



КНИГА
БЕЗ
ЛИШНЕГО
ВЕСА

July S.

July S.

Книга без лишнего веса

«Издательские решения»

S. J.

Книга без лишнего веса / J. S. — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909182-6

Привет! Я живу в Кремниевой долине и помогаю избавляться от лишнего веса, приходить в форму. В основе моего метода не адские диеты и тренировки, но комфортный переход к здоровому образу жизни. Я обобщаю опыт похудения десятков моих клиенток простым языком на примерах из жизни. Отсюда название «Книга без лишнего веса»: о похудении и без лишнего текста. Хочу чтобы у вас сложилась простая система, и вы могли пересказать ее подруге в нескольких фразах. Все на самом деле очень просто, и это работает.

ISBN 978-5-44-909182-6

© S. J.

© Издательские решения

Содержание

Почему мы все время пытаемся худеть?	6
Почему худеть не получается?	9
Как пришла в форму я	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Книга без лишнего веса

July S.

© July S., 2018

ISBN 978-5-4490-9182-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему мы все время пытаемся худеть?

Прочитав много книг о похудении, разных системах питания, здоровом образе жизни и закрывая очередную такую книгу, я почти всегда приходила к мысли, что похудеть с ее помощью не смогу. Тогда ко мне пришло решение написать эту книгу самостоятельно. Для своих клиентов, настоящих и будущих. Для друзей, с которыми я часто говорю на тему похудения и нормального питания. Для родителей, которые живут от меня очень далеко. И для всех тех, кто пытается разобраться с питанием и похудением.

Я решила написать эту книгу так, чтобы читалась она легче легкого, чтобы состояла из реальных жизненных примеров и чтобы в ней не было объяснений про «расщепление жиров» или еще более сложных вещей – потому что это только отпугивает читателя. Отсюда и родилось название – «Книга без лишнего веса», во всех смыслах: о похудении и небольшого объема.

Мне бы хотелось, чтобы у того, кто читает эту книгу, в голове сложилась ясная и наглядная система-ответ на вопрос: как питаться так, чтобы выглядеть хорошо. И, более того: чтобы вы могли пересказать своей подруге или соседке эту систему в нескольких фразах. Скажем, пока едете в лифте. Потому что все на самом деле очень просто, и это работает.

Многих женщин мысль о том, чтобы похудеть, мучает, нервирует и угнетает долгие годы. Вообще похудение – это то, о чем хоть раз задумывались 95% женщин. Это становится навязчивой идеей, которая мешает спокойно жить, спокойно спать и при этом спокойно есть – хотя едят при этом больше, чем требуется! :)

Мода на похудение не всегда была здоровой. Мне кажется, в последние годы тема похудения все-таки вышла на новый уровень, который включает в себя понимание необходимости правильно питаться и вести более активный образ жизни.



Но разбираться, искать для себя более верный подход к похудению многим просто не хватает времени, желания, сил.

Решившись измениться, люди на время загоняют себя в рамки, мучаются и истязаются, потом все бросают – и так много-много раз. Но ведь если разобраться, понять, в чем именно твои непреодолимые сложности, почему именно у тебя не получается сбросить вес, найти индивидуальные здоровые пути похудения – то все получится. Это не магия, это осознанность того, что именно и для чего мы делаем, как мы это делаем, что и для чего мы едим. Если начать понимать некоторые процессы, происходящие в нашем организме, сопоставить их со своим режимом и привычками – вот тут-то и найдутся ответы на вопросы о более комфортном похудении.

Именно об этом моя книга. О том, как разобраться в режиме питания, продуктах, быть более активным и понять, что это несложно и доступно всем. Я рассказываю о том, что узнала и чему научилась сама, и стараюсь сделать это настолько ясно и просто, чтобы вы смогли эти принципы применить к себе.

Читая очередную статью или книгу, смотря очередное видео о похудении, мы соглашаемся: да, знаю это, ага, запомню, да, это понятно... Потом мы пытаемся то, о чем говорилось, претворить в жизнь.

«Да, вроде слышали, что надо воду пить, ну так я вроде много пью (правда, только чая и кофе, и суп ем, и сок люблю); на ночь не ем (хотя бокал вина с сыром и виноградом перед экраном не считается – можно же мне с мужем нормально фильм вечером посмотреть); стараюсь есть обезжиренное (ищу надпись low fat на упаковке)» – и так далее...

А при мысли о тренировках, о необходимости больше двигаться – мы начинаем жалеть себя, уверяя, что генетика такая, что и без того за день хватает физической нагрузки – не просто так же я вечером чувствую себя такой уставшей?

