

# СДЕЛАЕМ ИЗ ТУШКИ ФИГУРКУ!

Ласса Мусса



**Лисси Мусса**  
**Сделаем из Тушки Фигурку.**  
**Моя Фигура – отражение**  
**моего образа жизни,**  
**питания и движения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24861585](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24861585)*  
*ISBN 9785448543227*

**Аннотация**

Эта книга издается с 2005 и с самого первого дня стала бестселлером, тираж давно перевалил за миллион, многие тысячи счастливых Фигурок с улыбкой рапортуют о добром здоровье, не просто о минус шести размерах. Это не книга – это революция! Опровержение всех диет! Развенчание на вашем собственном опыте всех рекламных мифов. Абсолютно новый подход к проблеме ожирения – и 100% успех! Никаких лишних затрат – сплошная экономия, позволяющая каждые десять дней покупать себе обновки на размер меньше!

# Содержание

Как устроена Программа	6
Как устроена книга	8
О программе и о нас с вами	9
Мои рекомендации	9
Это – революция	10
Игрокам об Игре	14
Как проходит Программа	18
Здесь нет диеты!	18
Чем наша программа отличается от подобных?	19
Игрушки нашего подсознания	23
Почему не ограничивать себя в еде	25
Очистительный комплекс	26
Наилучшее время для прохождения программы	30
Имена	30
Дневник и анкета Штучки-Летучки	32
Анкета Штучки-Летучки	46
Сведения, необходимые для дальнейшего чтения	50
Мурчание	50
«Медитация» на кошку	50
О срывах	52

Мои рекомендации	53
Делаем из Тушки Фигурку	54
Вход	54
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# Сделаем из Тушки Фигурку Моя Фигура – отражение моего образа жизни, питания и движения

**Лисси Мусса**

*Иллюстратор* Зоя Чернакова

*Иллюстратор* Зоя Чернакова

© Лисси Мусса, 2017

© Зоя Чернакова, иллюстрации, 2017

© Зоя Чернакова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-4322-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

По изданию: **Лисси Мусса «3000 способов не препятствовать стройности, или сделаем из тушки фигурку»**

Прошу простить меня, но в этом издании картинок нет – слишком большой объем, а иллюстрации увеличили бы его еще на 15—20%

# Как устроена Программа

Состоит из двух блоков: Игровой психологический и Очи-  
стительная программа питания.

Рекомендую сначала включить только игровую часть –  
неделю или 10 дней. Обычно за этот период теряется 3—  
5 см в талии, 3—7 кг в весе – в зависимости от начального  
веса/объема.

Затем подключить Очи-  
стительную программу. Необяза-  
тельно. Напишу крупно, потому что многие особо одарен-  
ные читальницы, не разобравшись толком, решают, что эта  
книга про каши))))))

## **ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНА, НО НЕОБЯЗАТЕЛЬНА!!!**

Но тем, у кого есть какие-то проблемы с кожей, волосами,  
болезненный ПМС, головной болью, давлением, бурчанием  
в животе, запахом и потливостью, и тому подобные непри-  
ятности – желательно.

Обязательно для тех, у кого хронические диагнозы лю-  
бые – на очистительной программе здоровье восстанавлива-  
ется полностью. Об этом подробнее в книге «Полное руко-  
водство по выделке собственной шкурки», но там задействио-  
вана та же Оздоровительная программа Лисси Муссы. толь-  
ко разобраны тяжелые случаи заболеваний.

**Про каши: это не кашная диета, это вообще не диета!**

Если говорить о программном питании, то в конце книги есть список запрещенных продуктов. А у нас можно все, что не отравляет организм. А то, что вредно, но очень вкусно – можно раз в неделю. Если захочется, делаем праздник живота, называется ПИР.

**Про воду: у нас позволение не пить воду 2 литра в день.** Можно вообще не пить, если не хочется, потому что мы со школы помним про осмос, и нам не втюхать рекламную пропаганду – мы умеем думать и анализировать.

**Про текст книги:** здесь нет вступления, предварительной части и прочей «воды», увеличивающей объем печатных листов: у меня задача сократить как можно больше текста, потому что книга 600 почти страниц, а я всего нужного не сказала. Читайте внимательно с первых строк: ВСЕ УЖЕ НАЧАЛОСЬ!

**Как читать книгу:** лучше всего, с тетрадю и карандашом! Если у вас бумажный вариант – не жалеите бумагу: чиркайте и обводите нужные места, делайте закладки, и пишите сразу что-то типа дневника: свои мысли, выводы, рассуждения. Так вы получите максимальную пользу от книги. А если электронный вариант, то просто заведите тетрадь и делайте то же самое. Или если есть возможность, делайте пометки-заметки в электронном тексте.

**Когда вы прочитаете книгу:** есть Продолжение – на нашем сайте <http://pro-figuru.guru/>

# Как устроена книга

Четыре части:

**Подготовительная** – самая обязательная часть. Здесь мы разбираемся со своими внутренними установками. Вы увидите, что на этом этапе можно сделать очень много, не касаясь пищи вообще! Во всяком случае, потерять просто так 3—7 кг – легко!

**Собственно Программа** – разбита по дням, с подробным описанием что и как и когда следует делать для успешного построения-оздоровления.

**Дневники участников:** Здесь собраны не лучшие дневники, а РАЗНЫЕ. По возрасту, по восприятию мира и себя в этом мире, по характеру и темпераменту – все для того, чтобы вы могли найти максимальное число ответов на возникающие у вас вопросы у кого-то похожего на вас.

**Справочная часть и рекомендации:** наиболее частые вопросы, задаваемые участниками программы, порядок добавления продуктов, нежелательная еда, рекомендации – как жить дальше, справочная часть.

# **О программе и о нас с вами**

## **Мои рекомендации**

Не пренебрегайте ничем – каждое слово и каждая деталь точным образом выверены. Никто вас не разыгрывает и не подшучивает над вами. Все действия, которые я даю в заданиях, исполняйте с точностью. Если что-то кажется вам вздорным или нелепым – подумайте: так ли это важно перед перспективой получить новенькую здоровенькую чудо-фигурку?

Если вы не понимаете, как что работает, – не пытайтесь докопаться до истины – просто поверьте мне на слово, а я обещаю – у нас **ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

# Это – революция

*Те, кто говорят, что так не бывает, пусть не мешают тем, кто так делает.*

Приверженцы классической диетологии будут до глубины души возмущены: как это так – лопать, трескать, хомякать все подряд и при этом худеть? А как же принятый во всем мире подсчет калорий? А белки, жиры и углеводы? Очки доктора Аткинса? Знаменитая кремлевская диета?

Ну, допустим, кремлевская диета – чистый миф. Помните их, кремлевских: как только они попадали к столам, их разносило на добрый десяток размеров вширь, и тугие щечки ярко сияли с Мавзолея по праздникам.

Придя к выводу, что секрет полноты кроется все-таки в голове, а не в животе, я провела серию экспериментов: сначала, как водится, на себе, потом на небольшой группе отдыхающих, а затем устроила Всемирный Марафон Стройности в Интернете.

Результаты мои не высосаны из пальца, за каждым цитированием стоит реальный человек, фомы неверующие могут убедиться в этом по адресу:

<http://lyssymussu.ru/forum>

Здесь вы найдете дневники участников с подробным описанием прохождения программы, все ощущения, удивление

от полученных результатов и радость победы.

В программе приняли участие более 3 тысяч человек, и отличные результаты получились у всех без исключения.

Многие будут настаивать на том, что программа не соответствует мнению науки, но на это я могу сказать одно: мнение науки не есть истина. И наука может заблуждаться.

Общеизвестный факт, который служители науки не очень любят цитировать:

Аристотель в своих трудах написал, что у мухи 8 ног.

До 1872 года (!) во всех учебниках биологии было написано, что у мухи 8 ног, студенты заучивали это, люди жили с этим и умирали с уверенностью о восьминогой мухе. Пока один нахальный тип, решившийся пойти против непререкаемых авторитетов в науке – против самого Аристотеля! – не пересчитал, сколько же на самом деле ног у мухи. Оказалось – 6. Вы посчитайте, сколько веков длилось это заблуждение!

Имя героя стерли года, но пример его заразителен!

Вот и мы с начала программы сделали всемирный подвиг: облегчили нашу планету больше чем на 20 тонн и радуемся – у нас получилось!

