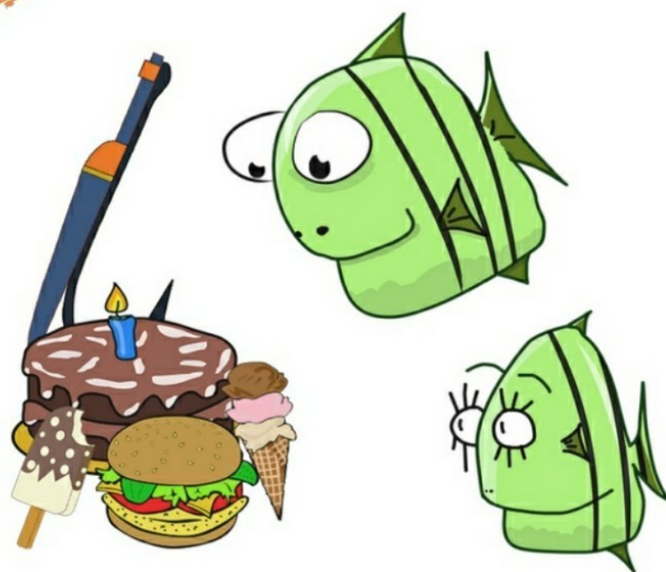


По курсу 30-STEPS



# ГОЛОДНАЯ РЫБА

или

КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ НАПРЯГА  
ЗА 30 ДНЕЙ

АНАСТАСИЯ ГУДЕВА

16+

Анастасия Гудева

**Голодная рыба, или Как без  
напряга похудеть за 30 дней**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Гудева А. В.**

Голодная рыба, или Как без напряжения похудеть за 30 дней /  
А. В. Гудева — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Устали от постоянных диет и тренировок? Вес постоянно возвращается, а начинать сначала уже нет сил? В этой книге рассказано как легко и просто сбросить лишний вес без отказа от любимых блюд, не насилая себя в тренажерном зале. Психология и диетология, позитив и настроение - основа этой книги.

## Содержание

Предисловие	5
Главные правила	6
Приготовления к Началу	7
День первый. Ну, поехали!	8
И почему я столько ем?	8
Начинаем	9
Уголок для души	10
День второй. Заповеди стройных людей и пара подсказок	11
Голодные игры... Начало...	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

## Предисловие

Ежедневно тысячи женщин ищут на просторах интернета информацию о том, как можно похудеть. Желательно еще легко, просто и быстро. Те, кто ищет «быстро», останавливаются на диетах, которые безответственные владельцы сайтов радостно подсовывают наивным гражданам. Другие идут в спортзал и потеют на тренажерах.

В свое время я испробовала и то, и другое. У меня было, по меньшей мере, 10 лишних килограммов. Сначала, конечно, в бой пошла диета. Продержалась на ней 7 дней, сорвалась и за 2 дня преспокойно набрала все скинутые килограммы обратно. Поняла, что это не мое, что я слабовольная и нужно искать что-то другое.

Пошла в тренажерный зал. Позанималась несколько месяцев, объемы уходили очень медленно, а вкалывала я прилично. Разочарованная, я снова решила попытать счастья на диете. Снова провал. Потом опять тренажерка. На третий круг меня не хватило.

В итоге, я решила, что знание – сила и пошла учиться на диетолога. Узнав, что все принципы похудения можно расписать всего на одной странице, меня охватило разочарование. Если все настолько просто, то почему же люди все никак не могут справиться с ожирением? Почему развелось столько диет, которые в итоге не только не помогают, а даже вредят здоровью? С диетами все оказалось банально просто – на людях делают деньги или зарабатывают известность.

А вот ответ на первый вопрос – ключ к успеху. И не только к успеху в приобретении красивой фигуры, но и в любом другом деле, требующем от вас каких-то усилий.

Все знают, что нужно следить за питанием и больше двигаться. Это – одни из основных причин возникновения лишнего веса. Но мало кто задумывается о причинах, которые приводят к перееданию и малоподвижности. А причины простые – это мысли и настроение. Наши действия – это следствия того, как и что мы думаем. И в первую очередь – это мысли о себе.

Ожирение – это в равной степени физическая и психологическая проблема. Именно поэтому, не уделяя должного внимания своему психологическому состоянию, мы не можем похудеть. Мы не искореняем причину ожирения, поэтому лишний вес возвращается снова.

