

МАСТЕР  
ЗДОРОВЬЯ

TopInternet 

Более 1 100 000 подписчиков  
в Instagram

ДАРЬЯ  
СТРЕЛКОВА

Идеальная фигура  
**навсегда**

4П: #ПростыеПринципы  
ПравильногоПитания

Super  
Telo



**Дарья Сергеевна Стрелкова**  
**SuperTelo. Идеальная**  
**фигура навсегда.**

**Простые Принципы Правильного Питания**  
Серия «#Мастер здоровья»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35234812](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35234812)*

*SuperTelo. Идеальная фигура навсегда.*

*П4:#ПростыеПринципыПравильногоПитания / Дарья Стрелкова: АСТ;*

*Москва; 2019*

*ISBN 978-5-17-111718-4*

### **Аннотация**

Автор этой книги – Дарья Стрелкова, ЗОЖ-блогер с более чем миллионной аудиторией. Она разработала эффективную систему похудения, благодаря которой снизила вес на 40 кг и привела тело в желаемую форму, – #ПростыеПринципыПравильногоПитания.

В этой книге Дарья поделится своим опытом, а вы:

- получите пси-оружие в борьбе с пищевыми соблазнами;
- узнаете 10 законов правильного питания;
- полюбите физическую активность;
- освоите техники самомотивации;
- переведете всю семью на сторону ЗОЖ.

А еще:

- поучаствуете в ЗОЖ-марафонах;
- получите авторский план питания и тренировок, составленный Дарьей специально для вас.

Почувствуйте силу 4П в борьбе за стройное тело!

# Содержание

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                            | 5  |
| Глава 1                                                             | 8  |
| Psy-оружие в борьбе за стройную фигуру                              | 11 |
| Вежливый отказ                                                      | 11 |
| Игра «Умный покупатель», или Как не дать<br>магазинам себя обмануть | 15 |
| Пищевые новаторства                                                 | 18 |
| Привычки антистресс                                                 | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                   | 25 |

# Дарья Стрелкова SuperTelo. Идеальная фигура навсегда 4П: ые Принципы Правильного П

## Введение



Для того чтобы нравиться себе, нужно иметь смелость. Однажды я поняла – я хочу и могу быть смелой! Я хочу себе нравиться!

Но так было не всегда. Вам знакомо неприятное чувство, когда стыдливо обходишь зеркала? У меня было такое. Я ду-

мала про «рубенсовские формы» и про то, что мужчинам нравятся пышки. В общем, жила по принципу из известного мультика – «И так сойдет!». Я не задумывалась о главном – а нравлюсь ли я себе? Хорошо ли мне в моем теле?

Килограммы прибавлялись, и прекрасное платье с синими цветами – которое так хотелось! – на меня не нашлось, а продавщица глумливо ухмыльнулась и сказала, что в их магазине не продают палатки. Когда я пришла домой, я долго растерянно бродила по квартире. Остановилась у зеркала, смотрела и думала – как я до такого дошла? Кто эта крупная женщина в зеркале?

И тут я разозлилась. И не просто разозлилась – я была в ярости! Тогда я пообещала себе, что больше никогда не дам себя в обиду. Я достойна лучшего и хочу выглядеть лучше! Я хочу себе нравиться и не желаю больше стыдливо обходить зеркала!

В то время я еще не знала, что мне предстоит. Я читала книжки, прошерстила вдоль и поперек интернет, расспрашивала друзей и подруг, смотрела обзоры, искала специалистов. Работа, признаюсь, не из легких! Если бы я была ученым, наверняка могла бы защитить диссертацию. Но я – практик. И мне понадобилось довольно много времени для того, чтобы вывести простые и понятные правила, а главное – найти практические рецепты, которые реально работают и приносят видимый результат!

Это было начало моего пути. Теперь я понимаю, как слож-

но разобраться в море разнообразной информации, правильно оценить то, о чем пишут на сайтах и в блогах, понять – кому можно доверять, а кому не стоит. Я решила, что хорошо было бы поделиться своим опытом с другими девушками, и начала рассказывать о нем в инстаграме. Наверняка вы подписаны на мой профиль @dariya\_strelkova.

