

СЕРГЕЙ ЯСТРЕБОВ

Я Выбираю



СТРОЙНОСТЬ

КАК ПОЛЮБИТЬ СВОЁ ТЕЛО  
И ОБРЕСТИ СТРОЙНОСТЬ  
НА ВСЮ ЖИЗНЬ



КНИГА  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ  
ЛЮБОГО ВЕСА,  
ВОЗРАСТА И  
ПОЛА

*Мы созданы быть  
ЗДОРОВЫМИ, КРАСИВЫМИ И СТРОЙНЫМИ!*

Сергей Ястребов

**Я Выбираю Стройность. Как  
полюбить своё тело и обрести  
стройность на всю жизнь**

«Издательские решения»

**Ястребов С. В.**

Я Выбираю Стройность. Как полюбить своё тело и обрести стройность на всю жизнь / С. В. Ястребов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-933718-4

Привет! Скажи, только честно, **ХОЧЕШЬ ЛИ ТЫ**... Каждый день наслаждаться любимой едой и радоваться жизни? Навсегда забыть про диеты, запреты, подсчёты калорий, голодовки и угрызения совести? Полюбить своё тело на 100% и подарить ему реальную заботу? А ещё улучшить здоровье и стать энергичнее? И наконец, сбросить лишний вес и сохранить стройность на всю жизнь? Если ты отвечаешь «ДА», тогда курс «Я Выбираю Стройность» — как раз для ТЕБЯ! Хватит хотеть! Читай эту книгу и стройней с удовольствием!

ISBN 978-5-44-933718-4

© Ястребов С. В.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступление	7
Для кого эта книга?	8
Приветствие	9
Благодарности	10
Моя история	11
История моей мамы	12
История моей девушки Нины	13
История моего друга Димы	14
История моего друга Гоши	15
Часть 1. От проблемы к решению	16
Проблемы	16
Причины	17
Переедание	17
Неправильное комбинирование продуктов	17
Еда и стресс	18
Еда перед сном	18
Стереотипы	18
Решения	19
Диеты	19
Физические нагрузки	20
Позитивное мышление и любовь к себе	22
Новые знания о питании и здоровье	22
Новые полезные привычки	22
Упражнение «Мой дневник»	23
Определяем цель	24
Упражнение «Мои цели»	24
Выбираем путь к цели	26
Часть 2. Позитивное мышление и Любовь к себе	27
Мышление	27
Упражнение «я мыслю позитивно»	28
Будем «худеть» или «стройнеть»?	29
Упражнение «я не хуюеу, а стройнею»	29
Последствия негативного мышления	30
Любовь к себе	32
Упражнение «зеркало»	33
Упражнение «Любовное письмо»	33
Упражнение «Я люблю тебя»	34
Упражнение «Вдохновляйся»	35
Итоги Г главы	36
Вера в себя	37
Упражнение «Я верю в себя»	37
Сила благодарности и прощения	38
Упражнение «Сила благодарности и прощения»	38
Стать стройнее легко и приятно	41
А что если я не смогу?	42
Часть 3. Суперкомпьютер Человека	43

Калории	43
Затраты и потребление энергии	45
Обмен веществ	46
Несклонность к полноте	48
Твой идеальный вес	49
Суперкомпьютер	50
Чувство голода	52
Гениальная инструкция природы	52
Чувство голода при болезни	53
Какое оно, чувство голода?	53
Зачем нужно чувство голода?	55
Совет 1. Жди чувства голода	56
Признаки чувства голода	57
Совет 2. Оттягивай удовольствие	57
Совет 3. Мысли позитивно	57
Совет 4. Запасайся любимой едой	58
Совет 5. Ешь понемногу, но чаще	59
Совет 6. Ешь не спеша	60
Совет 7. Ешь, пока не поймёшь, что чувства голода больше нет	60
Совет 8. Если ты «случайно» поешь быстро	60
Упражнение «Я люблю чувство голода»	61
Совет 9. Для Обжорок	61
12 золотых причин дорожить чувством голода	61
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Я Выбираю Стройность Как полюбить своё тело и обрести стройность на всю жизнь**

**Сергей Ястребов**

© Сергей Ястребов, 2019

ISBN 978-5-4493-3718-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

*Мы созданы быть здоровыми, красивыми и стройными!*  
**Сергей Ястребов**

Да, сегодня я в отличной форме, я стройный, излучающий здоровье и счастье человек. Каждый день я получаю удовольствие от жизни, еды, спорта и от того, чем занимаюсь. Но так было не всегда...

На первых курсах института я набрал лишний вес и начал мучительно переживать из-за своей внешности. В итоге я потерял уверенность в себе – как мужчина и как человек.

Девушки перестали обращать на меня внимание, а друзья подшучивали и называли толстым... Но даже в шуточной форме такие слова вызывали у меня неприятные эмоции: обиду, злость, зависть...

Я стеснялся улыбаться, потому что мои щёки надувались в обе стороны, как у хомяка... Даже глядя на себя в зеркало, я старался не улыбаться. В итоге моё лицо привыкло к угрюмой серьёзной гримасе...

Я вёл нездоровый образ жизни: переедал, злоупотреблял алкоголем, курил. И при этом никакого спорта. А ведь когда-то я был стройным спортивным парнем, уверенным в себе. И я даже не сомневался в том, что от природы не склонен к полноте...

Однажды, несмотря на мужскую гордость, я сел на диету и даже получил результат. Но когда у меня внутри всё заболело, я соскочил с диеты. Довольно быстро я снова набрал вес, и он стал даже больше, чем раньше.

От такой жизни моя нелюбовь к себе постоянно росла. Любые стрессы я заедал калорийной пищей. Я ел, когда предлагали. Ел, когда нужно было пообедать или поужинать, вне зависимости, голоден я или нет. В итоге я начал верить в то, что моя судьба – быть полным до конца своих дней. Я уже было смирился с этой мыслью, но со мной произошло чудо... Но только тогда, когда я твёрдо решил, что так больше жить нельзя!

Я взялся за себя. Узнал много нового. Поменял свои привычки и в результате – преобразился. Я стал стройным и светящимся здоровьем человеком, помолодел, обрёл уверенность в себе, и мне снова захотелось жить полной жизнью! У меня появилось невероятно много энергии, и я начал делиться ей с другими.

Мне захотелось помочь миллионам людей снова полюбить себя, стать более стройными, здоровыми и счастливыми, снова влюбиться в своё тело, наслаждаться едой и получать настоящую радость от жизни.

Вот так и родилась эта книга – в ней я делюсь своими знаниями, опытом и вдохновением.

## **Для кого эта книга?**

Неважно, мужчина ты или женщина, и уж тем более неважно, какой у тебя возраст. Если ты хочешь сбросить лишние килограммы, преобразиться внешне и внутренне, научиться любить себя и получать радость от жизни, тогда эта книга – то, что тебе нужно!

Если ты хочешь снова понравиться себе и окружающим, перестать стесняться своей внешности, избавиться от многих комплексов и обрести уверенность, то моя книга поможет тебе.

Если ты хочешь питаться любимой едой и получать от неё истинное удовольствие, забыв про запреты и ограничения, то эта книга точно для тебя!

## Приветствие

Здравствуй, мой дорогой читатель! Я искренне надеюсь, что моя книга «Я Выбираю Стройность» поможет тебе освободиться от лишнего веса и преобразиться.

Для того чтобы стереть границы между Тобой и Мной, я буду обращаться к тебе на «ты». Ведь я хочу быть твоим другом, а не учителем. Так что с этой минуты мы – приятели.

В этой книге я собрал самое важное и нужное, что может помочь тебе изменить свою жизнь к лучшему. Я поделюсь с тобой своими знаниями и опытом.

После прочтения этой книги ты начнёшь хорошо ориентироваться в вопросах питания и стройности. Ты будешь знать, что именно нужно делать, чтобы иметь хорошее здоровье и красивую фигуру в течение всей жизни.

### **Внимание!**

Сразу хочу сказать, что у меня нет медицинского образования и я не являюсь сертифицированным диетологом.

При возникновении сомнений любую информацию, полученную из книги, тем более научную, необходимо проверять. Вполне возможно, что в тексте найдутся неточности, особенно в числах. Книга «Я Выбираю Стройность» – это моё личное расследование. И всё, что я написал, исходит из личных знаний и опыта. Не стоит верить каждому моему слову.

Моя главная задача – вдохновить, вселить веру в успех, помочь тебе преодолеть трудности, изменить свой образ жизни, полюбить себя и стать стройнее.

## Благодарности

Выражаю благодарность своей маме, которая всегда верила в меня и поддерживала всей душой, чем бы я ни занимался. Она всегда говорила: «Если долго мучиться – что-нибудь получится». Я шёл к изданию этой книги много лет, и у меня получилось! Спасибо, мамочка! Ты доказала своим примером, что стать стройнее – легко.

Благодарю моего отца, который ещё в детстве разжёг во мне желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и следить за питанием.

Благодарю мою любимую девушку Нину, которая вдохновляла меня на то, чтобы продолжать писать книгу несмотря ни на что. Она читала некоторые главы и делилась со мной своими впечатлениями.

Благодарю моих сестёр и братьев, которые говорили мне: «У тебя всё получится! Продолжай!»

Благодарю своих друзей, которые вняли моим советам, поменяли свои привычки в питании и мышления и тем самым подтвердили, что я иду в нужном направлении.

Благодарю уже ушедшего в мир иной Аллена Карра, который через свою книгу донёс до меня важные мысли, в итоге изменившие всю мою жизнь. Именно после прочтения его книги «Лёгкий способ сбросить вес» я сначала встал на путь стройности и здоровья, а потом решил написать книгу, в которой будет сказано всё то, о чём он не написал.

Благодарю от всей души тех людей, которые поддерживали меня, подбадривали и говорили: «Да у тебя всё получится, Серёга!»

Благодарю тебя, мой читатель, за то, что держишь эту книгу в руках. Для меня это большая честь! Спасибо!

## Моя история

В детстве и юношестве я был симпатичным стройным парнем. Но в студенческие годы я незаметно набрал лишний вес, около 15 килограммов, стал упитанным и круглощёким. В итоге у меня появились комплексы, связанные с моей внешностью. Я даже стеснялся улыбаться из-за своих щёк, представляешь?

После института я набрал ещё 5 лишних килограммов. Многие мужчины особо не переживают из-за своего веса, по крайней мере, с виду. А я очень сильно переживал, но не говорил об этом никому – не хотелось насмешек и осуждения. «Толстый» – так стали обращаться ко мне некоторые друзья. А когда они делали это в присутствии девушек, хотелось провалиться сквозь землю от стыда и обиды. При этом я ещё и невысокого роста – в общем, был похож на круглощёкого упитанного колобка. Я ужасно стеснялся своей внешности...

Долгое время я ничего не менял в жизни как раз потому, что я мужчина и вроде как не должен заморачиваться насчёт своей полноты. Так и жил. Смирился с тем, что это моя естественная комплекция тела и что так будет всегда.

Я прекрасно знаю, как сильно переживают девушки насчёт своего веса. Именно поэтому я и решил написать эту книгу. Но уверен, что мужчинам она тоже поможет.

Когда мне было 27 лет, я всерьёз задумался о своём здоровье. Сначала решил освободиться от никотиновой зависимости. Сделать это мне помогла книга Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». К счастью, это было действительно ЛЕГКО.