Наш организм – умнейшая система, которая способна регенерировать и самовосстанавливаться. Он всегда стремится к наименее затратному существованию, а оно возникает тогда, когда организм полностью здоров, все системы работают согласованно.

Наша цель – научиться не мешать организму самому себя приводить в порядок, слушать себя и доверять своим ощущениям. Вот так все просто. И этого хватит для того, чтобы запустить процесс изменений.

В этой книге я предлагаю пересмотреть свое отношение к себе, к еде и к своим привычкам всего за 30 дней. Этого времени хватит для формирования новых привычек, которые впоследствии будут поддерживать вас еще долгое время, удерживая ваш вес и настроение.

На моем сайте [30-steps.com](http://30-steps.com) можно пройти этот курс, сдавать электронные дневники, дополнительную мотивацию будут давать персональные наставники.

В конце книги я выложила программу тренировок для девушек и женщин в спортзале для тех, кто хочет помимо основной программы, описанной в книге, заниматься силовыми тренировками. Это не обязательно, но результаты, конечно, будут лучше. Главное, чтобы Вы получали удовольствие, и это не было через силу.

И последнее, эта программа подойдет как женщинам, так и мужчинам, но т.к. желающих похудеть женщин – подавляющее большинство, то в основном я буду обращаться к ним. Надеюсь, дорогие мужчины простят мне эту уступку и не будут обращать внимание.

## Главные правила

### **Ведение дневника рациона и физических изменений обязательно**

Это – основной инструмент для отслеживания изменений не только рациона, но и своего настроения, мыслей, физического состояния. Ежедневное постоянное ведение дневника – обязательное условие для успешного прохождения курса.

### **Выполнять все предложенные задания**

Возможно, что некоторые задания, покажутся вам необязательными или не имеющими отношения к похудению. Заверяю вас, что ВСЕ упражнения обязательны к выполнению, все они имеют определенную ценность с точки зрения правильного питания, физического или психологического здоровья.

### **Вы похудеете, если Вы этого захотите**

Этот курс разработан для тех, кто действительно хочет и будет действовать, чтобы достичь результата. Простое прочтение книги ни к чему не приведет. Делайте, и результат вас удивит.

Если вы занимаетесь на сайте 30-steps.com, все вопросы можете задавать своему наставнику, он будет периодически звонить и проверять все ли вы выполняете, что тоже дает отличный стимул действовать!

***НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ ЕДЫ КУЛЬТА. ОСТАП БЕНДЕР***

## **Приготовления к Началу**

Чтобы первый же день не заставил вас сломя голову бегать по магазинам, предлагаем заранее приобрести перечень самых необходимых вещей, которые неизменно будут использоваться уже с первых дней, а именно:

1. Небольшой уютный блокнот и ручку;
2. Кунжутные семечки;
3. Удобную, желательно спортивную, обувь без каблуков;
4. Два прицепа хорошего настроения ;)

## День первый. Ну, поехали!

### И почему я столько ем?

Чтобы понять, с чем нам предстоит бороться, прежде всего, необходимо понять откуда что берется, т.е. причинно-следственные связи. Я не буду здесь оперировать заумными понятиями – этого добра и так хватает на просторах интернета, а буду беречь твои нервы и психику, рассказывая все достаточно кратко и понятным языком.

На самом деле, кроме банальных причин несоблюдения правильного питания, злоупотребления сладостями и алкоголем, малоподвижности и т.д., мало кто, кроме диетологов, учитывает такие причины, как, например, стресс, который напрямую влияет на чувство голода.

Не секрет, что когда человек нервничает, самым простым способом для него является "заесть" свой стресс. Причем, женщина тянется к сладкому, а мужчина к жирному. Кстати, многие диеты основаны на ограничении, что способствует резкому возникновению стресса.

Поэтому, когда, достигнув какого-то результата, человек прекращает диету, он, после длительных ограничений в пище, пытается восполнить воздержание опять же "заеданием". Вес возвращается.

Но у нас такого не будет ;)

Итак, одной из основных причин ожирения является переедание. Рассмотрим, почему так происходит:

1. Заедаем стресс;
2. Действуем на автомате (прошли мимо стола, отщипнули кусок пирога и пошли дальше);
3. Скука и лень;
4. За компанию;
5. Дань традициям (ну как не съесть конфету с чаем?) и т.д.

Вот твоя главная задача – научиться отслеживать и не допускать это состояние автоматизма, ты должна понимать что ты ешь, когда и зачем. Вот тогда ты и начнешь не только приводить свой вес в норму, но еще и получать реальное удовольствие от вкуса и процесса еды.