За это время я накопила немало полезной и очень ценной информации, которая, безусловно, пригодится многим из вас, но сохранить ее в одном месте в социальной сети довольно сложно, поэтому я решила собрать весь материал в одном месте – так и возникла идея написать книгу.

Эта книга поможет вам измениться. Здесь не будет занудных разглагольствований и непонятных графиков – только ясные и четкие способы прийти к лучшей версии себя. Ну и пара секретов, конечно!

*О чем я еще не сказала? Ах да! Я не люблю страдать. Если ты страдаешь и ненавидишь, то не сможешь себе помочь. Только любовь, и в том числе любовь к себе, поможет сделать этот мир по-настоящему прекрасным. Только любовь делает жизнь радостной и приятной! Поэтому все мои советы – не про изнуряющие диеты и семь потов.*

*Как есть и не толстеть? Просто! Достаточно изменить взгляд на собственную жизнь.*

*Ну что, попробуем?*

# Глава 1

## Хотите попробовать наш новый десерт? Или Опасности на каждом шагу



В этой главе мы поговорим о страхах, сомнениях, заблуждениях, комплексах, которые окружают женщину, словно невидимые тени, мешают ей стать стройной, красивой, здоровой и полюбить себя.

Важно понять, что есть медицинские причины полноты, а есть психологические. Мы будем говорить преимущественно о психологических – я не врач и медицинских рекомендаций давать не могу. Зато по психологическим причинам я эксперт! Сколько пришлось набить шишек, чтобы что-то понять.

Прежде чем перейти к рекомендациям, поговорим об общих принципах здорового образа жизни.

### ► **Осознанность.**

Нужно понимать, что вы делаете и почему, задавать себе вопросы и отвечать на них. Так вы сможете лучше контролировать то, что с вами происходит.

### ► **Ненасилие.**

Я против любого насилия над собой. Если вы не можете побороть что-то в себе сразу, не насилуйте себя. Можете делать это постепенно, как лесенку: раз ступенька, два ступенька.

### ► **Любовь к себе.**

Главный и опорный пункт. Все, что вы делаете, вы делаете из любви к себе. Об этом надо помнить при каждом своем решении и не множить страдания.

### ► **Ресурсность.**

Начинайте делать что-то тогда, когда вы уверены в том, что у вас есть на это эмоциональный ресурс. Иначе срывов не избежать. Только тогда, когда вы обладаете необходимыми ресурсами, вы сможете действовать решительно и добь-

тесь своего. В противном случае лучше подкопить ресурсы и набраться сил.

*Будем честны: есть вещи, которые от нас не зависят. Я знаю случаи, когда женщины перепробовали все диеты, потели на тренажерах, стальной волей меняли свою жизнь и свои привычки. Однако ничего не получалось: цифры на весах не менялись, девушки расстраивались и не понимали, что происходит и почему вес не снижается.*

*Я не всесильна, вы тоже, и, если с вами происходит нечто подобное, советую обратиться к врачу. Спектр причин может быть очень широким: от гормональных расстройств до сахарного диабета. В этом случае важно вовремя понять, что идет не так, и начать лечение. Такое происходит нечасто – лишь одна женщина на тысячу не достигает результата по медицинским причинам! – не нужно пугаться и переживать. Но я обязана вас предупредить – нет ничего важнее здоровья, именно здоровье – ваш главный ресурс.*

*А теперь – поехали!*

# Psy-оружие в борьбе за стройную фигуру

## Вежливый отказ

Я так называю умение говорить «нет». Это действительно важно! Неумение говорить «нет» чревато... десятками лишних килограммов. Ежедневно мы подвергаемся множеству манипуляций и нередко окружены заботой, о которой совсем не просили.

Запомните две вещи:

**1. Не позволяйте никому манипулировать вами.** Вы делаете что-то только осознанно и только потому, что захотели сами.

**2. Вам нужна только та забота и помощь, о которой вы просите сами.** Вокруг всегда будет полно людей, который знают, как вам будет лучше и как нужно о вас заботиться. Но это не так! Никто, кроме вас, не знает, что на самом деле вам нужно.