Но, увы, это только отговорки.

Я не открою секретов – просто попытаюсь дать понимание о том, с чего начать.

Начнем с питания, ведь это процентов 70% от такого дела, как похудение.

Почему худеть не получается?

Диеты ни к чему

Первое, что приходит в голову при мысли о похудении – это страшное слово «диета».

По сути, диета – это не разновидность пытки, а план, что именно и в каком количестве надо есть, расписанный на определенный период времени. На неделю, месяц или вовсе на три дня. Именно этот момент должен смущать – ведь выглядеть и чувствовать себя хорошо мы хотим всегда. А что будет дальше, после этой прописанной недели? И как же это так: копили мы наши лишние килограммы несколько лет, а избавиться от них хотим за несколько недель?

В реальности за такой период времени мы не изменим своих пищевых пристрастий, не изменим привычки. Мы лишь устроим временный стресс для организма. Первые несколько дней после диеты мы еще пытаемся контролировать себя, но увы, около 90% сидящих на диете снова набирают вес. Именно поэтому диета – это нездорово, это стресс и для организма, и для эмоционального здоровья. Я очень плохо отношусь ко временным ограничениям. Зачем они нужны, если потом лишний вес опять вернется на свое место, и хорошо, если в прежнем объеме, а не сверх него.

Простой пример: девушка выходит замуж. Она готовится к свадьбе, худеет, причем ускоренно, сидит на жесткой диете. Потом, сбросив заветные 3—4 кило, выбирает платье – вот и талия в корсете видна. На свадьбе она чувствует себя на высоте. Но прошли торжества, начались будни... все, можно расслабиться: вернулись пищевые привычки, а тот факт, что кольца прочно сидят на пальцах и больше завоевывать никого не надо, расслабляет еще больше. И снова возвращаются потерянные килограммы, а чаще всего появляются и новые.

Поэтому выход один: навсегда изменить свой образ жизни. Эта серьезная цель включает в себя множество пунктов, но все они относятся к питанию и вашей ежедневной активности.

Звучит, возможно, недружелюбно. Да, но ведь реально же решиться на диету. Я же говорю о более длительном процессе, постепенном и психологически более простом. Все принципы необходимо вводить один за другим, не спеша. Уверена, изменить некоторые привычки не составит особого труда, если делать это грамотно.

Мой пример: я самый большой любитель сыра. А это жирный соленый продукт. Но я его ем. Ем до 16 часов, чаще стараюсь во время завтрака. Я режу очень тонкие кусочки, буквально прозрачные – и смакую их. Раньше я бы отрезала кусочек, потом еще один, и еще... и как остановиться?

Надо учиться контролировать себя. Начало пути – это следование принципам, которые помогут изменить пищевые привычки.

Худейте с умом. Пусть на достижение параметров, о которых вы мечтаете, потребуется больше времени, но правильное питание и тренировки войдут в вашу жизнь постепенно и более естественно. Вы меняетесь не на время – вы изменитесь навсегда.

Что не дает нам привести себя в форму?

У всех нас разный темп жизни: у кого-то большая семья, у кого-то холостяцкая жизнь, кто-то с раннего утра и допоздна пропадает в офисе, а кто-то от безделья все время думает, чего бы такого еще съесть.

Но у каждого найдутся причины, из-за которых он не может начать приводить себя в порядок.

Сложно следить за питанием, когда готовишь на семью

У вас большая семья – скажем, муж и двое детей? Как готовить так, чтобы все ели то, что приготовите, и при этом вкусно и с пользой? Вполне реально.

Привычные дозы масла, используемого при готовке, уменьшите вдвое, а лучше вчетверо, и подливайте воды во время готовки. Запекайте в духовке вообще без масла, готовьте на пару, уменьшайте количество соли, добавляйте меньше соусов в салаты и к основным блюдам. А чтобы сохранить разнообразие вкусов, используйте больше приправ, трав и специй.

«Но муж такое не будет есть!» – ответите вы. Понимаю, но ведь он может добавить нужное именно ему количество соли и соуса за столом, уже в свою тарелку.

Личный пример. Мой муж теперь, даже если находится в другой стране, когда готовит себе, не солит и не добавляет сахар.

Более того, на деловых встречах и просто в компании друзей он акцентирует внимание на этом, объясняя тем, что нужно только попробовать не солить – и через некоторое время вы почувствуете новые вкусы, откроете привычные блюда с другой стороны.