Под впечатлением от книги я начал делиться своими открытиями со всеми курящими друзьями и родными. Я дарил им эту книгу и желал поскорее избавиться от зависимости. Тем из них, кто действительно хотел бросить курить и был готов к чему-то новому, мои рекомендации и книга помогли – они стали счастливыми некурящими людьми.

Вскоре я прочитал ещё одну книгу того же автора, которая называется «Лёгкий способ сбросить вес». После этого я полностью пересмотрел своё отношение к питанию, приобрёл много полезных привычек. В результате уже через 3 месяца я стал стройнее на целых 15 килограммов, а в течение ещё трёх месяцев ушли оставшиеся 5. И я снова стал таким же стройным, как прежде. Моему счастью не было предела!

И вот уже много лет я по-прежнему стройный, энергичный и здоровый человек. Я знаю, что останусь таким до конца жизни, если только сам не захочу испортить своё здоровье и набрать лишний вес. У тебя, как и у меня, тоже есть право выбора!

В будущем я планирую устроить реалисти-шоу, во время которого я специально буду питаться вредной пищей, переедать и в итоге наберу лишний вес. А потом вернусь к здоровому образу жизни и снова стану стройным и энергичным. Думаю, это будет интересное зрелище!

С тех пор как я преобразился, прошло несколько лет. Я много наблюдал за собой и за окружающими. Постоянно получал новые знания о питании и здоровье, читал книги и статьи в Интернете, слушал аудиолекции и смотрел документальные фильмы. Всё это я применял к себе, делал выводы и уже потом делился информацией с людьми.

Тем, кто обращался ко мне с просьбой помочь сбросить вес, я с радостью помогал изменить привычки в питании и преобразиться внешне.

Хочу поделиться историями своих близких, которые ВЫБРАЛИ СТРОЙНОСТЬ, ну и благодаря моей поддержке и помощи стали СТРОЙНЫМИ, причём сделали это ЛЕГКО.

## **История моей мамы**

Моя дорогая мама на протяжении многих лет мечтала сбросить вес. В молодости она была очень стройной и эффектной девушкой. И конечно же ей хотелось избавиться от лишнего веса и почувствовать лёгкость, как в молодости.

Я был готов её поддержать, но не знал, как это сделать. В общем-то именно ради того, чтобы помочь маме, я и решил больше узнать о питании – в итоге помог себе и теперь помогаю тебе.

Конечно же, у моей мамы были комплексы, стеснение, как и у любой девушки. Это нормально. Мы все, мужчины и женщины, проходим через это!

Она долго смотрела на меня и тоже решила попробовать изменить что-то в своей жизни. В итоге, пользуясь моими рекомендациями, она за каких-то 3 месяца постройнела на целых 11 кг и стала прекрасно выглядеть.

Я был просто в шоке. Мама очень удивила меня и доказала, что методика «Я Выбираю Стройность» работает на все 100%! Ей стало легче и комфортнее. Представляешь, как она была рада и счастлива?

## **История моей девушки Нины**

Моя девушка Нина к тому времени, когда мы с ней познакомились, уже успела нахвататься комплексов по поводу своей внешности и веса. Всё детство она была стройной и энергичной девочкой. Но после поступления в институт её образ жизни и питания изменился. Всего лишь за 1 год она набрала около 10 ненужных ей килограммов. И конечно же, ей это не нравилось! Она комплексовала и переживала, а вес всё не уходил.

За один год, прислушиваясь к моим советам и следуя моему примеру, она распрощалась с этими 10 кг «лишней красоты». Она стала более уверенной в себе и по-настоящему полюбила своё тело. Теперь она смотрит в зеркало и улыбается, как никогда прежде – всё никак не нарадуется.

Обсуждая с Ниной её проблемы, я многое понял и учёл всё это при написании книги.

## **История моего друга Димы**

Мой друг Дима всегда был рослым и упитанным парнем, но при этом жгуче красивым. Как бы там ни было, лишний вес всё-таки смущал его и приносил неудобства. Заразившись моим примером, он взялся за себя. Поменял образ питания и мышление...

Всего лишь за 4 месяца он распрощался с 23 килограммами «лишней доброты»!

Как и меня его захлестнула энергия жизни, и ему захотелось больше двигаться. Он начал кататься на велике, бегать и мучить турник. При этом он стал так широко и красиво улыбаться! И это самое главное!

Дима вдохновил меня ещё более активно заниматься изучением темы питания и здоровья.

## История моего друга Гоши

Мой друг Гоша всегда был умным, интеллигентным, красивым и стройным молодым человеком атлетического телосложения. Я всё время восхищался его остроумием и кубиками на животе. Такие мужчины нравятся женщинам – с ними интересно и приятно.

Но так уж получилось, что Гоша, встав «взрослым», запустил себя и оброс жирком. Вместо кубиков появилась «трудовая мозоль». Даже ровная осанка, прежде восхищавшая меня, немного испортилась под тяжестью «лишнего».

Наслушавшись моих баек про еду и чувство голода, он решил провести эксперимент. Взял и поменял своё питание. А в результате открыл для себя новый мир, до этого ему незнакомый.

И что в итоге? Минус 15 кг – и это меньше чем за полгода! При этом Гоша помолодел лет на пять и стал выглядеть просто шикарно – так же, как и раньше. И всё это произошло ЛЕГКО! Он просто принял решение и начал действовать. А я поддерживал и подбадривал его, как мог.

Гоша на личном примере показал мне красоту и эффективность методики «Я Выбираю Стройность».

Ещё несколько людей из близкого окружения, последовав моим рекомендациям, вдохновились и тоже стали стройнее.

Такие истории – настоящая мотивация для меня. Надеюсь, и для тебя тоже!

После того как ты пройдёшь курс «Я Выбираю Стройность» и получишь желаемые результаты, обязательно напиши мне об этом по электронной почте на адрес [info@sergeyyastrebov.ru](mailto:info@sergeyyastrebov.ru). Буду ждать!

Через какое-то время у меня появилось желание поделиться своими открытиями с миллионами людей, особенно с женщинами, чтобы помочь им освободиться от лишнего веса, стать стройными и счастливыми. И вот наступил момент, мой дорогой читатель, когда ты держишь книгу «Я Выбираю Стройность» в руках.

Я уверен, что если ты будешь внимательно читать эту книгу и выполнять все упражнения, то обязательно достигнешь желанной цели – ты наконец-то распрощаешься с лишним весом без всяких диет и других ограничений. Ведь ты этого хочешь?

Перед тем как читать дальше, пожалуйста, соберись с мыслями. Твёрдо реши, что будешь делать все задания без исключения. Представь себе, что ты учишься в школе и приступаешь к изучению предмета «Стройнология». Хочешь ли ты получить итоговую пятёрку, ну или хотя бы четыре с плюсом? Если да, тогда придётся немного потрудиться, выделить время для чтения и домашних заданий. Я уверен, тебе понравится! Это же так интересно и весело! А главное, это приведёт к результату!

Я искренне желаю тебе улучшить своё здоровье, стать стройнее, счастливее и увереннее в себе. И я с радостью помогу тебе в этом!

## Часть 1. От проблемы к решению

### Проблемы

Для начала поговорим о том, с какими трудностями чаще всего мы сталкиваемся, когда речь идёт о лишнем весе.

Я выделил пять основных проблем в вопросах питания и внешности:

- Лишний вес
- Плохое здоровье
- Низкий уровень энергии
- Неуверенность в себе
- Нехватка любви к себе

А теперь перечислим причины, по которым возникают эти проблемы.

## Причины

- Переедание, обжорство
- Вредные привычки в питании
- Стрессы, эмоциональная нестабильность
- Серьёзные проблемы со здоровьем, врождённые или приобретённые
- Нарушения обмена веществ, гормональные расстройства
- Малоподвижный, неактивный образ жизни
- Употребление алкоголя
- Стереотипы
- Невежество, отсутствие знаний и навыков
- Нехватка времени на себя
- Негативное мышление

Обо всём этом мы подробно поговорим позже. А сейчас особое внимание хочу обратить на пункт «Вредные привычки в питании».

Все наши проблемы на самом деле вырастают из наших привычек. Если мы привыкли вести пассивный и нездоровый образ жизни – получаем такой результат: лишний вес, плохое самочувствие и болезни. Если мы привыкли вести активный и здоровый образ жизни – получаем другой результат: стройное тело и отличное здоровье.

Перечислю наши самые популярные вредные привычки в питании.

## Переедание

Это когда мы едим больше, чем требуется. Едим, даже когда не голодны, просто ради удовольствия. Едим, когда нам грустно. Когда предлагают. От такой привычки желательно избавиться в первую очередь.

## Неправильное комбинирование продуктов

Простой пример. Многие люди сначала едят первые и вторые блюда, потом салаты, и всё это заливают сверху чаем или другими напитками. Организм от этого просто в шоке, но люди зачастую даже не догадываются, что делают что-то не так. Почему они так поступают? Их так приучили, и в итоге выработалась привычка.

Об этом поговорим в отдельной главе книги.

## Еда и стресс

Некоторые люди в стрессовых ситуациях кидаются на еду, пытаясь поднять себе настроение. Они стремятся получить от пищи приятные эмоции и таким образом отвлечься от своей проблемы. Но еда – это не игрушки. Она нужна для того, чтобы восполнять затраты энергии и питательных веществ. Излишки еды засоряют организм и откладываются в жировые запасы. Эта вредная привычка формируется обычно в раннем детстве.

Когда тебе плохо, ты можешь включить любимую музыку, сходить в душ, позвонить друзьям или родным, поиграть с детьми. Просто нужно как-то отвлечь себя от неприятных мыслей. А кушать всё же лучше с хорошим настроением.

## Еда перед сном

Всем известно, что засыпать желательно с чувством лёгкости в животе. Тогда и сон будет крепче, и бока не вырастут. Но на деле мы часто не следуем этой рекомендации – в итоге не высыпаемся и портим фигуру. А всё потому, что мы привыкли так жить.

Как говорится, что посеешь, то и пожнёшь.

## Стереотипы

Стереотипы – это такие привычки мышления, или убеждения, которые формируются под воздействием нашего окружения – это родители, школа, друзья и так далее. Приведу несколько примеров:

- «Перед сном кушать вредно»
- «Нужно кушать всё, пока молодой»
- «Варёные яйца – это очень полезная еда»
- «Мужчина должен кушать мясо»
- «Пить сырую воду опасно»
- «Пейте, дети, молоко – будете здоровы»
- «Хлеб – всему голова»
- «Северным людям жизненно необходим животный белок»
- «Бокал красного вина полезен всем, даже беременным женщинам»

Опасность стереотипов заключается в том, что они не всегда верны, но люди слепо верят им. Если спросить, а откуда они это знают, то можно услышать подобные ответы: «Так говорят, значит, это так и есть», или «Да все об этом знают», или «Учёные доказали».

Я предлагаю никому не верить на слово, в том числе и мне, а проверять всё самостоятельно. Не всё, что говорят, на самом деле правда, и ты ещё много раз убедишься в этом.

Мало того, не всё, что правда для других, – это правда для тебя!

## Решения

Теперь перечислим все доступные пути, которые могут привести тебя к стройной фигуре и хорошему здоровью:

- Диеты
- Физические нагрузки
- Позитивное мышление и любовь к себе
- Новые знания о питании и здоровье
- Новые полезные привычки

А теперь подробнее.

### Диеты

*Что означает слово «диета»?*

Словарь Ожегова говорит: «Диета – это специально установленный режим питания».