Это касается самых разных ситуаций в жизни. Но, чтобы не прослыть грубой и нелюдистой, вы можете придумать несколько фраз, которые в том или ином случае

## **сработают как вежливый отказ.**

Представим: вы приходите в гости к маминой подруге тете Наде, которая только что приготовила фаршированную щуку по рецепту своей прабабушки. Щука выглядит потрясающе, аромат так манит! Тетя Надя такая хорошая женщина, да и память прабабушки тети Нади после того, как вы взглянули на эту щуку, вам уже небезразлична. Стоп. Вернее, **СТОП!!!** Фаршированная щука, может, и прекрасна, но у вас диета. Тетя Надя – очень хорошая женщина, но это не значит, что ее желание приготовить щуку должно вами управлять. А прабабушка на небесах, скорее всего, вас простит и отнесется к вашему отказу с пониманием. Вот тут самое время сказать «нет». И это почти половина успеха. Скажите, например, так: «Тетя Надя, я уверена, что щука очень вкусная, и мне очень приятно, что вы предложили мне ее попробовать, но я уже сыта, и не могу этого сделать».

Умение говорить «нет» может пригодиться, когда...

### **► Вы оказываетесь в гостях.**

До сих пор люди, особенно старшего поколения, не склонны интересоваться, все ли можно есть гостям, которых они пригласили. А надо бы! И если аллергия на мед или орехи прощается, то, когда ты отказываешься от яств потому, что сидишь на диете, на тебя смотрят косо. Не надо бояться расстроенных чувств милых пожилых женщин в фартуках в крупный горох. Адекватный человек всегда примет вежливый отказ. А если нет, то зачем ходить к таким в гости? В

любом случае помните о вежливости. Если вы говорите, что уже сыты, приставать будут меньше.

► **Вы оказываетесь в кафе или ресторане.**

На самом деле в любом ресторане вам обязаны предоставить меню с расчетом белков-жиров-углеводов и обозначением энергетической ценности блюда. Иногда, если вы сомневаетесь в словах официанта «ну, это диетическое блюдо, там почти нет калорий», вы можете попросить такое меню и убедиться сами. Совсем другое дело, когда вас уговаривают отведать новое блюдо от шеф-повара, приготовленное специально для вас, или соблазняют фирменным супернизкокалорийным чизкейком с горгонзоллой и черничным вареньем, который ну прямо очень-очень вкусный! От этих уговоров у некоторых может закружиться голова, но не у нас с вами! Смело говорите: «Нет». Вежливый отказ должен сработать и в этой ситуации.

## **Правила вежливого отказа**

► **Проявите к собеседнику уважение.**

Скажите, что уважаете его чувства и старания.

► **Откровенно скажите, почему**

вы не можете принять предложение, приглашение или еще одну тарелку картошки с мясом.

► **Не употребляйте противительных союзов «а» и «но»,**

пользуйтесь немаркированными «при этом» и «между тем», они смягчают отрицательную эмоциональную реакцию собеседника.

▶ **Отвечайте резко**

только в том случае, если ваш вежливый отказ вызвал несимметричную агрессивную реакцию.

▶ **Если начинаются уговоры,**

повторяйте вежливый отказ, пока собеседник не сдастся.

▶ **Осмотрительно относитесь к контактам**

с собеседниками, которые не понимают вежливого отказа.

**Если вы освоите эту технику – не только в плане еды, но и в других вещах (например, вам нужно на тренировку, а подружки внезапно зовут на вечеринку), то добиться ощутимых результатов будет гораздо легче.**

# Игра «Умный покупатель», или Как не дать магазинам себя обмануть

Мы живем в мире соблазнов. Они на каждом шагу – буквально окружают нас! Прежде всего, так устроена экономика: каждый стремится заработать больше денег, и я не осуждаю это. Сейчас все хотят, чтобы покупали больше и больше, и пускаются во все тяжкие. Скидки, акции, яркая реклама, вопрос на кассе: «А не хотите оливковое масло по скидке?» – все это нацелено на то, чтобы вы купили больше.