Попробуйте готовить более диетично. Возможно, никто и не заметит, что масло и соль сведены к минимуму. А если члены семьи и обнаружат перемены во вкусе – пожалуйста, пусть на столе стоят соль и соус. Но у вас в тарелке лежит улучшенная, более здоровая версия блюда.

За компанию

Есть и другая причина: вечером за ужином вы привыкли пропустить бокал вина. Да, понимаю, это уже похоже на ритуал и бороться с этим сложно, когда рядом, при тебе, наслаждаются вином. Попробуйте в точно такой же бокал налить воды и пить во время ужина ее. Чаще всего оказывается так, что многое мы едим и пьем просто за компанию.

Угоститься вместе со всеми

Следующий пример: выходные, вы всей семьей, с детьми, гуляете в парке. Конечно, дети просят мороженое, и вы покупаете и им, и себе. Но настолько ли вы хотите съесть это мороженое целиком? Откусили раз, облизнули два... А дальше доедаете не ради того ли, чтобы доесть? Когда едите такие продукты – сладкие, калорийные – на каждом кусочке спрашивайте себя: а действительно ли я его хочу настолько? Нет? Выбросите :) Я серьезно!

Или отдайте ребенку, в конце концов. А в следующий раз не покупайте себе, а попросите разочек-другой откусить у дочки!

Или другой пример, знакомый всем офисным работникам. Кофе-машина – как центр офисной жизни, там всегда есть кто-то, там всегда лежат печеньки. Соответственно, ты идешь туда не налить кофе и опять приступить к работе, но еще и что-то съесть, а за компанию одна печенька незаметно становится пятью. Наступает обеденное время, и весь офис толпой идет в соседнее кафе. А действительно ли вы хотите есть прямо сейчас? И хотите ли вы есть в этом кафе? Возможно, там не очень здоровая пища. К тому же, вы наверняка заказываете блюдо, которое заказывает большинство – пересмотрите свои взгляды, возьмите на гарнир зеленый салат вместо привычной лапши.

Как пришла в форму я

Когда мы читаем книги профессионалов, написаны ли они о финансах, здоровье, моде, то невольно задаемся вопросом: как у автора-финансиста с деньгами, здоров ли пишущий врач, как одет дизайнер, рекомендуемый нам одежду...

И это закономерно: любой из нас может давать советы – но каждый ли придерживается тех правил, которые сам устанавливает? Именно поэтому я и включила в книгу собственную историю похудения.

Уже более 10 лет я занимаюсь фитнесом и стараюсь правильно питаться. На собственном опыте я поняла, что это неразделимые составляющие для того, чтобы хорошо выглядеть и отлично себя чувствовать.

Началось все с того, что я устроилась фотографом в журнал. Его директор заставлял всех ходить в фитнес-центр хотя бы раз в неделю, так как в нашем журнале размещалась реклама этого фитнес-центра и мы работали по бартеру. На планерках он проводил опрос сотрудников: «А ты был на этой неделе на фитнесе?» и в шутку угрожал денежными штрафами.

Тогда у меня не было даже кроссовок, и на первую тренировку я надела то, что хотя бы напоминало спортивную форму.

Я не была толстой – я была обычной. Сегодня я понимаю, что у меня было около 5 лишних кило.

Ходила я на групповые занятия раза три в неделю. Некоторые мне понравились – посещала пилатес, капзёру, hot iron, занятия с элементами восточных единоборств. Примерно через год я сменила фитнес-зал на более современный, где был огромный выбор групповых программ.

После тренировок, пока ехала домой, стала задумываться: а что бы такое съесть, чтобы эффект от тренировки усилить, а не свести к нулю. Обычно после тренировки (она была вечером) я старалась уже не есть, хотя иногда очень хотелось. А в целом на тот момент питалась крайне несбалансированно.

Однажды, весной, на групповые занятия стало ходить столько народу, что все не помещались в зал. И мне пришлось переместиться в тренажерку. Сначала я заходила поработать с двумя-тремя тренажерами. Я смотрела, кто и что делает вокруг и пробовала это сама. Предупреждение: когда вы только начинаете заниматься, очень важно не увлекаться и не допускать мыслей в стиле «раз кто-то делает, то и я могу». Этот кто-то, возможно, тренируется не первый год, а вы пришли только что и не знаете правильной техники. Это может навредить вам.



Я начала искать в интернете упражнения на определенные группы мышц, для ног и попки (считала, что именно их мне нужно было подтянуть). Так я начала проектировать свои тренировки, ввела разминку и заминку. Параллельно я углубляла свои познания о том, что можно есть, когда и зачем. И как это готовить, чтобы было не только полезно, но и вкусно.

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.