Поэтому и вы, вкушая любимые блюда, тоже будете подвигаться к своему идеальному виду, причем довольно быстро. По дороге вы развеете множество мифов, навязанных нам рекламой, в которой люди в белых халатах с экрана вещают вам о пользе многих вредных вещей, но в памяти через

некоторое время остается образ врача, дающего совет. А кто-нибудь поинтересовался у зубного врача – так ли полезна жвачка? я поинтересовалась – оказалось, что нет, не полезна, а при слабых зубах даже вредна.

То же можно сказать и о 2 килограммах в месяц, более которых нельзя терять в весе без ущерба для здоровья. Это тоже миф. Уходит и 8 и более, а здоровье только крепче становится! Программа – это генеральная уборка организма, и кто сказал, что убираться быстро нельзя, и в неделю можно выкидывать только маленький мешочек мусора и только один раз в неделю – по понедельникам? Сказал тот, кто не умеет так как мы прибираться в себе!

Кто опасается за обвисшую кожу – не тревожьтесь – ни одного такого случая не было, кожа натягивается моментально, потому что с первых же дней она становится гораздо более эластичной и живой, и даже при потере более 60 кг за полгода кожа не обвисала ни разу – читайте дневник Амидалы в архиве! Амидала – герой нового времени,

Что касается водного дня и каш – это очистительная программа. Она весьма желательна, но совершенно необязательна. У полных людей сильно снижен обмен веществ, и потому они накопили множество шлаков в тканях и внутренних органах. За эти шлаки держатся многие заболевания – особенно кожные. Ведь что такое кожные заболевания: это токсины и шлаки, которые организм пытается вывести наружу через кожу, потому что печень и почки сильно засорены или

перегружены. Поэтому, присоединив к программе очистительную часть, вы избавитесь попутно от многих заболеваний, даже застарелых, хронических. Это тоже не рекламный трюк – истории избавления от всяческих заболеваний можно посмотреть там же – в дневниках участников.

Единственное, что вам понадобится категорически, – это чувство юмора. Без него вам программы не пройти. Если вы на наши ходилки-смеялки будете недовольно отмахиваться: «Ну что за детский сад!», если вы не будете перемигиваться и играть с вашими брючками, если вы не будете вещать хвалки себе в Волшебный кувшин – дело не пойдет. Потому что Игра.

В Игре мы гораздо легче и перестраиваемся на новые условия, в Игре мы можем позволить себе много из того, что считаем смешным, глупым или неуместным, – ведь это же Игра.

# Игрокам об Игре

Вам приходила в голову мысль, что играть – неловко? Неприлично или недостойно взрослого человека? Играть не в казино и не пулюку в теплой компании расписать под легкие напитки, а играть именно так, как играет всякий ребенок – радостно и с удовольствием, не думая, какие результаты он получит.

Представьте себе ситуацию: малыш, наморщив лобик от усердия, двигает щепку, в которую сверху кое-как воткнута спичка с нацепленным на нее фантиком, в сторону лужи.

При этом он усердно размышляет: «Как хорошо, что я сегодня пол-утра занимался мелкой ручной работой – пристраивал спичку-мачту в кораблик! Ведь мелкая моторика стимулирует развитие мозга! А теперь я на корточках иду – разрабатываю тазобедренные суставы, и щиколотки тоже хорошо работают. На коленные суставы только нагрузка излишняя, но я потом комплекс для расслабления коленей сделаю».

Уже и родители считают Игру пустой забавой, совершенно необязательной для ребенка, даже детский сад выбирают, руководствуясь этим заблуждением: «Поведу ребенка в этот (хороший) детсад, здесь учат считать и писать, даже основы бизнеса преподают, а в том (плохом) только поют, да танцуют, да в игры играют».

Зайдите в книжный – там развивающая литература с настораживающей скоростью вытесняет веселые книжки с картинками. Самым мелким малышам с ясельного возраста предлагается материал для работы – для того Взрослого, который, как и Ребенок, живет в каждом из нас, даже в детях. Современные зубры отечественной детской литературы ушли в сторону написания пособий по бизнесу, и хоть и занимательных, но учебников, то есть опять – в сторону Взрослого. А Ребенку без Игры – никак нельзя. Игра – основная функция Ребенка. Как в маленьком человечке, так и во взрослом. И еще: без Игры нет Творчества, потому что Творчество – это и есть Игра.

Есть такой знаменитый американский психолог, основоположник трансактного анализа – Эрик Берн. Согласно его теории, каждый человек имеет три ипостаси. От самого рождения и до последнего дня никуда эта троица не денется, только влияние каждой в разные периоды жизни усиливается или уменьшается, но не исчезает никогда. В каждом поступке, в каждом эпизоде можно проследить – кто в данный момент главный: Взрослый, Родитель или Ребенок. Притесняя любую из этих личностей, мы своими же руками разрушаем себя.

Качества Ребенка – открытость, непосредственность, безответственность, стремление играть, пронизательность. Ребенок говорит: «Хочу!»

Взрослый – это четкость, деловитость, ответственность,

дисциплина, стремление выполнять. Взрослый говорит: «Должен!»

Родитель – тот, кто учит, наблюдает, обучает, поощряет и наказывает, стремится заботиться. Родитель говорит: «Делай вот так!»

И когда любой человек делает что-то легко и с удовольствием, он говорит, что делает это «играючи».

А мы почему-то все время стараемся отучить себя играть, придавить живущего в нас Ребенка. Мы сознательно запираем подальше «хочу» и вставляем везде «надо» и «должен». Играть становится предосудительным. Но ведь на любое давление-подавление организм отзывается бунтом! Ведь не случайно же большинство болезней сворачивают свои войска и отползают, если вы сами себе честно ответите на вопрос: «**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ я ТАК НЕ ХОЧУ ДЕЛАТЬ, ЧТО ПРЕДПОЧИТАЮ ДАЖЕ ЗАБОЛЕТЬ, ЛИШЬ БЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?**»

То есть, если вы переусердствуете, твердя себе **ДОЛЖЕН, НАДО, ОБЯЗАН**, – ваш организм взбунтуется обязательно и заявит: «**А я ХОЧУ лежать и никому ничего НЕ ДОЛЖЕН!**»

И не потому ли так тяжело отдавать долги и так радостно дарить подарки?

Так вот, когда вы находитесь на диете – вы не играете, вы **ДОЛЖНЫ** выполнять какие-то условия. И от этого – сплошной невроз и страх сорваться.

А если мы будем играть, то организм решит, что он сам ХОЧЕТ сделать то, ради чего мы играем, – и у нас появится роскошная стройная Фигурка, без всяких неврозоз и расстройств. Заодно вы узнаете, что значит на самом деле – любить себя. Потому что, ручаюсь, вы сколько угодно утверждайте, что любите себя, но что это такое – вы не знаете, иначе не были бы недовольны своим внешним видом.

**Все ваше тело – от кончика одного крыла до кончика другого – есть собственно мысль, воплощенная в форме, доступной вашему зрению. Разорвав путы, сковывающие вашу мысль, вы разорвете и путы, сковывающие ваши тела.**

*Р. Бах*

Лучший эпитаф для этой книги придумать невозможно. Именно так: мы есть то, что мы о себе думаем, мы есть то, как мы к себе относимся.

# Как проходит Программа

Самая распространенная ошибка, которую делают все новички, – попытка охватить всю программу одним взглядом, сказать: «Все ясно!» – и начать действовать по-своему.

В результате – вы только запутываете сами себя. Лучше всего воспринимать нашу программу как Игру – не пройдя один уровень, вы ничего не сможете достичь на следующих, потому что не выработали нужных привычек и не нашли нужных инструментов для изменения себя.

## Здесь нет диеты!

Программа разбита на полсотни этапов, которые для удобства названы «днями». Какие-то из них просто игровые и могут показаться вам несерьезными или лишенными смысла и оттого ненужными и бесполезными. Это ошибка! Вы просто забыли, что у нас игровой психологический тренинг и Игра – наше нормальное состояние в процессе прохождения программы. Поэтому играйте и наслаждайтесь Игрой. Постарайтесь на каждом этапе получить максимум удовольствия – это залог великолепного результата, к которому вы придете именно играючи, без стрессов и напряжения.

## Чем наша программа отличается от подобных?

Подобных программ просто не существует.

От всех без исключения диет мы отличаемся **ОТСУТСТВИЕМ ОГРАНИЧЕНИЙ В ЕДЕ.**

Потому что наша программа – не диета.

