пример перед глазами сделали свое дело. Я приступила. Сначала было тяжело, не все получалось, а именно: не есть после 18.00 и заниматься каждый день спортом. Катю я видела раз в неделю, и она была «живым укором» моей полноте. Были спады, я наедалась, и вес замирал.

Катя говорила: «Ничего, начни заново. Ведь в системе нет особых сложностей. И главное, отсутствуют категорические запреты. Ты съела кусок торта, не кори себя, а просто сделай ужин более легким». Вес «со скрипом» начал сдаваться, а я вошла во вкус. Когда весной поняла, что все мои вещи мне велики как минимум на 3 размера (с 66-го размера, я перешла на 60-й), моему счастью не было предела. Захотелось скинуть еще больше.

Сейчас я придерживаюсь тех же принципов, и вес идет вниз. Может, вам покажется, что я повторяюсь, но для меня самое главное — это отсутствие запретов. Вероятно, мне было немного легче, чем будет вам, так как



у меня перед глазами была Катя, которая не давала мне отчаиваться в трудные минуты. Но зато у вас есть эта книга, и я верю, что, если вы, прочитав ее, решитесь худеть по системе «Минус 60», результаты не заставят себя ждать. Главное — поверьте в себя и в свой успех!!! Желаю вам удачи».

Надеюсь, вы окончательно убедились в том, что похудеть можно вне зависимости от того, сколько вам лет, велик или мал ваш изначальный вес, набрали ли вы килограммы вследствие беременности, гормональных перестроек, нервного стресса или каких-то других причин. Главное, что система обязательно поможет вам, если вы примете даже часть новых принципов.

Мне часто задают вопрос, что будет после того, как сбрасываешь вес? Я упоминала о минусах диет, по завершении которых вес стремительно набирается обратно. Не может ли быть так же и в этом случае?

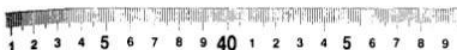
Как я уже говорила, отныне это ваш новый стиль жизни. Однако это не означает, что теперь вы будете постоянно находиться в жестких рамках. После того как вы сбросите желанное количество килограммов, как вы уже, я думаю, поняли из отзывов последователей системы, в вашей жизни произойдут серьезные изменения, по большей части в образе мышления, стиле питания и двигательной активности.

Поверьте, что даже если бы я не допускала никаких послаблений на этапе «поддержания достигнутого ре-



зультата», вам уже не было бы так сложно, как вначале. Когда к чему-то привыкаешь — это становится естественным, и начинаешь относиться ко всему проще. Например, когда первый ребенок только появляется в вашем доме, кажется, что дел прибавляется в два-три раза. Но с течением времени вы «втягиваетесь» и подумываете о втором и даже третьем ребенке, и трудности, изначально казавшиеся запредельными, становятся незаметными.

Так же и с похудением. Вначале вам тяжело ежедневно заставлять себя делать гимнастику, процедуры по уходу за кожей, не есть по вечерам. Но через какое-то время, вы уже не сможете жить без всего этого. Становится непонятно, как можно объедаться перед сном или употребить слишком много жирного. Вы начинаете испытывать не угрызения совести, но реальный физический дискомфорт. Вы с радостью рассматриваете свои прежние и нынешние фотографии и не можете поверить, что похудение оказалось значительно проще, чем вы думали на первых порах. Вам не пришлось голодать, отказываться от сладкого, ночевать в тренажерном зале. Вы делали то, что в ваших возможностях, и посмотрите, каких результатов вы добились. Вы чувствуете, что изменились внутри, и не можете выразить это ощущение словами, просто знаете, что теперь все по-другому. Вы понимаете, что обратного пути нет, ведь вы так далеко ушли от «точки отсчета». Окружающие люди изменяют отношение к вам. Кто-то проник-

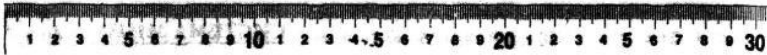


нется уважением к вашей силе воли, кто-то будет просто рад за вас. Муж или молодой человек посмотрит на вас еще более влюбленными глазами и уже не предложит съесть с ним пиццу вечером. Он тоже привык к тому, что у вас есть новые жизненные правила. А чего стоит легкость, которая появилась во всем теле и желание успевать делать больше, чем раньше!

Но все же теперь вы можете позволить себе более поздний ужин, потому что знаете, что сможете ограничиться йогуртом или салатом, а не опустошите весь холодильник вечером (однако я все равно настоятельно рекомендую не есть хотя бы после 8 вечера, только в редких случаях вы можете себе это позволить). Вы привыкли взвешиваться ежедневно и сразу внесете нужные коррективы в рацион, если заметите, что вес начал расти.

Жесткие ограничения по употреблению продуктов также можно снять. Теперь вы можете есть сладкое и «вредности» до обеда, то есть до трех часов дня. Смело позволяйте себе десерт при условии, что ужин остается достаточно легким. Будьте особенно внимательны, когда только начинаете переходить на облегченный вариант системы.