Как видим, изначально это слово не содержало в себе какого-либо негативного смысла. Например, людям, проходящим лечение, врачи временно назначают специальную диету, благодаря которой организм быстрее восстанавливается. Но сейчас это слово чаще используют, когда имеют в виду временное ограничение в еде, запрет на употребление определённых продуктов с целью быстрого похудения.

Скорее всего, ты уже знаешь о некоторых чудо-диетах. Какие-то из них действительно работают: люди в короткие сроки избавляются от лишнего веса. Но временные изменения в образе жизни приводят лишь к временным изменениям в здоровье и внешности.

Большинство диет всё-таки несёт в себе скрытую угрозу. Часто можно услышать о том, что после заметных результатов на определённой диете люди через некоторое время возвращаются к прежнему весу или набирают ещё больше. И в этом нет ничего удивительного. Когда мы ограничиваем себя в чём-то и делаем это без радости, с сожалением, тоской и душевными муками, то в нашей психике накапливается сильное напряжение, которое выплёскивается после окончания диеты, – мы накидываемся на любимую еду и навёрстываем упущенное.

Существуют диеты, основанные на подсчёте калорий. И они тоже дают результат: тысячи людей рассчитывают калорийность пищи и избавляются от лишнего веса. Но только на такой диете возникает новая зависимость: тебе приходится всё время делать подсчёт калорий, белков, жиров, углеводов, и в итоге ты постоянно думаешь о еде. А ещё такие программы похудения не учитывают многие аспекты здорового питания, что приводит к нежелательным последствиям.

В свой курс «Я Выбираю Стройность» я не включил «теорию калорийности». Почему? Дело в том, что у организма есть более совершенный механизм подсчёта калорий и всего остального, что ему нужно.

*Что же такое калория?*

Это единица измерения энергии. Чтобы не накапливать лишний вес, тебе просто-напросто нужно потреблять энергии не больше, чем тратишь. Как же это контролировать? Очень легко! У нашего организма есть свой внутренний «Суперкомпьютер», который сам всё считает. И когда нам требуется «заправиться» энергией и питательными веществами, он подаёт сигнал об этом в «центральное управление» – в наш мозг.

Мало того, натуральная видовая пища Человека уже сбалансирована самой Природой – в ней идеальные пропорции углеводов, жиров, белков и витаминов. А наша проблема заключается в том, что мы очень далеко ушли от питания природными продуктами. Именно поэтому нам и приходится сегодня бороться с болезнями и лишним весом, думать о балансе, витаминах и о многом другом.

Если человек, который каждый день считал калории, вдруг перестанет делать это, то он, скорее всего, вернётся к тому же, с чего начинал. Ведь его другие привычки в питании толком не изменились.

Итак, делаем выводы:

- Диеты чаще всего дают лишь временный эффект.
- Далеко не все диеты полезны для здоровья.
- Диеты опасны тем, что после них вес не только может вернуться, но ещё и увеличиться.

Я лишь однажды сидел на диете. Это была «Кремлёвская диета», которая очень нравится мужчинам. Можно есть много белков и жиров: мясо, рыбу, яйца, сыр, майонез, масло. Но при этом необходимо сильно ограничивать себя в углеводах: в крупах, кашах, картофеле, хлебе, мучном и сладком. Минимум фруктов и овощей. Максимум белковой и жирной пищи.

Примерно за один месяц я потерял 10 кг лишнего веса, и, конечно, был очень рад! Но всё это не обошлось без последствий. У меня появились непривычные боли в животе, а также сильные головные боли. В общем, я вовремя соскочил с этой диеты и продолжил жить как раньше. Вскоре мой прежний вес вернулся и даже стал чуточку больше, чем раньше. С тех пор я никогда больше не сидел на диетах...

Мой дорогой читатель, предлагаю тебе вместе со мной выбрать путь осознанности и любви к себе. Только представь эту новую жизнь...

Ты питаешься тем, что любишь. Наслаждаешься едой и получаешь от неё самую настоящую радость. И при этом ты освобождаешься от лишнего веса и с каждым днём становишься всё стройнее.

Нравится?

## **Физические нагрузки**

Наверное, ты думаешь, что сейчас я начну доказывать, что тебе срочно нужно заняться спортом, записаться на фитнес, в бассейн или ещё куда-нибудь. Но я не стану этого делать!

Многие люди думают примерно так: «Для того чтобы быть стройным и здоровым человеком, необходимы постоянные физические нагрузки». Не соглашусь! Вспомни своих знакомых, которые совсем не занимаются спортом и, возможно, едят всё что хотят, не особо задумываясь о питании, но при этом имеют стройную фигуру. Есть такие примеры из жизни?

Итак, в дикой природе все представители животного мира – звери, птицы, рыбы, насекомые, если не спят, то находятся в постоянном движении. Это их естественная потребность. В то время, когда Человек жил в диких условиях, он тоже много двигался – искал еду, занимался собирательством и охотой. Человек постоянно ходил или бегал по своим владениям, исследовал новые территории, протаптывая тропинки в сотни километров.

А современный образ жизни позволяет нам двигаться по минимуму. Транспортные средства возят нас. В школе, институте и офисе мы сидим. В наших квартирах тепло и есть вода. Ну просто райская жизнь!

Сейчас даже в сельской местности люди умудряются мало двигаться. Выращивать большие урожаи и держать скотину незачем, да и невыгодно – всё можно купить в магазине. Дрова продаются уже готовые. У многих есть скважины для воды. В общем, благодать – валяйся себе возле телека и балдей. Наверное, очень скоро фитнес-клубы начнут открываться и в деревнях!

Но всё же помни. Жизнь – это движение. Жизнь – это активность. Жизнь – это игра. Посмотри на детей. Они готовы целый день резвиться, смеяться, играть, бегать, общаться, узнавать и пробовать что-то новое. Взрослые, к сожалению, двигаются меньше, чем дети. У них много работы, обязанностей, рутины и много чего другого. Вот поэтому для взрослых и придумали фитнес, чтобы они окончательно не скисли от своего неактивного образа жизни.

Понятно, что постоянное движение, наличие физических нагрузок, занятия спортом – всё это полезно для здоровья. Другое дело – профессиональный спорт. В погоне за медалями, титулами и славой спортсмены часто изнашивают своё тело и подрывают здоровье. А я говорю о физической культуре – о спорте в удовольствие.

В организме человека, который ведёт активный образ жизни, быстрее происходят восстановительные, обменные и пищеварительные процессы. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Если ты хочешь отлично себя чувствовать, прекрасно выглядеть, иметь крепкое здоровье и жить долго, то физические нагрузки только помогут тебе. Для этого совсем необязательно каждый день бегать или ходить в спортзал. Достаточно выделять время на прогулки пешком или на велосипеде, иногда бегать, кататься на лыжах или плавать. Раз в неделю можно при желании сходить на фитнес. А почему бы не делать зарядку дома?

В общем, если тебе хочется больше двигаться, то в твоём графике нужно просто выделить время для этого. Я уверен, что каждый человек может найти подходящий для себя вид спорта или активного отдыха – было бы желание.

Я, например, практически каждый день делаю небольшую пробежку и выполняю комплекс упражнений на всё тело – и это обычно занимает не более получаса. Но я делаю это не для того, чтобы быть стройным, а для того, чтобы взбодриться на весь день и получить удовольствие.

Итак, физическая активность является важным условием хорошего здоровья и подтянутого красивого тела. Возникает такой вопрос.

*Обязательно ли нужно заниматься спортом, чтобы избавиться от лишнего веса и стать стройным человеком?*

Мой ответ – нет. Человеку, который будет затрачивать энергии больше, чем обычно, придётся и потреблять её больше. Если ты запишешься на фитнес и поставишь перед собой цель сбросить 10 кг за 3 месяца», то твой тренер, скорее всего, скажет, что для достижения результата тебе придётся придерживаться определённого рациона питания. А если ты ничего не изменишь и продолжишь питаться, как раньше, то с увеличением физической активности у тебя просто вырастет аппетит, поэтому ты начнёшь больше есть. Благодаря спорту твоё здоровье, конечно же, станет лучше, но не факт, что при этом лишний вес будет уходить, тем более так быстро, как хотелось бы.

Даже накаченные бодибилдеры, которые проливают реки пота в спортзале, соблюдают особый рацион: меньше жиров и мучных продуктов, больше фруктов, овощей, нежирного мяса и другой белковой пищи.

Разумеется, если ты будешь придерживаться здорового питания и при этом давать телу хорошие нагрузки, то быстрее достигнешь результата. Но помни, что ты можешь добиться этого и без физических нагрузок, например, если тебе не по душе спорт и всё, что с ним связано. Вспомни про своих знакомых, которые едят что хотят, но остаются стройными.

Итак, ни диеты, ни физические нагрузки не помогут тебе стать стройнее на всю жизнь. Если ты перестанешь придерживаться диеты или заниматься спортом, то можешь с лёгкостью снова набрать лишний вес и перечеркнуть все предыдущие усилия.

А теперь поговорим об одной из самых важных тем в курсе «Я Выбираю Стройность».

## **Позитивное мышление и любовь к себе**

Да, да, да и ещё раз да! Это именно то, что нам нужно! Это как раз то, с чего необходимо начинать любые внутренние и внешние изменения в себе. Большинство людей просто не представляют, насколько сильно их тело и здоровье зависят от образа мышления. Сегодня всё чаще и чаще мы слышим о том, что мысли материализуются. Я сам убеждаюсь в этом каждый день моей жизни.

Прежде чем избавляться от каких-то вредных привычек в питании, для начала нужно разобраться со своими вредными привычками мышления. Тебе предстоит выяснить отношения с твоим самым близким и родным человеком – с собой.

Тема позитивного мышления – одна из самых важных в курсе «Я Выбираю Стройность». К сожалению, многие люди с лишним весом относятся к самим себе не очень хорошо и часто называют себя плохими словами, например «Я толстый» или «Я некрасивая», и даже говорят это при других людях.

Очень часто негативное отношение к себе при лишнем весе проявляется у девушек. И это неудивительно. Девушки – это очень эмоциональные и ранимые существа, для которых их внешность и внимание со стороны окружающих – колоссально важны!

Мужчины, конечно же, не так сильно переживают за свою внешность. Но всё же для многих из них лишний вес – это дискомфорт, нехватка уверенности в себе, низкий уровень энергии и много чего ещё, о чём мужчины не привыкли говорить вслух. Всё это я пережил сам!

Любовь к себе начинается с бережного отношения к своим мыслям, эмоциям и чувствам. Любовь к себе – это забота о своём здоровье и теле.

Чуть позже мы поговорим об этом подробнее.

## **Новые знания о питании и здоровье**

Да! И ещё тысячу раз да! После того как ты разберёшься со своим мышлением, тебе необходимо узнать больше о пищеварительном тракте Человека, о пользе и вреде отдельных продуктов и наконец-то выяснить, почему ты набираешь лишний вес.

Но знания ничего не стоят, если их не использовать в жизни. Поэтому мы будем не только узнавать что-то новое, но и внедрять это в жизнь.

Знание – сила! А применение знания в жизни – мощь!

## **Новые полезные привычки**

Конечно же, тебе просто необходимо узнать больше о наших вредных привычках и том, как с лёгкостью завести полезные привычки, благодаря которым ты будешь:

- Есть то, что любишь

- Получать удовольствие от еды
- Поддерживать себя в отличной форме «на автомате»

Взгляни на детей: они не грузятся темой питания и здоровья, но при этом редко страдают от лишнего веса. Они энергичные и бодрые, чего не скажешь о большей части взрослого населения планеты.