*Я сама люблю скидки, это очень удобно, особенно когда у тебя семья. Но не надо терять разум! К покупкам – как и к прочим расходам – нужно подходить осознанно. Цель магазинов не в том, чтобы вы купили только то, что вам необходимо, а чтобы вы купили СВЕРХ потребностей. Чем больше, тем лучше!*

А теперь представьте это как игру! Задача магазинов – чтобы вы покупали и ели больше, а ваша задача – купить столько, сколько вам нужно.

На самом же деле в этой игре условия диктовать можете именно вы, так как никто не принуждает вас к покупкам. Чтобы задать условия этой игры, попробуйте действовать в соответствии с небольшими практичными рекомендациями,

которые сэкономят ваши деньги и уменьшат размер одежды.

В этой игре:

**1. Попробуйте составить примерное меню на неделю** (об этом мы еще поговорим) и рассчитать, сколько вам нужно продуктов, распишите – какие это продукты.

**2. Продукты удобно ранжировать по сроку хранения**, так вы сможете понять, какие из них можно покупать впрок, а какие нужно покупать чаще. Например, гречка хранится долго, ее можно купить побольше, когда она продается со скидкой, а вот молочные продукты лучше покупать только свежие. Не стоит закупать их впрок, иначе может возникнуть соблазн: «Срок годности заканчивается, надо все быстрее съесть!» А это дискомфорт, который нам не нужен!

**3. Если вы ходите в гипермаркет или крупный сетевой продуктовый магазин, поинтересуйтесь на их сайтах информацией о том, когда и какая скидка будет на продукты.** Во многих сетях лежат горки проспектов и брошюр, где все это расписано на месяц вперед. Часто скидки планируются даже на год вперед, с учетом анализа покупательского спроса. Узнав заранее, что и когда можно выгодно купить, вы, во-первых, сэкономите, во-вторых, не купите больше, чем нужно, в-третьих, избавитесь от психологического дискомфорта – потребности же учтены!

**4. Пишите списки продуктов, перед походом в магазин.** Если вы уже заранее определили, что купить и когда,

и оценили, чего не хватает, – вам не составит труда написать список продуктов, которые вы собираетесь купить. На самом деле это только кажется глупым: когда вы оказываетесь в магазине, среди всех этих красивых упаковок и прекрасных витрин, список в ваших руках может стать спасительной соломинкой, оберегом и талисманом. Вас зовут с витрины креветки со скидкой? Смотрите в список – если их там нет, не берите креветки. Запланируйте креветки на другой поход в магазин. Психологическую защиту, которую дает вам список продуктов, не стоит недооценивать – попробуйте сами и убедитесь.

**5. Не ходите в магазин на голодный желудок.** Это тоже звучит глупо, но на самом деле, если вы отправитесь за покупками с пустым желудком, то велика вероятность, что очнетесь во входной зоне с полной тележкой продуктов и чеком в руках. Это не происходит сознательно, а мы с вами стремимся к осознанности. Когда вы голодны, вы находитесь в зоне риска – поэтому старайтесь просто избегать такой ситуации, не попадать в нее, чем перебарывать себя и сжигать желудок пузырящимся от вида еды желудочным соком.

**6. Анализируйте каждый новый соблазн, старайтесь подходить к нему осознанно.** Это тоже можно превратить в интересную игру. Какой-то продукт так меня привлек своей яркой упаковкой! А он мне нужен? А какой состав у него? А подходит ли мне это с учетом моего режима питания?

Не ленитесь задавать себе вопросы, слушать, как они отзываются в вас, и стремитесь дать разумный ответ. Если поняли, что данный продукт действительно вам нужен, но не запланирован, не стремитесь покупать его сразу. Если он из вашего рациона, пересмотрите ваши планы и подумайте, можно ли его включить. И в следующий раз вы купите его осознанно!