В рамках необязательной части программы существует очистительный режим питания, который на несколько дней сильно суживает круг продуктов, но это всего лишь три-четыре дня, которые переносятся безболезненно, потому что **на количество еды запрет не накладывается ни на одном этапе программы.**

Основной упор в нашей программе делается на снятие стресса, под воздействием которого постоянно находятся люди с избыточным весом – они вечно ругают и корят себя за обжорство и несдержанность и постоянно недовольны своим внешним видом, что оптимизма в их характер, конечно, не добавляет.

**Политика кнута:** что обычно происходит на диете: попрекая себя каждым куском, ругая себя за отсутствие силы воли и проявляя всячески недовольство своим телом (о, как я ненавижу этот жир!), своей внешностью, своими качествами личности, человек все ниже и ниже опускает и без того низкую самооценку, и о какой любви к себе тут можно го-

ворить? Сплошное недовольство собой, подчас граничащее с ненавистью.

Вот это самое недовольство собой провоцирует толстяка наказать себя постroje, и в качестве наказания выбираются всяческие диеты, подразумевающие количественные и качественные ограничения в еде.

**А является ли пряник пряником:** наказание не может длиться вечно, и после успешного (или безуспешного) истязания себя очередной диетой, мы возвращаемся на тот самый рацион, при котором мы так ловко набирали свои килограммы, и наш вес и обмен веществ возвращаются благополучно на свои привычные места.

И опять мы оказываемся перед выбором: либо кормить свою ненасытную утробу, позволяя ей и дальше обрастать жирами и болезнями, либо снова достать кнут-диету, да выбрать еще более изощренный способ укрощения строптивого организма.

Получается заколдованный круг, из которого выходов не предусмотрено. Если продолжать ограничительную диету и настаивать на наказаниях, ситуация будет усугубляться, что чаще всего и происходит. И дело вовсе не в силе воли или недостатке мотивации – мотивация может быть сколь угодно прекрасна и сильна, – дело здесь в заниженной самооценке. «Такой жирной и безвольной Тушке не положено быть красивой, счастливой и любимой. Ей позволены только чехлы от танков, работа на износ и не полноценная интересная

жизнь, а существование ради других».

Получается, что, выбирая диету – мы выбираем путь «кнута и кнута» – пряниками тут и не пахнет! – и к желаемому состоянию не приводит. Поэтому разумнее всего, на мой взгляд, выбрать не новую диету, что означает просто поменять кнуты, а выбрать новый путь достижения цели.

**Путь пряника:** от чего мы отказываемся сразу – от наказаний и ограничений.

**С ТОГО МОМЕНТА, КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ГОТОВЫ ПОДКЛЮЧИТЬСЯ К ПРОГРАММЕ, ВЫ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПЕРЕСТАЕТЕ:**

**ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В ЕДЕ;  
ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ О СЕБЕ НЕОДОБРИТЕЛЬНО;  
УЩЕМЛЯТЬ СЕБЯ МОРАЛЬНО И ФИЗИЧЕСКИ  
В ЛЮБОЙ ФОРМЕ.**

То есть вы увольняете навсегда своего внутреннего жандарма, который контролирует каждый кусок, который вы несете ко рту, и носит за вами всегда готовые к использованию кнуты.

Никакой критики и никаких комментариев язвительных или обидных в собственный адрес! Никаких угрызений совести: совесть ваша так основательно вас уже угрызла, что вы вынуждены защищать себя настоящей броней из жира.

Захотелось вам есть и выбор пал на котлетку со сгущенкой и персиками на бескрайнем куске бисквита – дайте себе это! Весьма вероятно, что ваш организм обалдеет в полном

смысле этого слова от такого счастья и позволит себе лишнего. Но как только он поймет, что ограничения и наказания действительно кончились и вы не намерены более его унижать и обижать, ваше питание войдет в норму. **Обычно такой период не превышает двух-трех дней.**

**Поймите меня правильно: позволить себе все – это отнюдь не значит сожрать все что попало в поле зрения, а ведь многие участники наши так и поступают – превращаются в отпетых гоблинов. Поэтому мы позволяем себе любую еду, когда мы действительно ГОЛОДНЫ, а не когда нам скучно, или «хочется ощутить вкус», или занять себя больше нечем.**

А дальше вы будете только изумляться: при том, что вы едите все то же самое, что ели всегда, – ваша «броня» начнет таять и уменьшаться, и через две недели вы просто вынуждены будете поменять гардеробчик, вам понадобится одежда на пару размеров меньше.

Почему так произойдет: вы вели с собой долгое время войну, борьбу, или как вы это еще называете. За это время ваше тело научилось по-своему реагировать на все изыски в виде наказаний и ограничений. Оно научилось откладывать про запас, предвидя, что в любой момент его могут лишиться многого: от необходимой энергии, получаемой с пищей, до не менее необходимого удовольствия в физиче-

ских ощущениях, получаемых опять же с пищей. А теперь, с переходом на новый путь, ваша война закончилась, и вооружаться-обороняться нет смысла никакого. Вы перестали быть злобной мачехой своему телу, а стали доброй заботливой мамой, или добрым заботливым папой, или просто – Волшебником Понимающим.

Когда кончается война – получается тот самый «один», который в поле не воин. И не потому, что в одиночку воевать несподручно, а как раз потому, что воевать не с кем. Пока вы устраивали противостояние – вы и ваше тело, – была борьба и был противник, с которым следовало бороться. А как только противостояние кончилось, вы стали со своим телом **заОДНО**.

## **Игрушки нашего подсознания**

Наверняка вы задавались вопросом – почему стройный человек, поглощая деликатесы в любых количествах, не набирает лишнего веса, и среди ваших знакомых есть не один такой, о котором можно сказать: «Не в коня корм». Присмотритесь к такому человеку внимательно: он ест все подряд с огромным удовольствием, массы тела лишней не набирает, приступов «жора» не имеет и прекрасно все переваривает. Почему? – да потому, что он **НЕ ТОРМОЗИТ** сам себя.

Можно и другое слово подобрать – не сдерживает, не ограничивает, – суть одна: такой человек не дает себе внутрен-

ней команды к замедлению, торможению, сдерживанию процесса.

Официальная медицина объясняет разницу между Тушками и Фигурками разной скоростью метаболизма, разной скоростью обмена веществ.

якобы у стройных людей эти процессы ускорены. А на самом деле процессы метаболизма стройных людей не ускорены – они **НОРМАЛЬНЫ**, в отличие от

заторможенного

сдержанного

ограниченного

метаболизма тучного человека. То есть получается, что наши ограничения – это не следствие полноты телесной, а причина ее.

Регуляцию обменных процессов медицина на себя не берет – не получается. А если задуматься, то регуляцией скорости обменных процессов занимается каждый самостоятельно, подавая при еде сам себе внутренние команды. О какой скорости может идти речь, когда с каждым куском подается команда «СТОЙ!», «ТОРМОЗИ!», «ПРЕКРАТИ НЕМЕДЛЕННО!»?

Такие вот шутки шутит с нами наше подсознание. Опубликована уже масса интереснейших книг об Играх подсознания, и слова о том, что у подсознания нет чувства юмора – оно все понимает буквально и начинает исполнять без промедления, – не новы. Поэтому вывод напрашивается сам:

слова «Стоять» и прочие, высказанные вслух или мысленно во время еды, если не прекращают процесс, то существенно тормозят его. Вот такой метаболизм получается.

## **Почему не ограничивать себя в еде**

Ограничения эти – это махание кнутом перед носом вашего организма. **Как только вы беретесь за кнут – вся наша Игра идет насмарку.** Ешьте столько, сколько вам необходимо для **комфортного состояния тела и души**. Только в таком состоянии у вас будет постоянная готовность играть, а это состояние – абсолютная необходимость для прохождения программы: играть и веселиться вы просто обязаны!

Буквально в первую же неделю вы научитесь разбираться в количестве и качестве пищи и причинах ваших пищевых пристрастий – это, как выяснилось, совершенно несложно и не требует каких-то усилий, независимо от того, проходите ли вы программу с очистительным комплексом или без него.

**Внимание!!!**

**Вы научитесь разбираться в количестве и качестве пищи, если будете учиться!!! Само ничего не произойдет!**

Вы должны быть сыты и чувствовать себя комфортно независимо от времени суток, если вы захотите есть ночью –

ешьте и не сомневайтесь в правильности своих действий!