В этой книге мы с тобой вместе пройдемся по важнейшим аспектам в вопросах мышления, питания и наших привычек. Так что если ты всерьёз возьмёшься за себя, то будет тебе и хорошее здоровье, и стройная фигура на всю оставшуюся жизнь!

### **Упражнение «Мой дневник»**

Заведи специальный дневник «Я Выбираю Стройность», такой, чтобы было приятно на него смотреть и брать в руки. Он станет твоим лучшим другом и помощником во время прочтения книги. Дневник нужен для того, чтобы выполнять упражнения, записывать ответы на вопросы, следить за своими успехами и для многого другого.

## Определяем цель

*Прежде чем куда-то идти, нужно выбрать пункт назначения. Перед тем как менять что-то в своей жизни, для начала необходимо определить конкретную, чётко сформулированную цель, а потом выбрать способы для её достижения и действовать.*

Перечислим самые обычные цели, которые могут поставить перед собой люди с лишним весом:

- Иметь стройное тело
- Получать больше внимания противоположного пола
- Поправить здоровье
- Повысить свой уровень энергии
- Обрести уверенность в себе
- Полюбить себя и своё тело
- Жить полной и счастливой жизнью

И вот настал ключевой момент, когда тебе необходимо определиться и решить для себя, чего именно ты хочешь? Какой цели ты желаешь достичь? И каких изменений в своей внешности ты ждёшь?

## Упражнение «Мои цели»

Запиши в дневнике «Я Выбираю Стройность» цели, которых желаешь достичь. Какую внешность ты хочешь иметь? Сколько килограммов ты хочешь весить? Сколько лишнего веса ты собираешься сбросить? Как окружающие будут реагировать на твою внешность? Как ты будешь чувствовать себя при этом? Какой размер одежды ты желаешь носить?

Предлагаю набросать все свои желания сначала на черновике, а потом перенести их в дневник. Мечтай. Фантазируй. Всё, что ты записываешь, должно вызывать приятные эмоции, радость и вдохновение.

Когда список твоих пожеланий будет готов, перефразируй их в конкретные цели. Строй предложения только в настоящем или прошедшем времени, словно цели уже достигнуты, и обязательно пиши о своих чувствах и эмоциях. Откажись от слов «хочу», «желаю» и «мечтаю». Вот правильно сформулированные цели:

- «Я так счастлива, что вешу 55 килограмм!»
- «Я безумно рада, что сбросила 15 лишних килограмм!»
- «Боже мой! Я снова ношу одежду 42 размера!»
- «Я так благодарен Вселенной за то, что я теперь здоровый, сильный и стройный!»
- «Я испытываю восторг и счастье, потому что все мужчины вокруг говорят мне, что я прекрасно выгляжу!»
- «Я чувствую себя красивой, здоровой и стройной!»
- «Я влезла в своё любимое платье. Ура-а-а! Я счастлива!»
- «Я не могу нарадоваться, что у меня теперь куча энергии и что я веду активный образ жизни!»
- «Спасибо, спасибо, спасибо! Я стройная, я красивая, я люблю себя!»

• «Я горжусь собой! Я молодец! К моему дню рождения 17 мая 2018 года я вешу 58 килограмм!»

Лишь в последнем примере я использовал определённый срок для достижения цели.

*Нужно ли все цели привязывать к срокам или датам?*

Это зависит от того, какой ты человек. Например, большинству мужчин проще назначить конкретную дату для достижения цели. По своей природе мужчины – завоеватели и борцы. Они нацелены на результат и стремятся добиться его как можно быстрее, несмотря ни на что.

Но только не всем людям подходит такой «мужской» путь. Если чувствуешь, что крайний срок для достижения цели будет мотивировать и вдохновлять тебя, – отлично! Но если это угнетает и пугает тебя, то не стоит привязывать свою цель ко времени.

Рекомендую также к целям добавлять вопрос «Почему?», например: «Почему я вешу 65 килограмм и чувствую себя великолепно?». Дело в том, что многим людям тяжело говорить и писать о том, чего ещё не произошло, – у них возникают сомнения и волнения по этому поводу. И это неверие только мешает им двигаться к цели. А вопрос «Почему?» настраивает наше подсознание на поиск ответа и уводит от размышлений вроде «Правда – неправда», «Верю – не верю». Только при этом не нужно специально искать ответы. Достаточно просто задавать вопросы. В общем, предлагаю испробовать данный метод и понять, подходит ли он тебе. Лично у меня чаще срабатывают утверждения с вопросом «Почему?».

Когда закончишь составлять список целей, внимательно перечитай всё, желательно вслух, и представь себя и свою жизнь после всех этих изменений. Вживайся в новую роль и радуйся уже сегодня – прямо сейчас. Предвкушай всё то хорошее, что с тобой произойдёт. Приятные эмоции и мысли – это твои лучшие друзья. Они будут помогать тебе во всех сферах жизни.

Рекомендую в течение хотя бы одного месяца читать эти цели раз в день, лучше вслух. Можно сделать аудиозапись, например, на телефон, и прослушивать её по утрам или перед сном. А ещё можно каждый день писать цели от руки или набирать их на клавиатуре. Как дети запоминают столько всего в школе? Они слышат голос учителя, видят информацию на доске и в учебнике, читают текст молча и вслух. И в итоге они отлично всё усваивают.

Только после выполнения этого упражнения переходи к следующей главе.

Курс «Я Выбираю Стройность» – это путь, по которому ты в любом случае придёшь к своей цели. А сколько времени это займёт, зависит только от тебя, а точнее – от поставленных целей и твоих физиологических особенностей. Как бы там ни было, я верю в тебя!

А ещё я верю в то, что сама Природа заложила в людей склонность к здоровью и красоте. Возможно, путь к стройности займёт у тебя несколько месяцев, год или даже больше. Но когда ты добьёшься своего, то уже не захочешь возвращаться к прошлому. Ты будешь стремиться делать всё, чтобы оставаться в этом состоянии счастья всю свою жизнь.

## Выбираем путь к цели

Ещё раз перечислим пути решения проблем с лишним весом:

- Диеты
- Физические нагрузки
- Позитивное мышление и любовь к себе
- Новые знания и их применение
- Приобретение полезных привычек

Мы пришли к выводу, что диеты и физические нагрузки обычно дают лишь временные результаты. А нам необходимо разобраться в вопросах питания и здоровья настолько хорошо, чтобы не только приобрести стройную фигуру, но и повысить свой уровень энергии и начать получать больше радости от жизни.

Итак, вот «лихая тройка лошадей», которая доставит тебя до желаемого результата:

- Позитивное мышление и любовь к себе
- Новые знания и их применение
- Приобретение полезных привычек

Есть ещё одна лошадка по имени «Активный образ жизни». Но её стоит запрягать только тогда, когда у тебя появится жгучее желание больше двигаться и получать от этого удовольствие.

Я надеюсь, что через некоторое время тебе всё-таки захочется заниматься спортом. А когда твою карету помчит уже «четвёрка бодрых лошадок», ты начнёшь испытывать беззаботную лёгкость, которая хорошо знакома маленьким детям. Это произошло со мной, и я искренне желаю тебе того же, мой дорогой читатель. Ну что ж, поехали? В добрый путь!

## Часть 2. Позитивное мышление и Любовь к себе

### Мышление

*Научно доказано, что позитивная мысль обладает силой, в сотни раз превышающей силу негативной.*

**Майл Бернард Беквит**

*Человек, который излучает положительные мысли, настраивает мир вокруг себя на приятную волну и притягивает к себе позитивные результаты.*

**Доктор Норман Винсент Пил**

Многие люди недооценивают роль своего мышления. И это неудивительно. Пользу или вред большинства продуктов можно проверить научными методами. Учёные проводят эксперименты и получают конкретные результаты. Влияние физических нагрузок на здоровье и фигуру также можно измерить в ходе исследований. А что касается влияния мыслей на здоровье, внешность и всё происходящее в нашей жизни – для науки это что-то новое. Квантовая физика уже изучает влияние мысли Человека на окружающий мир. И я предполагаю, что в будущем нас ждут удивительные открытия в этой области.

Но если наука пока не может дать ответов на многие вопросы, связанные с мышлением, то человеческий опыт – может. Уже написано множество книг и статей на эту тему. Вот какие выводы я сделал из всего, что прочитал и применил на практике:

- Мысль материальна.
- Если мы меняем мысли, то меняемся сами.
- Любые изменения в жизни лучше начинать с изменения своего мышления.
- Позитивное мышление благоприятно влияет на наше физическое состояние. А негативные мысли вредят здоровью.
- Если человек долго концентрируется на определённой цели, чаще всего он её достигает.
- Человек, который любит и уважает себя, способен по-настоящему любить и уважать других людей.
- Любовь к себе, к своей личности и к своему телу – это фундамент счастья, здоровья и процветания.
- Человек, который верит в себя, в свой успех и привык мыслить позитивно, может добиться в жизни всего: любви, счастья, успеха, богатства.
- Каждый человек изначально имеет право выбора, какие мысли кормить своей энергией. В общем, что посеешь – то и пожнёшь.
- Образ мыслей – это набор привычек, сформированных в течение жизни. И каждый человек может научиться мыслить более позитивно – ведь это всего лишь привычка!

Если ты будешь в течение нескольких месяцев каждый день повторять какое-то новое действие или прокручивать в голове одну и ту же мысль – это превратится в привычку. В твоём подсознании появятся новые программы поведения и мышления, которые будут запускаться автоматически.

К сожалению, немногие из нас развивают новые полезные привычки мышления. Ведь для этого необходимо иметь сильное желание изменить свою жизнь и каждый день что-то делать

для этого. А те люди, которые не ленятся и действуют, в итоге меняются и достигают своих целей.

Если ты до сих пор читаешь эту книгу – значит, у тебя есть сильное желание измениться. И я хочу помочь тебе в этом!

А вот и новое упражнение.

### **Упражнение «я мыслю позитивно»**

Прошу взять ручку и записать в дневнике «Я Выбираю Стройность»:

Я, *моё имя*, очень хочу измениться. Поэтому я каждый день делаю шаг за шагом к своей цели.

Я постоянно совершенствуюсь и меняю своё мышление в лучшую сторону.

Я читаю позитивные утверждения о себе и моей жизни. Я выбираю счастье и радость!

Я замечаю вокруг добро, любовь и дружбу.

Я часто улыбаюсь и смеюсь. Я получаю наслаждение от каждого мгновения жизни.

Я благодарю людей за их доброжелательность и любовь по отношению ко мне.

Я благодарю Природу за её изобилие и красоту.

Я благодарю жизнь за всё, что она преподносит мне. Даже за негативные ситуации в моей жизни, после которых я становлюсь лучше, мудрее и терпимее.

Я живу каждый день своей жизни с положительной психологической установкой.

Можешь написать эти утверждения по-своему, придумать свои предложения. Главное, сделать это, не откладывая на потом. Действуй прямо сейчас.

А также можно добавить к этим установкам вопрос «Почему?», как я уже предлагал сделать с целями. Пробуй по-разному и выбирай то, что вызывает у тебя вдохновение.

## Будем «худеть» или «стройнеть»?

В названии этой книги используются два чисто позитивных слова: «Выбираю» и «Стройность». Я отказался от слова «худею» и сделал это сознательно.