**В общем, берегите себя от соблазнов. Осознанность, планирование и анализ рисков – ура!**

## **Пищевые новаторства**

Все люди следуют стереотипам. Это относится ко всем областям нашей жизни. В общем, привычки и стереотипы – это совершенно нормально, но только до тех пор, пока они не начинают нам мешать.

Стереотипы формируются в раннем возрасте, когда мы усваиваем, что хорошо, а что плохо, как ведут себя дома родители и дети во дворе. Это часть нашей социализации, необходимое условие нашего вхождения в общество.

Когда мы следуем стереотипам, мы действуем неосознанно. Со временем такие постоянно повторяющиеся неосознанные действия становятся нашими привычками, и мы иногда даже не понимаем, почему в данный момент делаем тот или иной выбор.

*Мы постоянно слышим в рекламе, читаем в журналах, видим на этикетках – «вкус детства». И это знак опасности! Мы росли не в самое богатое время, и многое из того, что нам нравилось, казалось праздничным угощением, сейчас совершенно невозможно представить в своем рационе.*

*Однако ностальгия и сентиментальные чувства в полной мере овладевают нами! Горячий сладкий чай с лимоном и любимой конфеткой «подушечкой», который пила бабушка, картошка с тушенкой и луком, которую обожал папа, бутерброд с майонезом и докторской колбасой... От некоторых своих подруг я слышала, что в их детстве были такие «блюда», как сладкие макароны или хлеб с сахаром!*

*На многих этикетках сейчас написано «ГОСТ», и люди покупают эти продукты, потому что им кажется, что вот оно – забытое и прекрасное, откуда-то из самого детства.*

То же касается и нас самих, когда мы планируем свой рацион и думаем о том, что же завтра будем есть на завтрак, обед и ужин. Это страшное психологическое препятствие, когда ты посмотрела, что тебе можно, какие продукты нужны для того, чтобы быть здоровой и красивой, но никак не можешь понять, как из этого приготовить обед. Такая тоска берет! И как раз потому, что мы находимся во власти пищевых стереотипов. Что же можно съесть на обед, кроме жарен-

ной курицы с макаронками?

Пришло время избавляться от стереотипов! Теперь, когда книжные полны кулинарных книг, а в интернете можно найти тысячи рецептов всех народов мира, мысль «что же приготовить» кажется смешной.

Посмотрите, что у вас есть, – и ищите рецепт. Это такое приключение – найти что-нибудь необычное, но при этом полезное и вкусное! Не бойтесь экспериментировать, совершенствовать свой вкус, расширять кулинарный арсенал. Рано или поздно вы найдете именно то, что подходит и нравится именно вам. Может быть, вы просто еще не знаете, что любите теплый салат с куриной грудкой, базиликом и брусничным соусом? Вы сами конструируете свой вкус, поэтому изучайте себя и делитесь с другими своими открытиями. Тогда вопрос о приготовлении пищи не будет для вас страданием!

### **ОБОБЩАЕМ**

- Следуя стереотипам, мы действуем неосознанно.
- В борьбе за стройную фигуру старайтесь анализировать свои привычки и самостоятельно их формировать.

## **Привычки антистресс**

Стресс – один из главных врагов современного человека, особенно жителя города. На женщине стрессы сказываются

особенно тяжело, ведь на ее хрупких плечах – большая нагрузка: работа, дети, муж, дом, покупки, да еще и подруги со своими жалобами. Каждый день ей нужно так много сделать, решить столько важных задач. И она непременно все успеет! Но, если кто-нибудь наорет на нее, огрызнется, наругает или просто забудет поздравить ее с днем рождения, – женщина попадает в ситуацию стресса.

*Ситуация стресса – дискомфортна по определению, здесь вновь включается наша биология. Мозг, который решает множество задач, посылает организму сигналы: эй, мы зажаты со всех сторон, мы в опасности, нам нужно запастись ресурсами! Это тоже не происходит осознанно, просто мы не замечаем, как съели пятый хот-дог, третье пирожное, запили все это газировкой и хочется еще. Организм таким простым способом пытается найти ресурсы, чтобы вы справились со всеми нагрузками. Только он не знает, что лишние углеводы не помогут в этом. А что поможет?*

**Разбирая полеты, надо признать, что в ситуацию стресса мы загоняем себя сами, не замечая даже, как это произошло.**

Следовательно, причины таких ситуаций надо искать в нас самих, а именно в нашем поведении. Будем стремиться к осознанности и в этом плане.