## Очищающий комплекс

В условиях замедленного обмена веществ и унылого метаболизма многие из нас накопили изрядное количество шлаков в тканях и в кишечнике. Для очищения организма была выбрана и адаптирована к программе восточная система очищения с элементами йоги и макробиотики. **Комплекс желательно включить в программу, но не обязательно** – многие из участников программы получили великолепные и быстрые результаты без очищающего комплекса – только в процессе игрового психотренинга. В конце книги опубликованы несколько дневников участников, в некоторых вы сможете сами увидеть – комплекс очищения не применялся.

Я рекомендую этот комплекс в первую очередь тем, у кого имеются проблемы с кожей, волосами, ногтями – эти страдания прекращаются в первые же две недели, даже такие сложные проблемы, как экземы, аллергические кожные реакции, бородавки, папилломы, хронические мозоли, поддаются и проходят без следа.

**Очищающий комплекс восстанавливает очень быстро обменные процессы, благодаря чему исчезают многие заболевания**, даже перечислять не буду всего – кому интересно, могут сами убедиться, прочитав дневники

участников, которых на нашем Интернет-Форуме несколько сотен, и практически в каждом – отчет о состоянии здоровья каждую неделю. И в каждом таком дневнике – убедительнейшая положительная динамика, невзирая на самый разнообразный диагноз.

Но и без очистительного комплекса процесс изменения в лучшую сторону проходит великолепно, разве что чуть медленнее.

**Статистика:** с середины апреля до середины августа в программе приняли зарегистрированное участие более 3000 человек, из них более 500 писали для меня ежедневные отчеты-дневники.

Участники программы – от 16 до 72 лет. Начальный вес участников – от 55 до 142 кг. Желаемое уменьшение веса – от 3 до 72 кг. Соответственно и размеры – от 5 см в объеме до 75 см.

В среднем же облик нашего участника: женщина 38 лет, превышение веса 16 кг, превышение размеров – 8 (считали по российским: в основном все намеревались перейти из 54—56-го в 46—48-й). В среднем этот результат достигался примерно за 65—70 дней со дня начала программы.

**Для очень полных:** я не публикую дневники участников со слишком большим излишком массы из соображений, что таких участников все-таки меньшинство, да и проходить программу им лучше, когда есть возможность проконсультроваться в любой момент, поэтому таких особ приглашаю

на наш Интернет-Форум: вы заводите там свой блокнотик, где записываете более или менее регулярно свою историю прохождения программы, а я отслеживаю правильность процесса и даю ответы на все ваши вопросы и необходимые консультации в том числе. На форуме в архиве есть дневники участников, которые начинали в 68 и более размерах: <http://pro-figuru.guru/category/arhiv-finalistov/>

**Решающим фактором** в процессе прохождения программы является **осознание процесса еды как процесса еды**, а не как удачного фона для обдумывания каких-то мыслей или переживания различных эмоций. Вот как точно заметила Фэй через две недели ведения блокнота:

«Я вдруг понимаю одну страшную вещь:

**Я ПОЧТИ НЕ СОБЛЮДАЛА ОДНО ПРАВИЛО**, которое сама же себе и поставила целью ведению блокнотика, – мало мне выявить причины, я хотела пересмотреть свое отношение к еде. И **ВДРУГ!** я осознаю (просмотрела блокнотик – он достаточно подробен), что в момент еды, в момент этого священного действия я занималась не только посторонними делами, я еще и думала совсем о другом! Сладкое – по-прежнему осталось неотделимо от разговоров с подружками, гуляньями, чтения книги и вылазки в Интернет. Все те редкие разы, когда я все-таки ела сладкое, – все они – как побочный эффект от другого действия. Но так же нельзя!

Я сейчас провела эксперимент – все выключила,

налила тарелку борща, отрезала ломтик свежего черного хлеба и решила, что сосредоточусь только на вкусовых ощущениях. Как трудно! С первой же ложкой мысль: «Так... через три часа самолет, а я тут растягиваю удовольствие. Надо успеть встретить... а вечером на работу, прибратся бы успеть!» Такой улей в голове! Пришлось отложить ложку и не есть, пока не выкинула из головы все посторонние мысли. От вкуса, который почувствовала, когда все-таки съела ложку борща, аж голова закружилась. я зажмурилась и продолжила. Съела не больше половины тарелки (а тарелка – моя обычная норма). И принялась за мое любимое варенье из шиповника – с тем же успехом! Две чайные ложки и два глотка чая – я мысленно представила, как сила и сытость разливаются по всему моему организму и как вкус заполняет меня полностью. И все – больше ни-ни. Никто не урчал и не требовал добавки! Какой кайф!

Одно обеспокоило – я же не смогу так постоянно сосредотачиваться. Хотя это просто я не привыкла таким образом кушать и нужно просто выработать эту привычку.

Поэтому с сегодняшнего дня завожу новый блокнотик – более красивый, и ручку я уже выбрала – загляденье!

Теперь процесс наверняка пойдет правильно!»

## Наилучшее время для прохождения программы

Конечно же, весна. Начинается свеженькая редиска, очень приятные прогулки по первому солнышку, приятны и прохладные обливания. Зимой начинать, безусловно, сложнее. Но тем, кому собственная стройность стала уже настоящей необходимостью, – тем будет легко – и зима им не помеха, и редиску или редьку достанут себе. Хочу только добавить – не забывайте: мы все время находимся в зоне комфорта. Если вам неприятно добавлять в обливание прохладную воду – не делайте этого. Если вам приятнее лимонной апельсиновая вода – сделайте себе такую. Главный критерий всех действий – ваше хорошее настроение и удовольствие, «мурчание».

**Никакого раздражения, свойственного диетам, на программе быть не может. Если оно появляется – вы что-то делаете неправильно.**

## Имена

Пусть вас не смущают странные имена наших участников: одним из игровых приемов является переименование, и получается так: это Лена или Катя была тучная обжорка с неконтролируемым аппетитом, а новенькая Фэй, или Зла-

та, или Мышка Мю – обворожительная красотка, которой все удастся легко!

В добрый час!

Еще убедительнее о программе говорят дневники участников.

# Дневник и анкета Штучки-Летучки

**11 июля**

Всем привет!

Достало жить в постоянной борьбе. Жалкие килограммишки и я уже лет десять ведем жестокую войну – с наполеоновскими планами, матчами-реваншами, периодической сдачей в плен и прочими военными прибабасами. Хочу управляемую стабильность!

Исходные данные – рост 161, вес – 61. А хочу 55. Все-го-то...

Вес 55 кг хочу к 5 августа. Готова пахать.

Итак, вечер: 1 сарделька + овощной салатик + бокал белого вина (вот наборчик!) – слопала за компанию с любимым, хотя четко почувствовала – это не голод. Еще потаскала у него из тарелки 4 картошки-фри. В общем, ела за компанию. Видимо, не хватает мне какого-то единения, наверное, это я к нему так подстраиваюсь – по еде (все НЛПеры разом подавились).

**12 июля**

Утром была умничкой – не забыла выпить кипятка. Делала упражнения для попы из журнала «Шейп», ходила быстрым шагом в парке 40 минут. Песенки не вспомнила – только «веселись, моя нога»...

Потом дома приложилась к яблочному соку – есть не хо-

телось, но вообще привыкла завтракать – начала с сока, вроде как хотелось пить.

Выпила еще яблочного сока – почему-то затягивала переход к еде, а потом вдруг резко как сделала себе два бутера из хлебцев с майонезом и копченым окороком (!), и еще огурец, помидор, и еще один бутер с копченым окороком, с двумя хлебцами (а что? главное ведь – писать в блокнотик?). Ну, кофе со сливками (молоко кончилось) и сахарозаменителем. Ох, подозреваю, все на меня накинется, что нужно от него отказаться – мол, химия и гадость, я и сама так думаю, просто как-то привыкла... выброшу его сегодня – и весь вопрос!

Ничего не понимаю! я вообще как-то дезориентирована – к чему стремиться-то?

Есть только, когда голод, и пить – когда жажда? И только воду, а не сок? И вообще отдавать предпочтение каким продуктам? Если я теорию «выгузила» – у меня теперь там пусто – надо что-то туда новое загрузить! А то тоска и непонятки... хотя вот вижу – что «ешьте все, что хотите и в любом количестве, только в блокнот пишите», но как-то странно... Как это – «ешьте все»?

Завела себе файл ЭАША – выложила в тезисах свои представления о питании. Аткинс и Ко. Опять не понимаю – если я забываю о ккал и о сочетаемости продуктов, тогда я начинаю питаться исключительно только сладким.