Во-первых, слово «худеть» от слова «худо», то есть «плохо». Не зря когда человек болеет, говорят: «исХУДал» или «поХУДел». Во-вторых, слово «худею» несёт в себе образ человека с лишним весом. А вот слова «стройность», «стройнею», «стройный», «стройная» вызывают приятные образы людей, которые прекрасно выглядят. Для меня «худеть» – это избавляться от чего-то ненужного или устранять неприятную проблему, а «стройнеть» – означает становиться красивее и привлекательнее.

А слова «Я Выбираю» – говорят о твоём серьёзном намерении, о твоём сознательном выборе, о твоей цели. В этих словах намного больше силы, чем в словах «Я хочу» или «Я мечтаю». Когда ты «Выбираешь» ты без капли сомнения утверждаешь, что «так будет, потому, что Я так желаю и это Моё решение». Точно так же ты совершаешь покупку в любом интернет-магазине. Сначала ты просматриваешь товары, выбираешь то, что тебе нужно, затем кладёшь товар в корзину, оплачиваешь покупку, и тебе остаётся только получить её. Ты ведь не сомневаешься в том, что получишь посылку через какое-то время? Ты вообще не задумываешься об этом!

Так что «Я Выбираю Стройность» – это не просто удачное название книги, – это твоё волшебное заклинание, твоя новая аффирмация, твой выбор, твой заказ в интернет-магазине Вселенной.

Ну а теперь предлагаю сравнить два предложения: «Я ужасно выгляжу, не влезаю в любимую одежду, так что мне нужно срочно худеть!» и «Я такая красивая, а если я стану чуточку стройнее, то будет ещё лучше!»

Разница очевидна!

А теперь упражнение.

### Упражнение «я не худею, а стройнею»

Я рекомендую выбросить из ежедневного употребления слова «худеть», «худею», «похудение» и заменить их на слова «стройнеть», «стройнею» и «стройность». Если в течение хотя бы одного месяца ты будешь останавливаться в мыслях и словах и перефразировать их по-новому, то это станет привычкой.

Однажды я решил избавиться от использования матерных слов в своих мыслях и словах. Пользуясь этой методикой, я очистил свою речь и мышление. Когда я ловил себя на матерном слове, я останавливался, подбирал обычное русское слово или фразу и проговаривал её, мысленно или вслух. В итоге через два месяца я перестал произносить непристойные слова, даже в мыслях.

Итак, запиши в дневнике «Я Выбираю Стройность» о своём решении избавиться в своей речи от «худых» слов. Запиши в столбик те фразы со словом «худеть», которые ты чаще всего говоришь вслух. Затем зачеркни все эти фразы, а напротив каждой напиши более позитивные слова. Например, напротив предложения «Мне никак не удаётся похудеть» можно написать «Наконец-то мне удалось стать стройной!».

Настройся на красоту, здоровье и стройность. Пусть худеют те, кто хочет избавиться от лишних килограммов. А мы с тобой будем строить твоё новое красивое тело. При этом оставаться на позитивной волне и каждый день получать радость от жизни.

## Последствия негативного мышления

Говорить только о позитивном, конечно же, легко и приятно. Но для того чтобы выработать привычку мыслить позитивно, не стоит забывать о последствиях негативного мышления.

У меня есть друг, приятный и весёлый человек. Он ведёт далеко не здоровый образ жизни. Ест всё, что захочет, и при этом не думает о пользе и вреде пищи. Употребляет алкоголь и покуривает. Но при этом у него в целом хорошее здоровье, стройная фигура и вообще всё «ок».

Когда я внимательно пригляделся, то заметил у него сильную ПОЗИТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТАНОВКУ. Он обычно находится в добром расположении духа, много шутит, радуется мелочам. Получает удовольствие от того, что делает, ест и пьёт. Любит общаться. А ещё он умеет заряжать своим позитивом и оптимизмом других людей, смешить, делать комплименты и совершать благородные поступки. А у тебя есть такие знакомые?

Ты можешь подумать, что главное для здоровья и стройности – иметь позитивное мышление. Но я лишь хочу сказать, что благодаря любви к жизни, к себе и окружающим людям, можно поддерживать хорошее здоровье и стройную фигуру, несмотря на питание и образ жизни.

Разумеется, такие люди, как мой друг, здоровые и красивые не благодаря своим вредным привычкам в питании, а вопреки им! Если позитивный человек будет вести здоровый образ жизни, правильно питаться, следить за фигурой, заниматься спортом, то он будет чувствовать себя ещё лучше. У него будет больше энергии, а значит, больше возможностей получать от жизни радость во всех её проявлениях.

У меня есть ещё один друг. У него всё совсем не так. Он часто болеет. С ним тяжело в общении. По его мнению, он некрасивый, его не любят и не ценят. Он вечно чем-то недоволен. Мне иногда кажется, что ему даже нравится страдать и быть жертвой обстоятельств. Он постоянно ищет виноватых на стороне и редко берёт на себя ответственность за свою жизнь и всё, что в ней происходит.

У таких людей явно негативное отношение к себе и окружающему миру. Их собственные мысли мучают их и не дают возможности по-настоящему быть счастливыми. У них можно обнаружить целый букет недугов, даже если они придерживаются более или менее здорового питания, не употребляют алкоголь и не курят. Довольно часто они имеют лишний вес, и это делает их ещё более несчастными. Если такие люди ещё и неразборчивы в еде, то проблемы со здоровьем и лишним весом только усугубляются.

Приведу яркий пример из жизни. Моя знакомая девушка однажды взялась за своё здоровье, начала питаться здоровой пищей, в итоге постройнела и стала шикарно выглядеть. И была очень счастлива, пока не рассталась со своим молодым человеком. Она стала сильно переживать и страдать, часто плакать и жаловаться на судьбу. При таком же питании она начала быстро набирать вес и в итоге стала весить даже больше, чем раньше. И это при том, что она в основном питалась фруктами и овощными салатами. Позитивное мышление сменилось негативным, а питание осталось прежним. Из стройной и здоровой девушки она превратилась в слабую и полную. Но через некоторое время она снова обрела счастье – в итоге опять стала позитивной и стройной. Она просто светится любовью, красотой и здоровьем.

Между прочим, разделение на позитивное или негативное мышление свойственно только Человеку. Так уж мы устроены. В дикой природе животные руководствуются инстинктами. Они не накручивают мысли, не ищут хорошее или плохое в себе и в других. Они не выбирают свои мысли. При этом они проявляют любовь, дружбу, заботу и ласку. Принимают жизнь такой, какая она есть. А когда возникают трудности, реагируют, действуют, борются за выжи-

вание и охраняют своё потомство. Хищники убивают своих жертв без малейшей злобы, мести и намерения причинить боль – таков их инстинкт.

А вот Человек, в отличие от животных, способен к «дикой злости». Есть даже такое выражение «злой как зверь». Я считаю, это совсем неудачное сравнение! Злость – это проявление негативного мышления. А у животных его просто нет. Это чисто человеческое понятие. Исключение – злые собаки, которые, между прочим, живут с людьми и учатся этому у них.

К счастью, каждому из нас изначально дан выбор. Мы можем постоянно в течение жизни менять свои мысли и убеждения. И я считаю – это прекрасно! У нас есть возможность в любой момент измениться и сделать свою жизнь такой, как нам хочется.

Так вышло, что, повзрослев, я утратил любовь и уважение к себе. А в какие-то моменты даже ненавидел самого себя. И это повлияло на все сферы моей жизни – работа, отношения, здоровье, финансы. У меня не складывались отношения с девушками. Я часто выпивал и делал глупости. Обижался на то, что меня не ценили по достоинству. Хотел, чтобы меня полюбили и утешили. Временами громко рыдал, изливая боль из души, и чувствовал себя таким несчастным и брошенным. Но когда я изменил своё отношение к себе и приобрёл полезные привычки мышления – моя жизнь изменилась. И я тоже изменился.

## Любовь к себе

*Любить себя – означает приносить чудеса в свою жизнь. Я не имею ввиду тщеславие, надменность или эгоцентризм, так как это не любовь, а всего лишь страх.*

*Нелюбовь к себе – это отрицание всего хорошего, что есть в вас.*

*Будьте добры к себе. Начините любить и одобрять себя. Именно в этом нуждается ребёнок внутри вас, для того чтобы выразить себя наилучшим образом.*

*Луиза Хей*

Пришло время поговорить о важной и очень интересной теме курса «Я Выбираю Стройность» – о любви к себе. О том, как она влияет на здоровье и внешность. И о том, что нужно делать, чтобы принять и полюбить себя.

Прежде чем что-то менять в своём образе жизни и тем более в привычках питания, в первую очередь необходимо выяснить отношения с самым близким и дорогим человеком – с собой!

Некоторые люди, такие, как мой весёлый и позитивный друг, способны есть вредную пищу, но при этом они прекрасно себя чувствуют, у них крепкое здоровье и красивое тело. Конечно, у них бывают проблемы, но они легко и быстро справляются с трудностями.

Таких людей обычно отличает сильная психологическая установка на позитив. Они любят себя, любят окружающий мир, людей, животных. Они активны и стремятся получать яркие впечатления от жизни. С ними приятно иметь дело. От них хочется заряжаться положительной энергией.

У этих людей организм находится в гармонии с мышлением. Еда не задерживается надолго в пищеварительном тракте, и лишний вес у них не успевает накапливаться.

Итак, чтобы настроить тело на совместную и дружную работу с твоим сознанием, нужно относиться к жизни позитивно. Заводить новые полезные привычки. Думать о хорошем. Оберегать свои мысли от негатива. Получать как можно больше приятных ощущений и эмоций. Любить себя.

Благодаря всему этому, я приобрёл не только стройное тело, но и привычку быть счастливым каждый день. Я начал получать радость от жизни, чаще улыбаться и притягивать к себе ещё больше приятных моментов.

Мало кому удаётся быстро изменить свой тип мышления. На-пример, мне потребовалось несколько месяцев, чтобы перейти на более высокий позитивный уровень. Но к счастью, есть и хорошие новости. Если ты примешь твёрдое решение полюбить себя, своё тело и саму жизнь, то весь мир, все окружающие люди будут тебе в этом помогать. Например, ты сейчас читаешь эту книгу – это и есть реальная помощь! Главное, начать действовать уже сегодня, прямо с этой секунды.

Я лично наблюдал, как люди, которые питались полезной пищей, на глазах набирали лишний вес, когда были несчастны. И те же самые люди стройнели и расцветали, когда они были счастливы, довольны собой и жизнью, но при этом питались не лучшим образом.

Когда я полюбил себя, я с лёгкостью освободился от негативных мыслей, вредных привычек и лишнего веса. Когда я полюбил себя, я стал питаться по-другому просто из уважения к себе и своему телу. Я завёл новых друзей – полезные привычки, и мы с ними теперь не разлей вода. Когда я полюбил себя, я снова влюбился в жизнь. Я обрёл уверенность в своих силах

и стал больше делать то, что мне нравится, – заниматься спортом, читать, общаться, писать книги.

Итак, чтобы стать позитивной личностью и научиться относиться легко к трудностям, у тебя, возможно, уйдёт не один год. Но уже сегодня ты можешь начать с самого главного – влюбиться в себя. Это будет волнительно, и твоя жизнь изменится навсегда. Предлагаю выполнить следующее упражнение и убедиться в этом.

