



Елена Хохлова

**Вам можно
есть всё!**

Самая демократичная и действенная
система похудения

Елена Анатольевна Хохлова
Вам можно есть всё! Самая
демократичная и действенная
система похудения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29603103
ISBN 9785448564918

Аннотация

Со всех страниц прессы и экранов телевизоров льется информация о том, что похудеть невероятно сложно. И, вполне возможно, вас уже убедили в этом. Книга Елены Хохловой «Вам можно есть всё!» докажет, что вы можете похудеть играючи! Книга о том, как наконец-то забыть о бесконечной проблеме веса и стройнеть естественным способом. Просто жить, наслаждаться вкусом еды, съесть свое любимое пирожное, которое не ели уже лет пять, и при этом худеть!

Содержание

Предисловие	6
Предупреждение	11
Вступление	12
Что нам нужно сделать до начала работы	15
Договор об успешном похудении	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Вам можно есть всё!
Самая демократичная
и действенная
система похудения**

Елена Анатольевна Хохлова

Издание 3-е

Фотограф Дмитрий Венедиктович Тихонов

Фотограф Наталья Анатольевна Михайлова

© Елена Анатольевна Хохлова, 2018

© Дмитрий Венедиктович Тихонов, фотографии, 2018

© Наталья Анатольевна Михайлова, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4485-6491-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Прежде всего, я хочу выразить свою благодарность моему старшему сыну Александру, без которого не было бы этой книги. Именно он наполнил меня вдохновением и убедил ее написать! Спасибо моему младшему Арсению за его самые действенные диетологические уроки, данные мне с истинной детской непосредственностью#. Спасибо всем, кто поддерживает меня, вдыхает в меня уверенность и веру, а также всем моим пациентам, чьим победам я никогда не устану радоваться.

Я хочу выразить свою благодарность авторам всех книг, которых я считаю своими учителями и без которых эта система бы не состоялась: А. Г. Сушанскому, В. Г. Лифляндскому, Р. Аткинсу, Р. Шварцу и многим другим.

Предисловие

Итак, если вы начали читать эту книгу и примените к себе все правила, которые в ней описаны, это будет вашим окончательным действием в борьбе с лишним весом.

Что вы получите в результате:

Абсолютную свободу от мыслей о еде

Такую же свободу от угрызений совести, что съели что-то не то и не тогда

И это при том, что вы будете есть все, что захотите

Отсутствие необходимости истязать себя в фитнес-залах

Восторг и удовольствие от взгляда на себя в зеркало

Прилив энергии от эффективного использования питательных веществ вашим организмом

Сокращение расходов на специальные продукты, добавки и лекарства для похудения, а также на тренеров, массажистов (ну, если только для собственного удовольствия) и прочих специалистов

Но мало того!

Применяя правила, изложенные в этой книге, вы поймете, как надо воспитывать своих детей, чтобы они оставались стройными всю свою жизнь. Не правда ли, приятный бонус?

Возможно, вам покажется, что система, изложенная в книге, слишком проста, чтобы быть эффективной. Долгие годы вам старательно формировали представление об избыточном весе как о чем-то сложном, болезненном и безнадежном. Со всех экранов и глянцевого страниц вам внушали, что стать стройным тяжело и, может быть, невозможно. Поверьте, это было сделано специально. И чем быстрее вы расстанетесь со стереотипами о сложном процессе похудения, тем проще вам будет навсегда расстаться с килограммами.

Все старательно созданные стереотипы – всего лишь ловушка, в которую вы когда-то попали. И чем сильнее вы поверили в то, что ваш вес – это большая проблема, тем больше шансов у вас было остаться в ней навсегда. Вместе с чтением этой книги у вас будет расти уверенность в том, что простота и легкость метода приводит к удивительным результатам.

Я стараюсь поддерживать связь с теми, кто уже применил все эти навыки и вот, что они мне пишут:

Я вообще считаю, что это самый ПРАВИЛЬНЫЙ метод похудения.