В общем, такое со мной сегодня и случилось – блокнотик в сумке, не доставать же – пока ехала на работу, в транспорте

схозячила пару батончиков киндер-шоколада, 1 яйцо киндер-сюрприза – досталась гусеница, 0,5 л апельсинового сока, дальше – 1 шоколадная медалька (невкусная, но не выплевывать же).

Анти-Лопы – как ее делать? я даже пыталась найти в Интернете рисунки фиги, но так, чтобы носить на пальце как кольцо... Люди! У кого-нибудь есть фотография своей Анти-Лопы?

Еще вопрос – мне ну никак нельзя развешивать картинки бравых молодцев из журналов по квартире – любимый этого юмора не поймет, а объяснить я постесняюсь... (у меня и так интенсивная похудательная эпопея с весны идет... только это больше всего напоминает марафон КАК МНОГО ЖРАТЬ И ПРИ ЭТОМ ХУДЕТЬ... мне уже неудобно, что я так много сил и энергии трачу неэффективно...) Ну так вот, какие возможны альтернативы? Может, альбомчик специальный? Назову его – МОИ КРАСАВЦЫ.

Еще оооооочень что-то сопротивляется идее каш – может, я до них не дойду, скину вес раньше? (Сомнительно!)

Как же меня волнует общественное мнение... Да-да, помню – «подумай, что они думают о твоих кг»... Все равно не буду никому ничего рассказывать, а то я каждую диету трезвонила направо-налево. Потом еще результатами хвасталась – если были. Были, конечно, но надолго ли? Обычно на неделю... А сейчас никому ничего не расскажу. Буду есть каши – будут спрашивать – скажу, нравится! Или на худой

конец – скажу, для желудка полезны.

В общем, день второй – полный сумбур.

День второй, вечер. Реально – это был он! Голод!!! Бережное отношение к вожделенному и долгожданному голоду привело к тому, что съела меньше – 11 пельмешек, помидор и огурец, 1 бокал белого вина. Голод остался, поэтому через полчаса пошла, отрезала себе кусочек сыра, записала в блокнотик, но пока ела – засомневалась, так что половину сыра скормила любимому.

Любимый очень интригуется моим блокнотиком: Ой! Опять она что-то пишет! – а я ему подыгрываю: Как интересно! Говорите-говорите! только помедленнее, я записываю!

Вспомнила тут, у нас же висит уже календарь «Марти-ни» – там такие красавцы и красотки! – вот и буду им рассказывать про магазин и танцевальный зал!

### **13 июля**

Итак, сегодня все проспала, поэтому не ходила и не бегала. Может, еще вечером пройду минут 40... Вообще, упражнения я все равно делаю через день – правда, вот проходки-пробежки хотелось бы, чтобы были ежедневные. С утра выпила кружку горячей воды – не получается пить залпом, растягиваю.

Дома не завтракала, почему-то не хотелось – еще вечером был голод – я точно помню, чуть-чуть оставалось даже после сыра, а утром голод куда-то делся. По пути на работу почувствовала его снова, тем более было жарко – в результате схо-

мячила мороженку в вафельном рожке.

Примчалась на работу около 12, для вливания в рабочий процесс сделала себе кофе с молоком (без сахарозаменителя – я обещания держу!) и еще слопала творожок с черникой. Вообще, хотелось пить, а творожок – так, пожевать, да и к кофе несладкому чего-то хочется.

14.30 – слопала творожок с клубникой, потому что надо же было чем-то заняться... да и время обеда подошло – а потом у меня еще назначена встреча, так что пообедать будет негде и некогда.

19.00 дома, проголодалась жутко – сделала яишенку из 2 яиц + огурчик +2 помидорки – овощи не доела. Правда, потом снова пришла на кухню – схомячила кусочек ржаной лепешки с кофе с молоком и 2 плавленых сырка – тоже не доела лепешку с сырком. Кофе остался, причем несладкий – хотелось чего-нибудь к нему... Добрая бабушка раздобыла мне мелких крекеров. Съела штук 30, но они очень маленькие.

## **14 июля**

10 утра – горячая вода.

12.00 – очень хотела есть и пить, и вообще жарко, душно и противно. Выпила пакетик виноградного сока 0,2 л, потом еще купила рожок бананового мороженого – вся им измазалась, не понравилось оно мне уже в процессе, но все равно доела. Вообще, купила его по привычке, не буду больше так делать – никакого удовольствия!

Чтобы заесть противный вкус мороженого, да и голод не прошел – съела пол-упаковки салатика оливье, стало лучше.

13.00 – доела салат + чашка зеленого чая, так – пожевать. Еще – 1 нектаринчик. Ням-ням!

14.57 – кусочек черного шоколада – угостил коллега.

В организме как-то не так, наверное, из-за мороженого и оливье... фу... хочется чего-нибудь туда накидать. Пока держусь. Коллеги звали есть сосиски – решила пока подождать, чтобы появилось чувство голода.

Сегодня ходила в парке, так увлеклась стишками, что заблудилась! Вместо часа проходила почти два часа! Очень довольна, мой шагомер показал 10 км и 500 кал, правда, ккал мы не считаем – но ведь это и не про еду.

Обливалась водой с добавлением Волшебной водички из кувшинчика. Прелесть!

Блокнотик веду как фанатка, правда, вчера рассказала про него и все прочее любимому. Воспринял хорошо. Советовалась с ним, из чего лучше приготовить Анти-Лопу, рассказала, как потом буду ее применять. Он мне даже помощь предложил – говорит: а давай я тебе буду эти стишки говорить, когда ты ешь, – «жуй-жуй, скоро свинкой станешь, весы тебе куплю!» Вот бесстыдник! Мне же нужно хоть чем-то питаться!

Обожаю свой маленький Волшебный блокнотик – поймала себя на том, что периодически его целую. Еще бы! Регу-

лярно измеряю талию-бедра-ноги – только за два последних дня – 1 см!

Взвешивалась в гостях – два кг ушло! Вах-вах! Маленький блокнотичек – а как работает! Как пашет!

Нашла в запасах мурчащие брючки – для скелетика. Дружим.

Анти-Лопу буду пробовать на выходных сделать из пластики, думаю, должно получиться.

Еще мне очень нравится есть, когда испытываю чувство голода, – это такой кайф! Ради того, чтобы действительно захотеть есть по-настоящему, можно и подождать – не перехватывать! И есть стала мало – запишу в блокнот, а потом дописываю – не доела.

Еще стала очень привередливая к еде – и более внимательная к вкусу. И как-то меняется отношение к телу, к коже – более аккуратное какое-то.

В общем – все супер! – продолжаю. Спасибо, Лисси!

## **18 июля**

Все еще продолжаю. Рацион не рассказываю – все тот же.

Сочинила стишки. Пока сочиняла – обхохоталась!

Разобралась со всеми врагами, теперь ем исключительно от голода (даже если и легкого – чуть-чуть съем, и все – больше не надо). Осталось два вопроса:

Во-первых, люблю пиво! Особенно жарким летним днем. Очень люблю – у меня даже организм его любит – мне еды не нужно – бутылочка-другая – какое это счастье! Обожаю!

Лисси! Ну не верю я, что оно вредное! Не может быть – в нем и дрожжи полезные, и вообще жидкость мочегонная. В небольшом количестве – наверняка оно скорее полезно, чем вредно. Опять же, организм любит.

И второе – шоколад. При виде шоколада организм теряет волю... Мне много не надо, но периодически так припирает! И ем! А что делать? Тяну, как могу, чтобы он таял во рту... ням-ням... тогда надолго хватает.

Вот такие дела. Сегодня снова мерилась, с начала программы в талии – 3 см, в бедрах – 4 (это я по крайним выпирающим точкам попиных ушей меряю) ура-ура – нет ушей!

**Лисси:** За то, что «пиво-полезное», – учишь главу первую наизусть, где «Чаша». А выбирать, что тебе больше нравится в себе – пиво или стройная Фигурка, – это выбирать будешь ты. А я художник, мне все фигуры ваши хороши, мне рисовать разные нравится, и рубенсовских плюшек тоже.

**Штучка-Летучка:** Ну да, понятно... А если вместо еды?

**Лисси:** Вот вместо еды и учишь притчу о Чаше.

**20 июля**

Сегодня водный день! Урааа! Организм отдыхает, у нас санаторно-пансионатный режим! – это внутри, а снаружи с утра были упражнения, прогулка в парке, обливания, но – все равно так хорошо и спокойненько.