На самом деле это самые общие советы, но постарайтесь

прислушаться к ним. Если попробуете, то вероятность того, что десять лишних килограммов незаметно лягут на ваши бедра, значительно уменьшится.

► **Попытайтесь определить ваши источники стресса.**

Это очень индивидуально. Вспомните, какие ситуации и обстоятельства вгоняют вас в стресс. Напишите напротив каждой из них предполагаемый способ выхода из стрессовой ситуации.

► **Ведите ежедневник или дневник.**

А можно еще вести ежедневник-дневник! На самом деле это очень полезный инструмент, который сегодня явно недооценен. Начинать каждую фразу с «дорогой дневник» вовсе не обязательно. Вы можете записывать в ежедневнике свои дела на текущий день, что поможет вам избежать перегрузок. Если вы выполнили все, что наметили, – запланируйте себе какую-нибудь маленькую радость, например поход в кино. Если через несколько дней понимаете, что все, что вы планировали, сделать не получается, подумайте почему и перераспределите нагрузку. Так вы определите тот объем дел, с которым вы справляетесь в комфортном для вашего самочувствия режиме.

Вторая часть – дневник – нужен для того, чтобы в конце дня записывать ваши мысли и чувства. Так, перечитывая его, через некоторое время вы сможете понять себя лучше и повысить уровень осознанности. Уделяйте больше внимания

именно чувствам: они очень соотносятся с нашей физиологией. Например, «Мне было больно, когда начальник сказал, что я всех подвела тем, что не выполнила часть работы, которую за меня должна была сделать Клавдия Ивановна» или «Я радовалась прогулке с мужем и сыном в парке – мне было хорошо и спокойно».

► **Не взваливайте на себя все, распределяйте нагрузку.**

Поймите, всех дел не переделать! Никогда. На это не хватит времени и сил. Надо подбирать себе посильную нагрузку. Это касается всего сразу – и работы, и дома, и семьи. Если вы понимаете, что ваша коллега Клавдия Ивановна лентяйка, сваливает на вас свою работу и постоянно отпрашивается, – не нужно ей позволять. Жалко Клавдию Ивановну? У нее трудная ситуация? А себя вам не жалко? Нагрузка переходит на вас автоматически, в результате – тяжелее вам. Старайтесь подходить к этому на принципах равного обмена: дорогая Клавдия Ивановна, если вы отпрашиваетесь сегодня и я вас подменяю, то завтра вы подмените меня. То же касается и семьи, и домашних дел. Когда-то давным-давно женщина одна выполняла все обязанности по дому. При этом у нее был муж, который ее обеспечивал, и она ни в чем не нуждалась. Если вы работаете, получаете зарплату, вносите свой вклад в семью, вы не должны взваливать на себя всю домашнюю работу. Поговорите с мужем, вдруг ему нравится мыть посуду? Или в нем таится скрытый талант шеф-пова-

ра? Равный подход к домашним обязанностям снизит вероятность попадания в стрессовую ситуацию.

► **Оказавшись в стрессовой ситуации, не ешьте вне дома и придерживайтесь строго плана питания.**

Стресс пройдет, килограммы останутся. И, если вы не зайдете в ближайшее кафе, чтобы насладиться кремовым пирожным, мир станет лучше.

► **Пользуйтесь успокоительными практиками.**

Медитации, дыхательные упражнения реально помогают справиться со стрессом. Держите под рукой успокаивающий предмет, любимая игрушка-талисман-брелок подойдет. Это может быть любой предмет, держась за который вы будете чувствовать себя спокойно.

► **Сохраняйте внутри себя счастливые воспоминания.**

В стрессовой ситуации полезно выйти на воздух, выдохнуть, закрыть глаза и мысленно вернуться туда, где вам хорошо. Это очень важно: помнить о том, что все временно и пройдет.

# 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.