Мое чувство истины говорит мне об этом))) И также то, что все эти данные ОЧЕНЬ легко применять)))

Потому что, я так понимаю, это ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПРАВИЛА.

Коротко о моих результатах:

1. Убралась масса единиц внимания с тела, с еды, когда как есть, что есть и т. д.

2. Освободилось внимание для других дел)))

3. Появилась энергия в теле – раньше часто чувствовала себя усталой и разбитой, думала, что это потому, что ем углеводы. Но сейчас я тоже периодически ем углеводы, и чувствую себя энергичной.

Видимо, это просто было токсическое отравление от излишней пищи)))

4. Есть стала раз в 5 меньше, и при этом чувствую себя очень комфортно.

5. Отсеяла ложные данные по отношению к еде и получила истинные данные.

6. Я наверное только дней 5 как начала курс, и уже чувствую что похудела – по крайней мере судя по тому, что одежда стала значительно свободнее сидеть на теле.

Спасибо вам, Елена!

Юлия, Уфа

Я мать 1,5 годовалого малыша и как большинство мамочек во время беременности я набрала не мало лишних кг. После родов, к сожалению, лишние кг никуда не ушли. Я сидела на разных форумах, перечитывала массу статей как похудеть во время кормления, информация была везде разная и нигде не было четкой инструкции, как и что делать, навредит это моему ребенку или нет? С помощью ваших со-

ветов я смогла похудеть на 18 кг!!! Вы развеяли массу мифов о похудении во время кормления и помогли мне вернуть свою фигуру. Я ела любимые продукты и худела, а на здоровье малыша это никак не отразилось, наоборот все советы были только на пользу маме и сыну. Но главное – это то, что я точно знаю, что вес не вернется!!!

Любовь, Москва

После рождения третьего ребенка мой вес прибавлялся с молниеносной быстротой. И это не давало мне покоя – ведь ушла моя стройность, а с ней и красота. Усталость, вялость, раздражительность были моими постоянными спутниками. Я решила оставить всех этих ненужных компаньонов.

Так я нашла этот обучающий курс и прошла его. Самым удивительным было то, что после разрешения есть все я стала намного реже подходить к холодильнику. Все это позволило плавно снижать вес. За первый месяц попрощалась с 5-ю килограммами. За второй месяц я похудела на 7 кг. И чем увереннее чувствовал себя во мне стройный от природы человек, тем проще я худела и тем меньше меня это волновало. Очень много удивительных вещей произошло со мной за это время!

За 3 месяца мой вес уменьшился на 18 кг. Но главное, что я подружилась с самой собой.

Огромное вам спасибо!

Вера, Чебоксары

До 21 года, у меня не было проблем с весом. Я ел все подряд и прекрасно выглядел, но потом настал тот момент, когда всё изменилось – у меня появился автомобиль, я стал везде перемещаться на нем, и незаметно, вес начал набираться) Где – то к 25 годам я превратился в практически в шар, при росте 176 см, я весил 85 кг, наступил момент, когда отражение в зеркале перестало мне нравиться. Я стал избегать фотографий, и вообще изрядно потерял в уверенности в себе. Попытался посидеть на диетах, но из этого либо ничего не выходило, так как с чувством голода жить очень тяжело, либо переборов себя, сбрасывал немного, но затем всё возвращалось. Когда меня это дело совсем достало, я обратился к системе Елены Хохловой. Метод мне понравился, так как фактически никаких ограничений в еде, я могу есть все, что я хочу, просто немного изменив способ приема пищи) В итоге, за 8 месяцев я сбросил 14 кг, конечно результат не моментальный, но зато вес никуда не двигается, я ем все, что я хочу, не в том количестве как раньше конечно))) Но мне теперь и не хочется объедаться, я стал лучше себя чувствовать, не хочу спать после еды, и отражение в зеркале стало очень даже ничего.