Не нужна нам больше клизма

Не нужна нам больше лень!

Очищайся, организма, —

Ведь сегодня ВОДНЫЙ ДЕНЬ!

А накануне вечером организм был в панике – есть больше не дадут!!! или почти не дадут... Пока договорилась с собой – покидала в себя кучу разной еды... Упс...

Урок на будущее – не пускать на самотек! – постоянно давать организму позитивный настрой и разъяснительную работу проводить про то, что еда не кончится, а удовольствия – тем более.

**21 июля**

Сегодня – первый день кашек.

Я вообще думаю, что на кашах долго сидеть не буду. Несколько дней для очищения – дня три. Потому что фигурой я уже довольна – осталось всего чуть-чуть, и это чуть-чуть по-любому сделаю – либо кашами, либо блокнотиком. Я решила, что несколько дней кашек сделаю для очищения организма.

Вчера во второй половине дня почувствовала слабость, эмоции были как будто выключены. Читала себе стишки-хвалилки, но они как-то не воспринимались. Хотя вообще было довольно спокойно.

На работе не усидела – пошла на рынок покупать редиску и кунжут. Потом – домой. Дома ходила как вареная, делала всякие домашние дела, жарила кунжут, вроде к позднему вечеру ожила. Даже сделала Волшебный ритуальчик со стульчиком (на Форуме нашла) – для гладких ножек, очень веселилась.

Утром проснулась – все! Я скелет и умираю, жуткая слабость, сердце бьется в пустом желудке – вот это очень натуралистично было исполнено! Но я поняла, что это не от голода такой театр, а от страха – организм испугался, что его кормить вообще не будут.

После кипятка полегчало. В итоге съела полторы порции от изначально запланированной гречневой каши, 4 редиски и 1 петрушку.

Пить хотелось, разбавляла кашу водой – но все равно хотелось. Поняла, что это «от ума» – типа, ведь больше пить не дадут! Успокоила себя, объяснила, что, если очень захочется, чуть-чуть попить дадут. Сразу полегчало.

И довольная завалилась дальше спать. На работу проспала.

Приготовила себе 3 контейнера – с гречкой, рисом и редиской-петрушкой – забыла дома. Так что получается без обеда сегодня...

## **22 июля**

Второй кашный день.

Вчера все прошло замечательно – даже обошлась без обеда, и ничего.

Удивительно-поразительно – пить не хочу. В горле есть какое-то новое ощущение, сухое что ли... Но жажды нет – даже утром сегодняшнего дня не было! Так поразились – могу пить кипяточек, а могла бы в принципе и не пить...

Вообще, хотя изначально пообещала организму пить

по чуть-чуть, если уж совсем захочется, но ни глоточка за весь день ни сделала – не захотелось.

Зато периодически хочу есть. Кажется, каши ем довольно много. Вчера вечером аж дважды садилась за кашку – часов в 7, а потом еще где-то в 10 – полпорции – рис + редиска + петрушка. Нормально, жить можно!

Сегодня с утра сварила себе пшеничной каши. Была задумка сделать размазню (крупа дробленая) – пока варилась, воды было очень много. Как оставила томиться – вся вода впиталась, и каша получилась все равно довольно рассыпчатая, не размазня. Рис вкуснее.

Я хочу посмотреть, как пойдет и какие будут результаты, – и потихоньку слезать с каш где-то в районе 4—6-го дня.

## **25 июля**

Всем привет и отличного настроения!

Были выходные, поэтому отчитываюсь за три дня сразу.

В пятницу два раза ела кашку с редиской, один раз – просто редиску, от скуки. Голод был зафиксирован блокнотиком только утром. Все остальное время голода не испытывала. Воды не пила.

В субботу был третий кашкин день. Два раза ела кашку-редиску-петрушку, один раз – жвачку (освежить рот). Вечером были в гостях – накрытый стол, всякие вкусности, куча алкоголя – и все это до самого утра! Хозяйкой для меня специально был сварен рис, но как выяснилось – с солью. Пришлось отказаться. Съела полтора персика и выпила 200 г

белого вина. Ждала реакции организма – все прошло отлично, он не ругался. В 1.30 ночи под всеобщее бурное неодобрение ушла спать – вот я какая – жертва здорового образа жизни.

В воскресенье, четвертый кашкин день, все утро думала, что же делать дальше. Решила, что с этого дня каши будут основой и буду, как и положено, добавлять разных продуктов.

Позавтракала половинкой персика, раз уж он у нас такой проверенный.

Пошла на рынок за редиской, заодно купила черники и еще персиков. Чернику ели с бабушкой. Организм принял.

Обед – полперсика.

Ужин – китайская рисовая лапша из чистого риса без добавок с шампиньонами, обжаренная на оливковом масле. Плюс редиска и петрушка. Съела явно больше, чем хотела, очень уж вкусно получилось.

Сегодня, **25 июля**, пятый день с кашей.

Утро – кипяток, полперсика (голод), еще полперсика (все еще голод).

Обед – рисовая лапша (полпорции) + редиска (голод), еще раз то же самое (через час, потому что снова почувствовала голод). Теперь вот еда кончилась, сижу, работаю... Вроде и есть не хочется.

Что я еще делаю: гуляю в парке. Пою ходилки. Пускаю

по организму оздоровительные горячие волны любви, радости и счастья – пробирает! хожу – довольная, сверкаю, как начищенный пятак! Обливаюсь холодной водой из ведерка. Заряжаю водичку в Волшебном кувшинчике. Упражнения для попы делаю. Стала значительно больше вертеться-танцевать перед зеркалом, Фигурка – восторг! А какая кожа на лице и на теле сделалась! У меня такой никогда не было – прямо светится!

А теперь самое главное (специально припасла на конец): вчера взвесилась! 55 кг! Урррррррраааа! Сбылась мечта!!!

Через две недели на пляж – я уже готова! Осталось чуть-чуть доработать.

Хочу окончательно выровнять бока (там, где «попины уши» были) и подтянуть самый верх ножек. Еще кожа на животе пока рыхлая – так часто бывает, когда худею – нужно время и упражнения – Лисси все написала. У меня обычно все плотное, а когда худею – сначала становится рыхловатым, более дряблым. Потом довольно быстро подтягивается. Ножки уже стройненькие-длинненькие, как я и пела в песенках – не налюбуюсь! Любимый позавчера сказал: «Надо же! У тебя и ножки так похорошели!»

Купила мурчащую джинсовую юбочку – супер! Сидит как влитая! Планирую, чтобы чуть-чуть болталась. Короче, думаю сейчас стабилизироваться, минус пару килограмм, чувствую, что еще продолжаю скидывать по инерции.

Обсудили с организмом дальнейшую жизнь (поймала себя

на том, что она мне представляется такой роскошной-томной Анжелиной Джоли, в длинном красном платье), договорились, что будем вводить разные продукты и тщательно отслеживать их влияние на гармонию нашей системы).

Назначили профи-управляющих по двум новым проектам – первый, г-н Шевелюра – отвечает за размещение всех волос, удаленных с тела, на голове и обеспечение здоровой кожи головы и быстрого роста сильных, блестящих волос (на голове).

Второй – Mr. Cube (спец по кубикам на животе, но у нас заказ на осиную талию + секси-животик) занимается животиком, талией и бедрами – сжигает ненужные излишки, формирует заказанный нами силуэт.

Переработкой и утилизацией жира занимается организм лично, распределяя при переработке хороший жир – в грудь, а ценный материал – в волосы на голове. Вот такое у нас сейчас производство. Мы с организмом принимаем ежедневные отчеты во время прогулок и всячески курируем процесс. Очень интересно, это так затягивает – и можно всякие вопросы задавать – реально получаю ответы!

У нас тут еще один совместный проект готовится, из чувственной сферы...

Ну вот, заполняю анкету, все у меня получилось!

Спасибо громадное, Лисси! Я счастлива!

# Анкета Штучки-Летучки

(на программе 15 дней)

1. **Страна:** Россия.

2. **Возраст:** 28 лет.

3. **Предпринимались раньше попытки снизить вес:** неоднократно.

4. **С каким весом – размером начата программа:** 61 кг.