***ДИЕТА – НАУЧНО РАЗРАБОТАННАЯ ПРОГРАММА БОРЬБЫ МОЗГА С ЖЕЛУДКОМ, ЗАВЕДОМО ОБРЕЧЕННАЯ НА ПРОВАЛ. ИЛЬЯ ГЕРЧИКОВ***



## Начинаем

Итак, берешь свои уже купленные блокнот и ручку и записываешь все то, что ты ешь. Причем, пишешь ДО того как начнешь кушать:

Что ты ешь;

В каком количестве (штук, кусков, ломтей и т.д.);

Описываешь причину (причем, реальную, не нужно себя обманывать);

Пишешь эмоции, которые ты испытывала перед тем, как положить кусок в рот (а было ли вообще чувство голода или грусть, или усталость?);

Пишешь эмоции, которые ты испытывала после того, как все съел (была ли ты удовлетворена, повысилось ли настроение и т.д.?);

Фиксируешь время, когда это происходило.

### Зачем это нужно

Во-первых, ты научишься прислушиваться к своему организму и понимать, что реально тебе нужно и что тобой руководит.

Во-вторых, осознавая причину, ты сможешь абсолютно без проблем отказываться, например, от ненужной булки "за компанию". В компании ведь важен разговор, не так ли?

В-третьих, и это самое главное, ты в итоге будешь руководствоваться только своим чувством голода, т.е. есть тогда, когда тебе действительно хочется.

В-четвертых, будет и такое: пока ты будешь писать – перехочешь и есть, что тоже весьма удобно.

Это – очень серьезная практика. Отнесись к ней с должным уважением, носи с собой блокнот везде и записывай подробно все, что перечислено выше. Результат ты увидишь на своей фигуре!

### Пример

Подъем в 6:00.

6:30. Стакан горячей воды.

Завтрак 8:00. Каша 250 г. Чай с одним кусочком пасочки. Есть не особо хотелось, ела с семьей за компанию, радости от еды не получила...

8:50. Уехала по делам прихватила с собой горсть семечек. Туда на авто, обратно пешком примерно 3 км.

11:10. Съела одну тарелку окрошки (очень вкусно)+ кофе с молоком, сыр адыгейский 2 куска, кусочек булочки. Чувствую, что поела многовато, лишнее, но себя не ругаю.

14:15. Захотелось съесть что-нибудь, причина – голод. Съела филе рыбы одну штуку примерно 130 гр. + свежий огурец и редиску. Отлично насладилась, почувствовала радость жизни

15:00. Груша свежая 1 шт.

16:30. Сырник 1 шт (хотя есть не хотелось), съела без удовольствия, просто закинулась и все.

17:00. Хочется кушать. Молока 200 гр + печенье 3 шт.

20:00. Тарелка салата – то, что надо! Неожиданно наелась.

## Уголок для души

С этого дня начинай менять свое отношение к еде. Если раньше ты во время еды думала, насколько сильно ты наберешь еще, то теперь, когда ты будешь кушать, думай, что все, что ты ешь, способствует похудению.

Раньше было «Я ем и толстею», сейчас должно быть «Я ем и худею». Всегда! Следи за этим. Таким образом, ты даешь установку подсознанию на улучшение пищеварения, лучшее усвоение пищи и похудение, а сама начинаешь привыкать к той мысли, что ты меняешься, и не за горами твое новое красивое тело.

Эта установка будет поддерживать тебя и не давать грустить и срываться.

Повторяй ее постоянно, следи за своими мыслями. Делай, и все получится!

### *Новости питания и задания*

#### **Пьем кипяток натошак**

1 стакан воды горячей натошак – очень хороший способ «запустить» работу желудочно-кишечного тракта, вывести шлаки и токсины, а также обновить водные запасы организма. Вода должна не обжигать горло, а быть приятной. Завтракаешь через 30 минут.

#### **Начинаем высыпаться**

Хороший сон – важнейший фактор при похудении. Убедись, что ты ложишься спать не позже 11 вечера, а лучше в 10, и спишь не меньше 8 часов. С 10 вечера до 1 часа ночи – это самое драгоценное время для сна, которое нужно уважать и соблюдать.

#### **Ложка льняного масла или рыбьего жира**

1 чайная ложка льняного масла или рыбьего жира обеспечит тебя жирными кислотами омега-3, которые способствуют расщеплению жиров. Из-за специфического вкуса рекомендуется прием непосредственно перед едой (чтобы заесть). Можно принимать рыбий жир в капсулах.