### Упражнение «зеркало»

Удели себе 30 минут. Всё это время смотри в зеркало. Что ты видишь? Это ТВОЁ тело! Единственное и родное. Рассмотрите его внимательно. Отметь в первую очередь то, что тебе очень нравится и чем ты можешь гордиться. Сразу же запиши все эти мысли в свой дневник «Я Выбираю Стройность». Снова посмотри в зеркало. Улыбнись себе. Подмигни. Поцелуй себя, можно даже в губы. Прикоснись к своему телу и с нежностью погладь.

Ты, наверное, удивляешься? Но я не шучу. Это необходимо сделать! Отпусти на свободу все предрассудки, убеждения и комплексы. Если хочешь привлечь в свою жизнь счастье и успех, то нужно полюбить себя. И тогда ты сможешь дарить любовь другим людям. Твоя жизнь наполнится радостью, позитивом, юмором, здоровьем и лёгкостью. И всё это начинается прямо здесь и сейчас, когда ты стоишь у зеркала и любишь себя собой.

Сделай себе столько комплиментов, насколько хватит фантазии. Не жалея слов. Сконцентрируйся только на том, что тебе нравится. Запиши всё в дневник – это пригодится тебе в следующем упражнении.

Когда закончишь писать, подумай о том, что тебе хочется изменить в себе, сделать лучше. Для этого представь себя в будущем. Порадуйся уже сейчас. Ощути восторг и волнение.

А теперь почувствуй разницу между двумя подходами к своему внешнему виду.

Первый подход:

«У меня лишний вес. Я толстая, и это меня раздражает. Нужно срочно худеть. Я ужасно выгляжу. Всё! Сажусь на диету!»

Второй подход:

«Я люблю себя и моё красивое тело. Я буду заботиться о нём, ухаживать за собой. Мне хочется сделать своё тело более здоровым и красивым. Хочу весить 55 килограмм или меньше. Хочу, чтобы у меня был плоский спортивный живот, более стройные ноги. Хочу, чтобы моё тело было привлекательным не только для меня, но и для других людей. И для этого я буду делать всё, что требуется».

Думаю, большинство из нас выберет второй подход. Надеюсь, ты тоже. Запиши в дневник пожелания к своей внешности. А потом сравни с тем, что было написано в упражнении «Мои цели». Возможно, после этого ты дополнишь свои цели новыми утверждениями.

Выполнив это упражнение, можешь переходить к следующему.

### Упражнение «Любовное письмо»

Это упражнение я впервые описал в книге [«17 ПИСЕМ ЛЮБВИ каждой девочке, девушке, женщине»](#), но оно предназначено и для мужчин тоже, поскольку тема любви к себе касается всех нас!

Полюбить своё тело – недостаточно для того, чтобы выработать позитивную психологическую установку. Тебе необходимо принять и полюбить себя как личность, приумножить эту любовь и сохранить на всю оставшуюся жизнь. Итак, открой дневник, настройся и начни писать «Письмо любви к себе».

Запиши всё самое лучшее, что в тебе есть: достоинства, черты характера, навыки, знания, полезные привычки, хорошие убеждения, особенности тела. Возможно, тебе безумно нравится свой нос. Так напиши об этом с искренней любовью!

Когда мы влюбляемся, мы трепетно относимся к каждому взгляду, слову и жесту любимого человека. Постарайся сейчас писать и думать о себе с искренним волнением.

Тебе предстоит долгая, интересная, счастливая и здоровая жизнь, в течение которой ты будешь заботиться о своём психическом и физическом здоровье.

Пиши искренне и честно. Запиши и произнеси вслух: «Я люблю тебя». Можешь обнять себя, поцеловать свои руки, плечи, колени. Вспомни о своих добрых поступках по отношению к другим людям. Пиши обо всём, что вызывает у тебя вдохновение и гордость. Восхищайся собой, своими талантами, красивыми мечтами и благородными целями в жизни.

Пиши аккуратно, не спеша, вырисовывая с любовью каждое слово.

Возможно, в течение нескольких дней тебя будут озарять приятные мысли о себе. Их желательно сразу же записывать. Поэтому пусть дневник будет всегда с тобой.

Когда закончишь, перепиши письмо на красивые листы бумаги, аккуратно и медленно, наслаждаясь процессом. Я уверен, ты будешь улыбаться и чувствовать непередаваемые ощущения счастья, радости и любви. Потом найди особенный конверт, достойный такого письма.

В течение хотя бы одного месяца читай письмо раз в неделю, желательно перед сном или сразу, как проснёшься. Пусть это станет твоей первой полезной привычкой на пути к счастливой и здоровой жизни. Потом будет достаточно читать письмо всего раз в месяц или только в трудных жизненных ситуациях. Например, когда будет грустно или обидно. Когда понизится твоя самооценка. Или когда ты будешь нуждаться в моральной поддержке.

Ты, как никто другой, можешь помочь себе. Только ты знаешь о себе так много, особенно хорошего! Только ты можешь любить себя, свою душу, ум, тело, личные качества так искренне, так глубоко и сильно.

Ты заметишь, как жизнь начнёт преображаться. Ты будешь притягивать к себе благоприятные обстоятельства, знания, людей. Твоя жизнь наполнится яркими красками и событиями, интересным общением, позитивными мыслями и эмоциями.

Полюби себя так, как никто другой не смог бы этого сделать никогда!

Желательно написать письмо в течение недели. Главное, не растягивать на месяц. Но начни уже сегодня. Запиши хотя бы пару предложений. А дальше втянешься и будешь писать, писать, писать. Вот увидишь!

Письмо любви к себе – это большой шаг в твою новую жизнь.

После того как я признался в искренней любви к самому себе, я вернулся к своему истинному «Я» – к своему внутреннему ребёнку. Как же можно не любить детей? Детей, которые живут внутри нас и хотят просто жить, любить, играть, мечтать, смеяться и радоваться.

## **Упражнение «Я люблю тебя»**

Говори себе «Я люблю тебя» минимум три раза в день хотя бы в течение одного месяца. Каким бы смешным ни показалось тебе это упражнение, его стоит выполнить. И вот почему. Повторяя эти волшебные слова, ты будешь постоянно вспоминать о необходимости любить себя и о своём тайном письме.

Нет ничего сложного в том, чтобы завести эту новую привычку. Ты можешь написать о ней большими буквами на нескольких листах бумаги и закрепить их в тех местах, где они

обязательно попадутся тебе на глаза в течение дня. К примеру, это может быть холодильник, или зеркало в ванной комнате, или твоё рабочее место. Ты же чистишь зубы два раза в сутки! Почему бы не признаться себе в любви, пока чистишь зубы? Это зарядит тебя позитивом на весь день!

Почему необходимо делать это именно в течение месяца? Этого времени достаточно, чтобы привычка проникла в твоё подсознание и дальше работала на автомате.

Предлагаю записать на листке бумаги новые привычки на ближайший месяц, например:

- По 5 минут в день стоять у зеркала и говорить себе комплименты
- Писать письмо любви к себе, записывать свои достижения в дневник
- 3 раза в день говорить себе «Я люблю тебя»

В дальнейшем, когда ты захочешь завести ещё одну привычку, просто добавь её в этот список или составь новый. Перечитывая его хотя бы один раз в день, ты просто не сможешь забыть о том, к чему стремишься. Таким образом, ты постоянно будешь напоминать своему подсознанию, какие новые программы поведения нужно записать в нём надолго.

Прелесть такого списка заключается в том, что даже через много месяцев после того, как ты запишешь привычку, ты будешь вспоминать о ней, и в итоге она окончательно к тебе «прилипнет». Это неизбежно. Проверил на себе и убедился.

В этой книге я буду часто говорить о привычках и о том, как они важны в формировании нашего мышления и образа жизни. Знания – это хорошо, но этого мало. Только если ты примешь твёрдое решение действовать, тогда у тебя есть шансы на успех. Но и этого мало! Необходимо действовать постоянно, каждый день. Именно на этом этапе многие люди и сдаются, бросают начатое. А почему? Потому что они не приняли ещё одно важное решение – завести новые привычки. А для этого нужно в течение нескольких месяцев действовать, действовать и ещё раз действовать.

Может показаться, что это слишком трудный путь к цели. Но только задумайся. Кто из нас принимал решение набрать вес, иметь болезни, плохо себя чувствовать? Никто! Многие проблемы появляются у нас вследствие вредных привычек. Для того чтобы изменить свою жизнь, необходимо менять себя и делать это сознательно.

Любовь к себе – это не только мысли, слова и чувства. Это ещё и решения, действия, поступки. Люби себя. Начни сегодня. Прямо сейчас.

## Упражнение «Вдохновляйся»

В любом новом деле самая лучшая помощь, которую мы можем получить, – это мотивация, вдохновение и поддержка.

Попроси своих самых близких людей поддерживать тебя, пока ты будешь проходить курс «Я Выбираю Стройность».

Смотри мотивирующие фильмы и видеоролики о людях, которые смогли измениться.

Читай книги и статьи о реальных историях преображения и успеха. Если получилось у них – получится и у тебя. Только помни, что всё дело в наших привычках!

*Зачастую говорят, что мотивации хватает ненадолго. Ну так то же самое происходит и с освежающим душем, поэтому и рекомендуют его принимать ежедневно.*

*Зиг Зиглар*

Полюбить себя – это, пожалуй, самая важная задача для каждого человека, который стремится к счастью, здоровью и любви. Всё начинается внутри нас. Как мы относимся к себе – так относимся и к другим.

Перестань ругать себя и критиковать! Вместо этого хвали и подбадривай себя, говори приятные слова, делай комплименты.

Люби себя всегда! Каждый день. Каждый миг. Люби себя при любых обстоятельствах.

## **Итоги Г главы**

- Для того чтобы жить полноценной, счастливой и здоровой жизнью, нужно научиться мыслить позитивно, пребывать в гармонии с окружающим миром, а для этого в первую очередь необходимо полюбить себя.

- Упражнение «Зеркало». Выдели 30 минут, в течение которых пристально смотри на себя в зеркало и отмечай всё то, что тебе нравится в своей внешности. Говори себе комплименты и записывай их в дневник. В течение одного месяца уделяй этому упражнению 5—10 минут в день, постоянно пополняй список комплиментов и своих достоинств.

- Упражнение «Письмо любви к себе». Признайся себе в любви. Напиши всё самое лучшее, что ты можешь сказать о себе. Потом перепиши эти комплименты из своего дневника на чистые листы бумаги. Это письмо пригодится тебе в жизни ещё не раз.

- Упражнение «Я люблю тебя». Говори себе «Я люблю тебя» минимум 3 раза в день. Чтобы помнить об этом, запиши на листках бумаги желанные новые привычки, в том числе и эту. Помести эти листки в тех местах, где они часто будут попадаться тебе на глаза. Твёрдо реши приобрести эти новые привычки и действуй.

- Периодически смотри позитивные фильмы и видеоролики. Читай мотивирующие книги и статьи. Вдохновляйся успехами других людей.

- Люби себя. Всегда. Несмотря ни на что.

## Вера в себя

*На свете нет ничего невозможного, пока сам человек не перестанет верить в свои силы.*

*Ог Мандино*

Полюбив себя, можно смело ставить перед собой любые цели и начинать действовать с верой в свой успех. Вера в себя – это одно из проявлений любви к себе.

Если твоя цель – стать стройнее, ты добьёшься этого. Если хочешь улучшить своё здоровье – получишь и это. Главное, поставь чёткую цель. И при этом люби себя, верь и действуй.