5. **Сопутствующие жалобы:** вообще мне всегда было очень тоскливо из-за ограничений. А как же праздник жизни????!!!! Зачем тогда вообще нужна эта фигура? Так что ограничения я переносила плохо, да, наверное, и сейчас также. Еще бяки – раздражение на ногах после эпиляции плюс периодически обостряющаяся себорея на голове.

6. **Сколько дней до водного дня:** я сделала на 10-й день.

7. **Сколько дней на кашах и добавках:** сейчас 5 (сле-заю постепенно).

8. **Какие успехи с Фигуркой:** минус 5 см в талии, от 3 до 5 см в бедрах – в разных местах, минус 3 см в объеме ноги сверху, а вес на 6 кг ниже.

9. **О волосах и коже:** была себорея – стало значительно лучше, и все еще – в процессе. Кожа – не нарадуюсь, очища-ется не по дням, а по часам. Суперготовность к купальному

сезону.

А еще в свете изменения отношения к организму и к телу в частности – перестала чесаться. Раньше почему-то обязательно расчесывала любую неровность на коже (стыдно, но правда).

**10. Если были хронические жалобы, то какие и какие произошли изменения:** очень досаждала слизь в носоглотке. А когда пропала – я и не заметила.

**11. (Для пьющих): Были попытки учитывать выпитое? Как переносится отсутствие алкоголя?** Да, до водного дня я учитывала алкоголь наряду с едой – его количество сократилось, хотя был и случай, когда я готова была принести еду в жертву двум бутылочкам пива. Отсутствие алкоголя переносится ностальгически. Скучаю, можно сказать... Зато заметила, что теперь много не надо – количество значительно сократилось – к ужасу «собутельников».

**12. Какие неприятные ощущения приходилось испытывать во время прохождения программы (голодали, мучились от жажды, мерзли, что-то еще):** меня прямо оглушили ограничения голодного дня – это был самый неприятный момент. На второй кашный день вдруг начала жутко мерзнуть – приступами. Но поговорила с организмом, погрела его – все нормализовалось. Жажда почти не испытываю – некая сухость-вязкость во рту, но не вызывает особого дискомфорта (например, нет потребности постоянно смазывать губы бальзамом и все такое).

**13. Были приступы «жора»?** А как же! Причем иногда – действительно ощущение голода, а иногда – просто очень вкусно. А теперь даю себе испытать максимум положительных эмоций от каждого кусочка – помогает.

**14. Насколько сильны были разные страдания?** Все прошло очень легко, на одном дыхании! Увлекательно и кайфово! Я знаю, что многие женщины, сидя на диетах, портят настроение себе и другим, – здесь ничего подобного! Я была прелестью и солнышком!

**15. Ваши приятные ощущения (душевный и телесный комфорт, подъем, бодрость, радость, что-то еще):** все перечисленное. Еще замечательное новое внимание к себе и своим нуждам, своему организму. Еще новое переживание природы – благодаря ежедневным прогулкам в лесу – какое-то медитативное. Волны радости, счастья, такие, что прямо по всему телу, и аж мурашки по затылку!

**16. Ваши новые убеждения. Как вы теперь будете питаться?** Пока не знаю – жду, что еще подскажет Лисси, – пока же у меня идет вегетарианский вариант, с основой – каши. Ввожу разные продукты и прислушиваюсь к организму. В общем, пока по ощущениям. В любом случае продолжаю вести блокнотик и в ближайшем будущем не планирую от него отказываться – тем более что впереди отдых и шведский стол... Получать максимум кайфа от каждого кусочка и каждого глотка и ориентироваться на нужды организма, вот.

**17. Как изменилось ваше отношение к себе и к миру:** я – богиня, себя просто обожаю – приколы! – это так передается любимому! А потом обратно – от него – мне!

Мои отношения со мной вышли на самый первый фланг – остальное отодвинулось по значимости – если я в гармонии и блаженстве сама с собой – значит, и везде все будет отлично – моя жизнь начинается здесь, здесь – первоисточник.

Из новых навыков – медитативные прогулки на природе. Заряд кайфа на сутки вперед! Навыки общения с организмом – сотрудничество, поддержка, взаимное уважение. Ну и пусть звучит странно, а я говорю правду! Кому надо, тот поймет!

**18. Какие стереотипы и мифы были развеяны в процессе прохождения программы:**

о том, что нужно выпивать 2 литра воды в день;

о том, что сухость кожи – от мыла и воды, а не от токсичной пищи;

о том, что похудеть можно только в муках и ограничениях;

о том, что есть вещи, не поддающиеся влиянию человека.

# **Сведения, необходимые для дальнейшего чтения**

## **Мурчание**

Буквально с первых глав вам встретится это выражение: «мне это МУРЧИТ, а это – не МУРЧИТ». И брючки будут у нас «МУРЧАТЕЛЬНЫЕ». Это понятие попало сюда из лексикона поклонников ОКсюМОРона – еще одного игрового психотренинга, направленного на общее изменение жизни в лучшую сторону. Для того чтобы разобраться, что же это за СОСТОЯНИЕ МУРЧАНИЯ, необходимо провести некоторые исследования.

## **«Медитация» на кошку**

Нам понадобится ручная, желательно нецарапучая кошка среднего размера. Для чистоты эксперимента желательно, чтобы эта киска:

- а. Не была бы ваша близкая знакомая.
- б. Была только что сытно покушавшая.
- в. Могла спокойно сидеть на руках.
- г. Была в хорошем расположении духа.

Описание опыта:

Возьмите киску на руки, слегка прижмите ее к себе на уровне сердца. Не гладить и не ласкать! Киска должна сидеть у вас на руках спокойно, не издавая никаких звуков. Послушайте эту тишину внутри кошки.

Затем по очереди исполните следующие действия:

почешите кошку под нижней челюстью,

потормошите ее вдоль спинки,

потискайте кошканы ушки,

погладьте кошкин живот,

помяукайте с ней,

погоняйтесь вместе с кошкой за бумажкой или подкараульте канарейку,

поцарапайте вместе с кошкой обивку дивана, обои или соседскую дверь,

подойдите с кошкой к рыбе – желателно живой карп 1,5—2 кг весом.

В какой-то момент, в зависимости от привередливости, внутри кошки включится «мурчальный» механизм – послышится характерный звук и почувствуется вибрация тушки кошки. Это и есть искомое МУРЧАНИЕ.

Прочувствуйте мурчание, пропустите его через себя, добейтесь состояния резонанса. Запомните это ощущение.

Это, конечно, шутка, но в дальнейшем, подбирая ли Волшебные техники или анализируя собственный настрой, вам уже не придется гадать, правильный ли вы делаете выбор. Вы будете руководствоваться именно этим состоянием – мурча-

нием. Самому при этом воспроизводить звуки и вибрации совершенно необязательно. Достаточно отслеживать внутреннее состояние.

**ПКМ – Привычная Картина Мира – есть та сумма впечатлений и убеждений, с которой мы воспринимаем мир.** Чаще всего это непроверенные вами факты, вы просто поверили кому-то на слово, или вас убедил чей-то авторитет. Мама сказала – в земле микробы. Папа сказал – от еды – сила. Учительница сказала – волшебства не бывает. Обратите внимание, они не сами это придумали – им тоже кто-то сказал об этом. И они так же, как и вы, не удосужились проверить. Просто поверили и начали считать непреложным правилом.

ПКМ – это и есть сборник таких правил.

## О срывах

Все почему-то панически боятся срывов: в какой-то момент соблазн лакомства так велик, что устоять невозможно! И распоясавшийся участник бросается во все тяжкие, поглощая тортики-котлетки с завидной скоростью. А потом жестоко мается муками совести, истязая себя голодными днями.

У нас срывов – нет.

Одно условие: если вы чувствуете приближение аппетитной атаки, вы действуете достойно: тщательно выбираете те кушанья, которые радуют вас. Не переусердствуйте! Обяза-

тельно накрываете стол как положено: скатерть, приборы, цветы. И пируете в свое удовольствие! Осознавая, что вы – человек и ничто человеческое вам не чуждо, особенно такие маленькие слабости!

Но! – ни в коем случае не оставляете кулинарные излишества на следующий день! Вы можете без ущерба повторить такой пир через неделю, но повторяю: пир длится не более 12 часов. Все, что вы не съели за это время, – отдайте собакам. И уж не ешьте впрок, лишь бы собакам не досталось. Это жадность. А мы с ней боремся, не поощряйте ее. Ведь через неделю вы устроите себе такой же пир.