#### **Меняем продукты на обезжиренные**

Все молочные продукты теперь меняешь на обезжиренные или со сниженным содержанием жира. Вместо свинины теперь покупаешь телятину, индейку, кролика, курицу, перед приготовлением снимаешь кожу с подкожным жиром и срезаешь весь видимый жир. Проще предотвратить попадание излишков жира, чем потом с ними бороться.

#### **Начинаем думать по-другому**

Привыкаешь к мысли «Я ем и худею». Говоришь это каждый раз во время еды. Это должно стать для тебя безоговорочным фактом.

## **День второй. Заповеди стройных людей и пара подсказок**

### **Голодные игры... Начало...**

Ты замечала что ты ешь, сколько и когда? О чем при этом думаешь, на что смотришь? Основная проблема в том, что люди, страдающие лишним весом, не отдают себе отчет в этих трех вопросах. Твоя задача научиться слушать свой организм и следить за тем, что кладем в рот.

В этом тебе поможет твой блокнот и ручка, которые всегда должны быть под рукой.

Если ты обратишь внимание на то, что ты ешь, что при этом чувствуешь, то во-первых, ты сможешь отдавать себе отчет нужно ли тебе это или хочется ли в действительности, во-вторых, чувство насыщения придет быстрее, в-третьих, пищеварительная система будет лучше работать, что позволит тщательнее переработать, и она не отложится в жировые запасы.

Еще одна проблема – привычки. Причем, не только твои, но и домочадцев. Если хочешь изменений, придется изменить привычное представление о питании (по крайней мере, своем). Ты должна осознать свою ответственность за то, что ты ешь, когда и т.д. Еды вокруг навалом, ты в любой момент можешь пойти и взять то, что хочешь. Благо, сейчас полки ломятся от продуктов.

Так вот, твоя задача – понимать когда тебе это действительно нужно, а когда тобой руководит привычка, и ты от этого не получишь ничего, кроме разочарования, потому что удовольствия не получила, а себя поругала за несдержанность.

#### **5 заповедей стройных людей:**

Не ходи голодным в магазин;

Ешь только исключительно на кухне;

Никаких телевизоров/компьютеров/телефонов/книг во время еды;

Сервируй красиво и будет тебе счастье;

Без хорошего настроения все будет впустую.

Рассмотрим подробнее каждый из этих пунктов.

**Ходить голодным в магазин** – себе дороже, т.к. будешь тратить деньги на то, что, в общем-то, и не нужно, зато потом тебе придется это все купленное съесть. А потом еще и сгонять из подкожных жировых запасов. Перед походом в магазин убедись, что не голодна и не захочешь есть еще какое-то время. Не позволяй желудку управлять тобой.

***ОСТАПА ПОНЕСЛО. ОН НЕ ЕЛ ТРИ ДНЯ И БЫЛ НЕОБЫЧАЙНО КРАСНОРЕЧИВ. ИЛЬФ И ПЕТРОВ, «12 СТУЛЬЕВ»***

#### **Кушаешь ТОЛЬКО на кухне за столом**

Захотела семечек пощелкать – топай на кухню. Чаю захотела попить – отправляйся на кухню и там пей. На кухне нет телевизора? Отлично, выбирай, чего тебе больше хочется – чаю или досмотреть телепередачу. В любом случае, любая еда или питье – только на кухне. У тебя есть телевизор на кухне? Тут действует следующий закон:

### **Никаких телевизоров/компьютеров/телефонов/книг во время еды**

Убираем со стола все, что отвлекает от еды, выключаем телевизор и телефон и спокойно кушаем. Дело в том, что пока еда идет фоном к какому-то делу, ты можешь съесть ее в РАЗЫ больше, и даже не заметишь чувства насыщения. Стоп-сигналы в это время начисто отключаются.

### **Сервируй красиво**

Любое блюдо или напиток должны быть красиво поданы. Даже если это простая каша – добавь к ней веточку петрушки, уже выглядит более аппетитно. Красивые тарелки и чашки, со стола все убрано и чисто.

Уважай себя и наслаждайся процессом, даже если что-то небольшое на один укус – взяла тарелку, красиво разложила, записала в дневник: что, когда, сколько, почему, и только после этого с УДОВОЛЬСТВИЕМ кушаешь.

## **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.