Александр, Москва

Предупреждение

Основной лозунг этой книги «Вам можно есть все!» касается только тех людей, у которых нет серьезных проблем со здоровьем, связанных с питанием, таких как сахарный диабет, подагра, тяжелых заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и проч. Если подобные проблемы у вас имеются, то вам следует придерживаться рекомендаций по питанию, данных вашим лечащим врачом, но для коррекции веса применить все те правила, которые изложены в книге. Одно другому не мешает, а наоборот, значительно поможет оздоровиться и постройнеть.

Вступление

Пухленькая четырнадцатилетняя девочка стояла перед зеркалом и отчаянно колотила себя кулачками по бедрам.

– Ненавижу! Ненавижу!

По ее детскому лицу текли слезы, а глаза были полны готовности растерзать свое собственное кругленькое тело.

В шестнадцать она, практически, отказалась от еды, и далее долгие годы одна жестокая диета сменяла другую. Знала ли она тогда, что станет врачом-диетологом, начинающим свою первую встречу с пациентом словами: «Вам можно есть все!» и отвергающим все авторитеты, которые сжимают список разрешенных для еды продуктов к размеру половины страницы?

Вам можно есть все! Сегодня я заявляю эту волшебную фразу снова и снова. И вижу довольные лица своих пациентов, теряющих свой ненавистный вес и возвращающих себе радость жизни.

Как я понимаю каждого из них, и, как смешно иногда мне слышать от какой-нибудь пациентки фразу: «Откуда вам знать, как чувствует себя толстуха?» Трудно поверить, что я была одной из них! Бесчисленные наблюдения за пациентами убедили меня в мысли, что худеть надо, начиная с головы. Чем больше вы зациклены на весе, тем стремительнее он будет нарастать. И да семья вам в помощь! Конечно же,

вам сразу напомнят про вашу бабушку, весившую центнер и вашу тетю, носившую 60-й размер одежды. Все это окончательно сформирует у вас представление о проблеме избыточного веса, как о чем-то фатальном и неуправляемом. Вам ни разу не придет в голову, что за свою жизнь вы успешно справлялись с огромным количеством проблем пугающего масштаба и разруливали достаточно ситуаций, представлявших себя безнадежными. И вы со всем этим справились! Ни разу вы не вспомнили об этом, чтобы понять, что проблема вашего веса – это суший пустяк по сравнению с тем, что приходилось вам видеть в жизни. А тут еще эти пресловутые средства массовой информации! С их подачи формируется только одно представление о жизни – похудеть практически невозможно! С этим справляются только настоящие герои, да и то при условии, если у них куча денег...

Но это не так! Эта книга поможет вам не только перейти из категории полных людей в категорию стройных, но еще сэкономить кучу средств. И не только их!

Как только вы освоите навыки, предложенные в этой книге, вы перестанете думать о том, **что** вам есть, в какое время и сколько калорий это содержит. Вы забудете о том, что не нужно есть после 6-ти, что нужно плотно завтракать, есть через каждые 3 часа, не ужинать и выходить из-за стола полуголодным. Ваш вес будет регулироваться сам по себе, как это и задумано природой. И, конечно, у вас уйдет самое главное – бесконечные переживания и самобичевания из-за того,

что вы сегодня сорвались, что за ужином вы переели, что потратили огромное количество усилий, чтобы выдержать сумасшедшую диету и чувствовать себя несчастным и голодным.

Когда-то среди моих знакомых была одна замечательная пожилая супружеская пара. Их звали дядя Моня и тетя Хая. Как и положено добропорядочной еврейской жене, тетя Хая ухаживала всю жизнь за своим мужем, как за ребенком. Молоко тогда еще кипятили в кастрюльке и, что еще более удивительно, не подвергали сомнению его пользу для пожилого организма. Так вот, однажды, поставив кастрюльку молока кипятиться на плиту, тетя Хая попросила мужа последить за ним и ненадолго отлучилась в магазин. Когда она вернулась, то застала вопящего супруга, скачущего вокруг убегающего на плиту молока. «Вейз мир, вейз мир!¹ Что с этим делать?!» – кричал несчастный дядя Моня в отчаянии. Дикий запах пригоревшего молока завершал трагическую картину.

Вы уже догадались, к чему я это написала?