Легко сказать, но не так просто сделать! Но почему? Да потому, что вера в себя – это тоже привычка. Ты можешь каждый день по нескольку раз повторять: «Я верю в себя. Я всё смогу». Но это будет всего лишь попыткой обмануть себя.

Мы начинаем верить в свои силы не после этих заклинаний, а после маленьких побед. Что-то получилось – температура веры в себя повысилась на градус. Ещё один скромный успех – стало ещё теплее. Так и растёт наша вера в себя.

Точно так же и твоя любовь к себе будет расти с каждым маленьким доказательством. Сделаешь для себя что-то приятное, побалуешь, скажешь комплимент – плюс один градус. И так далее. В итоге ты привыкаешь к высокой температуре.

Я верю в Силу, заложенную самой Природой в каждый живой организм. Взгляни на фотографии диких животных. Как они красивы и грациозны! И у них нет лишнего веса. Посмотри на табуны лошадей, косяки рыб, стаи птиц. Ты увидишь, что все особи имеют примерно одинаковую комплекцию. Большие жировые запасы встречаются лишь у некоторых видов животных, таких как медведи, тюлени, моржи. Это заложено на генетическом уровне и необходимо для выживания в холодных климатических условиях.

Человек, как и большинство животных в природе, должен быть **СТРОЙНЫМ, ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ И ЭНЕРГИЧНЫМ.**

Но мы, люди, много чего делаем не так, как задумано Природой изначально. Поэтому не удивительно, что в нашем обществе накопилось столько проблем со здоровьем и миллионы людей по всему миру страдают от болезней и лишнего веса.

Я верю в то, что наш организм обладает врождённой способностью к самовосстановлению и самоисцелению. Я верю, что человеческое тело создано быть красивым, сексуальным и способным на виртуозные движения. Я верю, что Природа заложила в нас склонность к стройности и здоровью. И моя задача заключается в том, чтобы пробудить в тебе эту веру и помочь справиться с трудностями. Я верю, что ты вернёшься к своей природной стройности, станешь более здоровым и счастливым человеком.

## Упражнение «Я верю в себя»

Напиши в дневнике о том, как сильно ты веришь в себя и свой успех. Если ты религиозный человек, помолись, поблагодари высшие силы за то, что они на твоей стороне.

Если ты захочешь каждый день произносить позитивные утверждения вроде «Я верю в себя», то рекомендую добавлять к ним слово «Почему». Дело в том, что на вопрос «Почему я верю в себя?» подсознание сразу начнёт искать ответы и обращать твоё внимание на маленькие достижения в жизни, из которых и вырастает уверенность в себе.

## Сила благодарности и прощения

*Благодарность и прощение – это самые мощные способы проявить любовь не только к окружающему миру и людям, но и к себе.*

Если ты прощаешь себя за то, что было раньше, за прошлые ошибки, мысли, слова, поступки, ты отпускаешь негативный заряд из тела и разума. Ты избавляешься от ненужного и становишься чище.

Когда ты благодаришь людей, мир, Бога, себя за любые мелочи, приятные моменты, успехи и даже за ошибки, которые сделали тебя лучше, – ты впускаешь в свою жизнь любовь.

Что нам мешает любить и быть благодарными? Это критика, недовольство, жалобы, нытьё, перекладывание ответственности за свою жизнь на других людей. Неважно, по каким причинам мы позволяем себе быть такими. Важно то, что это всего лишь привычки. И понятное дело, это вредные привычки, которые не приносят пользы ни нам, ни окружающим.

Ну раз по каким-то причинам мы привыкаем жаловаться, обвинять, критиковать, осуждать, значит, можем и научиться любить, прощать и благодарить! И что же нужно для этого? Всего лишь желание и... Новые привычки! Например, выражать благодарность, прощать, принимать, радоваться тому, что есть, видеть позитивную сторону жизни. Но привычка формируется не за один день, а в течение нескольких месяцев.

Если ты чувствуешь себя неважно и в твоём теле накопилось много лишнего, то, скорее всего, в твоей жизни не хватает любви. Любви к себе и, как следствие, любви к людям и жизни.

Я не призываю тебя идти и выражать свою любовь ко всем вокруг. Нет-нет. Это будет не то, что тебе сейчас нужно. В первую очередь необходимо разобраться со своим внутренним миром. Научиться прощать себя. Принимать своё внутреннее «Я» и своё тело. Благодарить себя за всё хорошее, что было сделано и что ещё предстоит сделать.

Упражнения «Зеркало», «Любовное письмо», «Я верю в себя» были нужны как раз для того, чтобы обратить внимание на всё хорошее, что есть в тебе и твоём теле. Они нужны для позитивного настроения, с которым будет легче добиться желаемого результата – стать стройнее.

Но упражнение, которое я сейчас предложу, пожалуй, является одной из самых эффективных практик для преображения твоего внутреннего мира. Без выполнения этого задания, предыдущие упражнения принесут намного меньше пользы.

Итак.

### Упражнение «Сила благодарности и прощения»

Открой свой дневник.

#### 1. ПРОСТИТЬ СЕБЯ

Начнём именно с этого. Ведь прощать себя намного легче, чем других!

Итак, после заголовка «Я прощаю себя за...» перечисли всё то, за что давно уже пора было простить себя. Это могут быть какие-то поступки по отношению к людям, негативные мысли и чувства. Или, например, переедание, нездоровый образ жизни, небрежное отношение к своему телу. А ещё жалобы, критика, нытьё, обвинения, ненависть, зависть, злость...

В общем, ты прекрасно знаешь, за что нужно попросить прощения у себя. Так что пиши. Как говорится, бумага всё стерпит.

Прощение обладает огромной силой. Оно может вызвать у тебя слёзы. Если так, то это очень хорошо. Значит, нужно поплакать. Пусть выходит всё негативное, что в тебе накопилось. Это психологическое очищение.

Когда закончишь это упражнение, стоит отдохнуть. Дай себе время, чтобы всё осознать и принять. Когда почувствуешь, что можно переходить к следующему заданию, снова открой дневник.

## **2. ПРОСТИТЬ ДРУГИХ**

Это может показаться более сложной задачей. Но чем сложнее прощать, тем легче станет потом, когда ты освободишься от негативного заряда по отношению к другим людям.

После заголовка «Я прощаю...» пиши всё, что вспомнишь. Поступки и слова твоих близких, друзей, незнакомцев. Всё то, что вызывало у тебя возмущение, негодование, злость, обиду. Например: «Я прощаю моего лучшего друга за то, что он не дал займы денег, когда они были очень нужны», «Я прощаю своего парня за то, что уделяет мне мало времени», «Я прощаю того мужчину в автобусе, который не уступил место бабушке» и так далее.

Старайся писать о том, что тебя по-настоящему тревожит в данный момент жизни.

Ты почувствуешь всем своим существом, что прощение – это великая очищающая сила!

После этого задания также нужно дать себя время для психологической разгрузки. Когда почувствуешь облегчение и спокойствие, переходи к следующему заданию.

## **3. БЛАГОДАРНОСТЬ СЕБЕ**

И опять-таки лучше начать с себя. К тому же после всех предыдущих упражнений составить список того, за что ты испытываешь благодарность к себе, будет просто!

Начни со слов «Я благодарю себя за...» и дальше пиши всё то, за что ты испытываешь благодарность, например:

- «Я благодарю себя за то, что стремлюсь меняться к лучшему».
- «Я благодарю себя за то, что проявляю любовь к родным».
- «Я благодарю себя за то, что не опускаю руки и продолжаю ходить на учёбу или работу, несмотря ни на что».
- «Я благодарю себя за то, что ухаживаю за своим телом и здоровьем».
- «Я благодарю себя за то, что вкусно готовлю».

Надеюсь, после этого задания у тебя появится ещё больше поводов любить и уважать себя!

## **4. БЛАГОДАРНОСТЬ ЛЮДЯМ**

В этом задании необходимо составить список благодарности всем тем людям, с которыми ты чаще всего общаешься и которые тебя любят.

Пиши, пиши, пиши... Заряжайся энергией любви!

## **5. БЛАГОДАРНОСТЬ ЖИЗНИ**

А теперь нужно написать список благодарности жизни, миру, Богу, Вселенной. За всё то, что у тебя есть. За опыт, отношения, близких, своё тело, имущество, навыки, привычки, здоровье, деньги.

Пропитайся чувством любви и счастья!

## **6. ПРОСТИТЬ И ПОБЛАГОДАРИТЬ НА ДЕЛЕ**

После того как проведена работа над собой и тебе стало намного легче внутри, самое время составить список дел. С кем нужно поговорить и перед кем извиниться? Как проявить благодарность к конкретному человеку за всё, что он для тебя сделал? Как выразить свою любовь и уважение? Как простить себя за прошлые поступки?

Этот список дел не на один день и даже не на один месяц. Но лучше составить хотя бы примерный план и придерживаться его. Не откладывай такие важные дела в долгий ящик. Всё, что отложено на потом, в итоге часто забывается.

Люби тех, кто рядом с тобой. Прощай, благодари, выражай свои чувства и мысли. Живи!

## **7. ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ**

А теперь, чтобы сделать благодарность и прощение своими привычками, заведи приятный на вид и на ошупь «Дневник Благодарности». Это должен быть отдельный блокнот или ежедневник, в который ты будешь каждый день записывать по 5—10 пунктов, за что испытываешь благодарность. Это будет занимать у тебя не больше чем 5 минут в день. И это стоит того!

Рекомендую не читать книгу дальше, пока не сделаешь эти 7 заданий. Но если всё же решишь отложить это на потом, помни: скорее всего, ты этого не сделаешь!

А также советую перечитать вслух полученный список благодарности и вернуться к нему через некоторое время.

## Стать стройнее легко и приятно

Да, именно легко и приятно! Тебе не придётся сидеть на диете и запрещать себе любимые блюда. Наоборот, ты научишься получать истинное удовольствие от еды, которую любишь.

Процесс изменений в твоём теле будет происходить постепенно, и ты будешь с радостью наблюдать за снижением веса и замечать перемены во внешности. Дневник «Я Выбираю Стройность» станет твоим верным другом и помощником. Через какое-то время он расскажет о твоих успехах, например, о том, как менялся вес, размер талии, бёдер, груди.

Рекомендую тебе приобрести новые весы, дизайн которых будет радовать глаз. Можно наклеить на них листочек с позитивными утверждениями или целями, например: «Ура-а-а! Я вешу 60 кг! Счастье!». В дополнение к этому можно использовать фотографию, на которой ты прекрасно выглядишь. И тогда каждый раз, вставая на весы, ты будешь вспоминать о том, к чему стремишься.

Простота и гениальность моей методики заключается в том, что каждый человек с рождения «обречён» на красивое тело и прекрасное здоровье. Всё, что тебе нужно сделать, – это дать возможность своему организму вернуться в его нормальное состояние. И в этом тебе помогут:

1. Позитивное мышление
2. Любовь к себе
3. Вера в свои силы
4. Новые знания о питании и продуктах
5. Новые полезные привычки
6. Активный образ жизни
7. Природа

Ещё одна прекрасная новость. Тебе не нужно ждать особенного момента для радости. Уже сегодня ты можешь настроиться на тот день, когда достигнешь результата. Ведь это точно произойдёт! Почему бы не начать радоваться уже сейчас?

В мыслях представь себя новым человеком. Прочувствуй этот момент. Испытай приятные эмоции. Улыбнись. Пусть твоё сердцебиение участится от волнения. И тогда гравитационные силы Вселенной притянут к тебе то, что поможет достичь твоих целей, – людей, обстоятельства, знания, книги, фильмы, мысли, идеи.