## **Мои рекомендации**

Не пренебрегайте ничем – каждое слово и каждая деталь точным образом выверены. Никто вас не разыгрывает и не подшучивает над вами. Все действия, которые я даю в заданиях, исполняйте с точностью. Если что-то кажется вам вздорным или нелепым – подумайте: так ли это важно перед перспективой получить новенькую здоровенькую чудо-фигурку?

Если вы не понимаете, как что работает, – не пытайтесь докопаться до истины – просто поверьте мне на слово, а я обещаю – у нас **ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

# Делаем из Тушки Фигурку

## Вход

**Приветствую всех Пышек, Плюшек, и Девушек-Мягких-как-Пух! А также солидных чрезмерно могучих синьоров!**

**Всех, кто хочет радостно и легко взлететь, растеряв килограммы и сантиметры!**

**Всех, кто решил измениться и стать себе приятным во всех отношениях!**

**Сначала о вас:** вы сто раз пробовали похудеть.

Из них 90 раз – мысленно, а 10 попыток были с переменным успехом. Но вес возвращался, то перекрывая прежний, то немного не дотягивая до контрольного, но результатом вы были в конечном итоге недовольны. Вы считали калории, разделяли белки и углеводы, хлебали по 3 литра воды, сушили себя жаждой...

Вы бегали и плавали, крутили тренажеры и вымазывали на себя килограммы похудательных кремов, особо одаренные купили себе специальные штаны для охудевания лежа... Да дело, в общем-то, не в рецептах, коими вы пользовались для достижения цели, – всех вас **объединяет одно: вы недовольны тем, как вы выглядите.**

Это источник постоянных печалей, даже если ваш любимый гладит с восхищением ваши выпуклости, вас все равно терзает мысль: я – толстая... (обычно здесь следует сравнение с животными или бронетехникой).

При этом вы красотка. Или стройный герой. Это вы точно знаете – вы видите это отчетливо в зеркале: стоит убрать этот щит-броню, и вы как бабочка выкуклитесь из своих килограммов, распахнете радужные крылья и взлетите, и все ахнут от восхищения...

**Теперь обо мне:** я ничем от вас не отличаюсь. Возможно, от некоторых только амплитудой колебаний размерного ряда: минимально 56 кг 44-й отечественный размер или 36-й европа – это в августе – декабре, максимально – 90 кг (однажды даже ровно 101 было – не вру, есть на телевидении фильм, снятый как раз в эту знойную пору) и соответственно размер 58 на пузе не сходится. Это в марте – апреле. Остальное время – демисезон: держу два гардероба – 46 и 56 размера. Сначала одежда начинает быть велика, потом влезаю с треском в ту, которая мала, и она к осени становится впору. Эти скачки – не природный дар, если я не занимаюсь собой весной и летом – я так и прохожу круглый год колобком – рост-то у меня 156 – наполеоновский.

Сбрасывать вес я умею. Не умела одного – удержать. Каждый раз, снова набирая вес, я с пафосом восклицала: «Ах, почему в мире столько соблазнов!!!» И доставала из шкафчика свой «большой» гардеробчик.

Проблема удержания веса на нужном уровне озадачивала меня давно. Сейчас мне даже странно, что я так долго не могла сообразить, как это сделать, – ведь решение лежало на поверхности. И первые намеки на нужные действия были сделаны еще за год – в книге «Вот вам Точка Опоры, или ОКсюМОРОн».

И наконец в начале 2005 года я свалилась с дивана с криком: ЭВРИКА!!!

Конечно, я первым делом испытала все на себе. Результаты были более чем убедительные – 8 кг за три недели, бодрость и чувство юмора на высоте, радоваться жизни хочется, а вот кушать – почему-то нет.

Но дело даже не в килограммах – меня совершенно потрясли некоторые факторы, которых я даже не предполагала: в отличие от всех опробованных мною диет, на этот раз у меня ни разу не было ощущения голода, не было раздражения, не было переживаний по поводу невозможности съесть что-то, что хотелось в данный момент. То есть диеты как таковой не было!

Я ела все – и днем, и ночью, и в любых комбинациях, невзирая на калории и очки. И теряла килограммы-сантиметры-размеры!

А приобретала только плюсы – скакнула вверх самооценка – я стала буквально гордиться собой!

И вот, немного поразмыслив, я решилась на эксперимент: набрать обратно эти 8 кг и провести показательный

подвиг, подключив к нему всех желающих постройнеть вместе со мной! И первый раз в жизни мне НЕ УДАЛОСЬ ПОПРАВИТЬСЯ! Я чуть не разорилась на деликатесах, я пыталась запихивать в себя свои любимые лакомства, но я их — НЕ ХОТЕЛА!

«Я предлагаю провести Всемирный Интерактивный Марафон Стройности! Присоединяйтесь к моей ежегодной программе сбрасывания лишнего веса. Особенно это актуально тем, чей вес превышает разницу „рост—100=вес“ более чем на 15 кг, но результаты будут, конечно, у всех. Те, кто хочет потерять 5—8 кг, сделает это за 2—3 недели не напрягаясь. Никаких таблеток и БАДов, никаких Волшебных штанов и электротрясунов не используется. Для прохождения программы понадобятся только брючки желаемого размера и неограниченное чувство юмора. Участие бесплатное, все материалы доступны».

Такое объявление я разместила в Интернете, и уже через неделю у меня было полторы тысячи участников, а вообще программу за три месяца прошли более 3000 зарегистрированных участников, а уж сколько их было на самом деле — это никому не известно.

Сразу хочу сказать — **ЭТО НЕ ДИЕТА!**

Не ищите здесь списка продуктов, счетчик калорий или какие-то ограничения! У нас этого нет. **Это стопроцентный игровой психотренинг**, моя авторская разработка, которая по счастливому стечению обстоятельств оказалась

очень действенной и дает великолепные результаты, в чем вы можете убедиться, прочитав записки наших участников. Будут, безусловно, **рекомендации по питанию, но они для тех, кто хочет быстрый и устойчивый результат, или есть проблемы с кожей, волосами, ногтями. И для тех, у кого проблемы со здоровьем, начиная от банальной головной боли, болезненного ПМС до серьезных диагнозов.**

Программа абсолютно бесплатная, здесь не предусмотрены никакие продукты типа БАДов, секретных материалов Кремля, и Волшебных штанов тут тоже нет.

**Программа позволит вам сэкономить значительные деньги, которые вы сможете смело потратить на покупку новой одежды, потому что со своей нынешней вы расстанетесь уже через пару недель безвозвратно.**

**Не старайтесь ускорить продвижение** – сбрасывать вес вы начнете уже на третий-четвертый день при условии выполнения всех заданий.

В этой программе нет шуток-прибауток – здесь все абсолютно серьезно, и, если вам встретится фраза: «Стучать пяткой по батарее», это означает, что нужно **действительно стучать пяткой**, но, конечно, необязательно по батарее!

Не старайтесь скорее добраться до водного (деньX) дня.

Уже есть много торопыг, которым пришлось начинать программу заново – и все из-за торопливости. Не беспокойтесь – вы теперь в надежных руках, и вы станете стройной! и стройным! – у нас и мужчины стройнеют запросто! (Для мужчин в 2017 году выйдет специальная книга, мужская!)

Не ищите знакомую систему или признаки каких-то известных вам диет – их здесь нет. Просто доверьтесь с радостью – и у вас все получится!

Все остальное достаточно подробно описано в теме «ДЕНЬ ПЕРВЫЙ»

**Для тех, кто все-таки упорно хочет отыскать здесь список продуктов: НЕТ ЕГО ЗДЕСЬ!!!**

Динамика питания рекомендуется такая – 10—14 дней на обычном питании, то, что вы привыкли есть, – без ограничений. За этот срок потеря веса от 3 до 7 кг.

Затем – по надобности – водный день.

Это не разгрузочный день – вы вес на нем не потеряете.

Это для перехода к очистительной программе.

Далее – каша-малаша – три дня.

Потом идет постепенное набирание разных продуктов, сначала овощи и фрукты, потом рыба и мясо.

Кому худеть не надо, а только почиститься – на такой программе потеряют два-три килограмма.

У кого большой вес – за два месяца – 15—22 кг, как показали результаты участников.

**Для особо одаренных еще раз повторю: ЭТО**

**НЕ ДИЕТА. ЗДЕСЬ МОЖНО СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, НЕ ПЕРЕХОДЯ НА ОЧИСТИТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ – читайте дневники – там все есть.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.