Вам, как и дяде Моне, нужно просто повернуть ручку. Легко и непринужденно. Просто вас очень долго убеждали в том, что это не маленькая ручка плиты, а огромный непосильный рычаг.

Поверьте, ручка поворачивается с минимальными усилиями. Она у вас в голове. А где вы ее искали? В тарелке?

¹ Вейз мир! – в еврейском языке восклицание, имеющее смысл «Боже мой!»

Что нам нужно сделать до начала работы

Я шла по коридору санатория, где консультирую, когда тишина разорвалась от истошного крика:

– Елена Анатольевна, подождите!

Вздрогнув, я оглянулась и увидела в противоположном конце коридора бегущего мужчину. Это был один из моих пациентов, доказывающий мне скоростью своего бега, что в эмоциональном возбуждении 110 кг собственного веса – сущая пушинка. Добежав до меня, он сгреб меня в свои объятия и, не обращая внимания, на мое слабое сопротивление (все-таки весовая категория отличается ровно в 2 раза), он быстро начал делиться успехами.

– Четыре килограмма за неделю! С шашлыками и котлетами по-киевски! Нежнейший блинчик на завтрак! Я вам не верил! Четыре кило! И я ем всееееее!!!

Это был замечательный жизнерадостный мужчина, плюхнувшийся в кресло в моем кабинете с пляшущими чертиками в глазах. Как только я его увидела, то сразу поняла, что этот пациент явно что-то задумал.

– Очень хочется похудеть. Хочется, в конце концов, застегнуть обувь без отдышки, а то ведь позор перед слабой половиной человечества! – я улыбнулась. Можно, конечно,

развить эту тему, но не будем, пожалеем мужское самолюбие этого симпатичного человека. – Вот, знаю, что тут принимает не просто диетолог, а еще и доктор медицинских наук, и подумал, что уж вы мне точно поможете. Дело в том, что я абсолютно безнадежен. Я вам сразу заявляю, что отказываться от еды не могу. Ни от какой. Пробовал неоднократно, но ничего не получается. Но вы уж, наверное, справитесь с таким строптивым пациентом.

Мужчина явно брал меня на «слабо». Ну что, ж... Нет проблем.

– Хорошо, я помогу вам. И вы, действительно, сможете похудеть, ни в чем себе не отказывая.

Было заметно, что пациент был обескуражен. Он никак не ожидал такого ответа. Ведь в нашем обществе слова «диетолог» и «голод» абсолютно тождественны.

– Только сначала нам с вами надо заключить договор. И я обещаю вам результаты только в случае его выполнения.

– Типа пари? – не привыкли пациенты отвечать за выполнение рекомендаций. Гораздо привычнее относиться к советам врача крайне небрежно, а потом рассказывать всем своим знакомым о том, что ему ничего не помогает.

– Нет, не пари. Настоящий договор, где каждая сторона будет отвечать за свои действия.

– Надеюсь, кровью подписывать не придется? – слава Богу, он обрел свою способность шутить.

– Ну, зачем же нам кровопролитие? Нет, обычной подпи-

си будет достаточно. Приходите завтра, я подготовлю договор, и начнем учиться быть стройным.

Все-таки я его немного обескуражила. Он выходил из кабинета притихший, но явно заинтересованный.

Так родился мой договор с пациентами.

С некоторыми поправками на аудиторию заочных читателей этот договор представлен ниже. Обязательно прочитайте его внимательно и поставьте свою подпись в случае своего согласия с его условиями.

Договор об успешном похудении

Настоящий договор заключен между

_____, именуемая в дальнейшем «Стройнеющий Читатель», действующий на основании: своей доброй воли, усталости от бесконечного диетостязания и бессилия в борьбе с собственным весом, и Хохловой Е.А, именуемой в дальнейшем «Диетолог», действующей на основании: тяжелого груза собственных знаний и врачебного опыта и страстного желания помочь «Стройнеющему Читателю» в затянувшейся борьбе с весом о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ И ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ДОГОВОРА

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.