Физические упражнения по-прежнему должны оставаться неотъемлемой частью вашей жизни, пусть даже всего по пять минут в день, но это необходимо, чтобы продолжать поддерживать свое тело в тонусе и не расслабляться морально.



Если вы довели растяжки до незаметного состояния, то можете отказаться от использования мумие, однако я не советовала бы переставать наносить кофейный скраб, если вы не хотите, чтобы ваш уже практически забытый целлюлит вернулся. Вы можете проводить эту процедуру чуть реже, например, два-три раза в неделю. Массаж также будет полезен для вашей кожи, хотя его регулярность допустимо несколько снизить.

Пошаговый принцип введения в жизнь новшеств должен являться гарантией того, что ваш вес не пойдет вверх. Не пытайтесь забросить все и сразу за один день, действуйте постепенно. Если вы хотите сдвинуть ужин на чуть более позднее время, не добавляйте более получаса в неделю. Этим вы облегчите жизнь не только своему телу, но и мозгу, которому тоже необходимо перестроиться. Чуть снизили двигательную активность? Не забывайте еженедельно замерять объемы, чтобы быть уверенной, что они не увеличиваются.

И помните о главном: прежде всего ориентируйтесь на возможности и нужды своего организма, его желания и ощущения, тогда ваш вес будет в постоянной безопасности. Относитесь к себе с любовью и уважением. И обязательно проконсультироваться с врачом в случае возникновения проблем со здоровьем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Поздравляю, вы начали менять свою жизнь! Вы дошли до конца этой книги, а значит, дали себе шанс. Полагаю, что в процессе прочтения вас неоднократно посещала мысль о том, что вы можете повторить мой успех, а возможно, даже превзойти его. Большинство женщин, которые выбрали мою систему, верили с трудом, что вообще когда-нибудь смогут похудеть, но они решили попробовать и уже достаточно скоро увидели превосходный результат.

Вне зависимости от того, готовы ли вы к переменам прямо сейчас, понравилось ли вам все то, что я говорила, или нет, не забрасывайте книгу в дальний угол шкафа. Возможно, когда вы проведете несколько бесплодных попыток сбросить вес голодовками или изнуряющими диетами, вы вспомните мои слова и захотите заново взглянуть на все то, что я написала.

И еще одно. Если бы три года назад мне сказали, что спустя некоторое время, я буду весить в два раза меньше, напишу книгу о своем похудении и помогу вновь обрести веру в чудеса многим людям, я бы вряд ли поверила. Часто реальность превосходит все наши самые смелые ожидания, стоит только полюбить себя и начать действовать. Работайте над собой, и у вас обязательно все получится.

Оглавление

Вступление	
Несколько слов о том, зачем я написала эту книгу . . .	3
Глава 1. НЕЗАМЕТНОЕ ПАДЕНИЕ.	10
Глава 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ	23
Глава 3. ЭТАП 1. ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!	68
Глава 4. ЭТАП 2. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ САМОЙ СЕБЯ	107
Глава 5. ЭТАП 3. ВАША КОЖА — НА ЧТО ОНА ПОХОЖА?	143
Глава 6. САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»	167
Глава 7. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ	198
Заключение	221

Екатерина Мириманова

**СИСТЕМА МИНУС 60,
или МОЕ ВОЛШЕБНОЕ ПОХУДЕНИЕ**

Опыт худеющей оптимистки

Ответственный редактор *Н. Дубенюк*
Редактор *Н. Макаренкова*
Художественный редактор *Е. Брынчик*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Е. Кумшаева*
Корректор *Н. Сикачева*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 16.11.2007.
Формат 75x108 1/32. Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 10,5 + вкл.
Тираж 5000 экз. Заказ № 6930.

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

Скорее всего, увидев обложку книги, вы не поверили, что такое возможно. Она напоминает рекламу какого-нибудь чудо-средства, но не реальную историю.

Однако все, что написано здесь, — абсолютная правда. Я действительно самостоятельно похудела на 60 килограмм за полтора года без использования каких-либо специальных добавок и не прибегая к помощи пластических хирургов.

СИСТЕМА МИНУС 60

Сделав это, я поняла, что могу помочь другим женщинам поверить в себя и вернуться к прежней фигуре. Я создала сайт в Интернете, посвященный системе «Минус 60», на котором появилась масса людей, последовавших моему примеру и успешно сбросивших вес, придерживаясь несложных принципов.

Для того чтобы похудеть, теперь не нужна железная сила воли, достаточно быть последовательной. Когда вы прочитаете эту книгу, ваш взгляд на похудение кардинально изменится и вы просто не сможете не сбросить вес. Я в это верю! А вы?



ISBN 978-5-699-25008-0



9 785699 250080 >

интернет-магазин

OZON.RU



14989473