Если ты отбросишь в сторону все сомнения и начнёшь излучать счастье и уверенность в себе уже сегодня, то быстрее получишь то, что хочешь. Каждая клеточка твоего тела будет преображаться от таких мыслей и чувств.

Стать стройным и здоровым человеком на самом деле намного проще, чем создать собственный бизнес, построить успешную карьеру, добиться больших успехов в спорте или написать книгу. Ты можешь распоряжаться своим телом, как захочешь, примерно 16 часов в сутки – это весь день минус время на сон. Только ты решаешь, о чём тебе думать, чем питаться, с кем общаться, как двигаться.

Почему бы тебе не прислушаться к инструкциям самой Природой? Так уж получилось, что современные люди практически перестали следовать этим простым и мудрым рекомендациям. А моя книга поможет тебе вспомнить о них и применить в своей жизни!

## **А что если я не смогу?**

Тебя могут охватить сомнения и страхи. А вдруг у меня не получится? Что если мой лишний вес не уйдёт?

Как бы там ни было, терять тебе абсолютно нечего. Допустим, ты прочитаешь книгу, выполнишь все упражнения и будешь следовать моим рекомендациям, но результата не будет. Ну и что! В любом случае ты получишь огромную пользу от книги – задумаешься о своём мышлении, привычках питания и многом другом.

Если курс «Я Выбираю Стройность» тебе не подойдёт, то ты продолжишь поиск своего пути к заветной цели, ну а если это всё-таки «твоеё», тогда ты сможешь обрести:

- Стройность и красоту
- Хорошее здоровье
- Позитивный настрой
- Успех в других сферах жизни
- И конечно, счастье

Итак, мы уже проделали большую работу:

1. Определили проблемы и выявили причины их возникновения.
2. Обсудили различные пути решения проблем.
3. Выбрали оптимальный путь, по которому будем идти к цели.
4. Поставили перед собой конкретные чёткие цели.
5. Настроились на успех и сделали первые шаги к позитивному мышлению и любви к себе.

Ну а теперь пришло время получить новые знания о питании, о пищеварительной системе Человека и вредных привычках, которые приводят к набору лишнего веса, и о многом другом.

## Часть 3. Суперкомпьютер Человека

### Калории

Я уже говорил о том, что диеты в целом больше приносят вред, чем пользу. Неотъемлемой частью многих диет является теория о калорийности продуктов. И зачастую люди, которые сидят на диете, в том числе спортсмены и модели, следят за количеством потребляемых и затрачиваемых калорий. Теория калорийности, с одной стороны, имеет научное обоснование, но, с другой стороны, не учитывает множество важных факторов.

*Что же такое «калория»?*

Это единица измерения энергии в физике, а именно – это такое количество энергии, которое необходимо для нагревания 1 грамма воды на 1 градус по Цельсию. Например, что такое 1000 кал (одна килокалория, или 1 ккал)? Это энергия, которой хватит, чтобы нагреть 1000 граммов воды (один литр) на 1 градус или вскипятить 10 граммов ледяной воды.

*Как учёные вычисляют калорийность продуктов питания?*

Образец продукта помещается в специальную кислородную камеру, пускают электрическую искру, и происходит быстрое возгорание, по сути, взрыв. И затем фиксируется количество энергии, выделившейся при сгорании.

Только вдумайся! Количество калорий, которое пишут на упаковках пищевых продуктов, означает сколько энергии выделяется при сгорании этого продукта. И считается, что именно это количество энергии выделяется при расщеплении пищи в организме человека. Лично мой организм совсем не похож на печь или взрывную камеру. Это сложная и уникальная биологическая система, в которой происходит множество физических и химических процессов. Наука знает многое, а не знает ещё больше. Конечно же, в нашем организме происходят реакции окисления с выделением энергии. Именно на это и опирается теория калорийности. Но есть много чего ещё, на что стоит обратить внимание:

1. Еда, которую мы употребляем в пищу, усваивается далеко не полностью. Это связано с нашими привычками есть больше, чем нужно, и смешивать разные продукты, часто несовместимые.

2. Для того чтобы переварить и расщепить еду, организм сам затрачивает немалое количество энергии, различных ферментов и кислот. А в кислородной камере процесс горения легко запускается с помощью электрического разряда без каких-либо дополнительных затрат энергии.

3. Организм способен получать энергию, а значит калории, различными способами. Нас согревают прямые солнечные лучи, горячий чай или суп.

А ещё существуют явления, которые пока невозможно описать научно. Например, такие чувства, как любовь, вдохновение, страх, радость, злость и другие могут вызывать у людей сильные энергетические всплески. То же самое касается музыки.

4. У каждого человека своя скорость обмена веществ в организме.

У одних людей пища очень быстро расщепляется, при этом усваивается необходимое количество энергии и питательных веществ, а излишки так же быстро выводятся.

У других людей процесс переваривания длится дольше. И если человек ест чаще и больше, чем на самом деле требует его организм, то излишки энергии просто-напросто откладываются про запас.

5. Существует большая разница между тем, как усваивается организмом сырая пища и термообработанная.

Например, если человек станет питаться только сырыми овощами, фруктами, орехами, семенами, зеленью, сырым мясом или рыбой, то, скорее всего, он станет очень стройным, причём довольно быстро. Такой тип питания называется «сыроедение». Если ты считаешь в Интернете истории о сыроедах и посмотришь на их фотографии, то с трудом найдёшь среди них тех, кому потребуется программа «Я Выбираю Стройность».

Если же человек будет питаться теми же продуктами, но в приготовленном виде, то сильной потери веса у него, скорее всего, не будет. Получается, что приготовленная пища по каким-то причинам является более калорийной. Но при этом калорийность, указанная на упаковке продуктов, не учитывает этого факта.

6. Пищеварительная система человека за многие годы может сильно загрязниться: на стенках кишечника скапливается грязь, шлаки, так же, как внутри старых трубопроводов со временем появляется накипь и ржавчина. При этом через стенки кишечника питательные вещества с трудом проникают в кровь, то есть пища усваивается намного хуже, чем при относительной чистоте пищеварительного тракта. Теория калорийности, конечно же, не может учесть всего этого.

Как видишь, подсчёт калорий является далеко не точным, скорее даже ошибочным способом установить баланс между потреблением энергией и её затратами.

А как же несчастные животные, насекомые, птицы и рыбы живут в дикой природе без таблицы калорийности? Наверное, им очень не повезло!

И правда, со стороны всё это выглядит забавно. Человек, самое разумное существо на Земле, для поддержания фигуры в тонусе считает какие-то калории, которые изобрели очень умные учёные. При этом дикие животные выглядят прекрасно, хотя даже не думают о том, что нужно следить за внешностью и весом.

К счастью, Природа наделила животных и людей совершенным механизмом – биологическим Суперкомпьютером, который сам вычисляет, сколько организму нужно энергии и питательных веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и так далее, когда и откуда их получить. Но об этом чуть позже.

## Затраты и потребление энергии

Каждый человек обладает уникальными психическими и физиологическими данными, и поэтому все мы расходует различное количество энергии при выполнении похожих движений и действий. Даже два одинаковых автомобиля благодаря индивидуальной настройке двигателя потребляют разное количество топлива при равных нагрузках.

Есть очень энергичные, подвижные люди, у которых «шило в попе». Они могут много говорить и при этом активно жестикулировать. Они обычно не сидят долго в одной позе, а всё время ёрзают. И они, как правило, редко страдают от избыточного веса.

Некоторые люди, напротив, медлительные по своей природе. Они обычно мало говорят и делают всё не спеша. Они неохотно выражают свои чувства и эмоции. То есть они в целом затрачивают меньше энергии в жизни, чем те, у кого «шило в попе».

А теперь представим, что два таких разных человека, назовём их Энерджио и Медлицио, с одинаковым весом будут питаться 3 раза в день, заказывая одни и те же блюда в одинаковых количествах и в одном и том же кафе. И пусть они будут проводить всё время вместе и выполнять одинаковую работу на протяжении целого месяца.

Так вот, эти два человека при прочих равных условиях питания и занятости будут затрачивать разное количество энергии. Медлицио будет потреблять меньше энергии, чем Энерджио. В итоге Медлицио, скорее всего, наберёт вес или хотя бы не потеряет. А вот Энерджио, возможно, даже исхудает.

Делаем вывод. Для этих двух людей не подойдут одни и те же рекомендации. У них разная конституция тела, обмен веществ, темперамент. Что для одного хорошо – для другого может быть плохо.

Во многих семьях во время обеденной церемонии всем, кто сидит за столом, подают примерно одинаковые порции еды. Но ведь каждый человек в данный момент времени нуждается в определённом количестве пищи. И часто приходится съедать всё. А если не доешь – покажешь неуважение. Это одна из причин, приводящих к перееданию и в итоге к лишнему весу.

А вот если в семье каждый сам накладывает еду по своему усмотрению – это просто замечательно. Такая традиция полезна для всех членов семьи – у них меньше шансов набрать лишний вес от переедания.

Итак, пищу стоит рассматривать в первую очередь как источник энергии. К сожалению, большинство людей относятся к еде исключительно как к источнику удовольствия. И конечно же, за это приходится расплачиваться проблемами со здоровьем и жировыми складками.

## Обмен веществ

Говоря о питании, стройности и лишнем весе, люди часто употребляют выражение «обмен веществ», но при этом в большинстве случаев совершенно не понимают, что это такое. Например, про тех людей, у которых быстро всё переваривается, говорят, что у них «хороший» обмен веществ. А про тех людей, у кого пищеварительные процессы в организме протекают медленно, говорят, что у них «плохой» обмен веществ. Я считаю такие рассуждения ошибочными. И вот почему.

Дело в том, что каждый человек имеет индивидуальный набор психических и физических особенностей. Благодаря им в его организме устанавливается свой особый режим протекания всех процессов.

Вообще, обмен веществ – это просто. Одни вещества поступают в организм, расщепляются на более простые вещества, которые могут сразу усваиваться, а могут и вступать в химические реакции с образованием новых веществ. В общем, наш организм – то целая лаборатория.

Психические особенности каждого человека напрямую влияют на физиологические процессы тела. И наоборот. Вспомни про людей, у которых шило в одном месте. Они находятся в постоянном движении. Поэтому у них все обменные процессы в организме протекают довольно быстро. А у медлительных людей и обмен веществ более «медленный».

В спорте различают три основных типа конституции тела:

- Экторморфы
- Мезоморфы
- Эндоморфы

Экторморфы – это люди худощавого телосложения с тонкими костями, узкими плечами и небольшой мышечной массой. Кроме того, это обычно очень энергичные люди. Поэтому обмен веществ у них быстрый. Экторморфы тяжело набирают вес.

Мезоморфы – это люди, у которых кости средней толщины, не узкие, но и не очень широкие плечи. Они довольно легко набирают мышечную массу и лишний вес и также легко теряют его, в зависимости от питания и образа жизни. Темперамент мезоморфов не такой горячий, как у экторморфов, но в целом это довольно активные и энергичные люди. Скорость обмена веществ у них средняя.

Эндоморфы – это люди с крупными формами телами: широкая кость, округлые плечи, живот, руки и ноги. Это, как правило, очень спокойные, уравновешенные люди. Обычно они в два счёта набирают лишний вес и с трудом теряют его. Скорость обмена веществ у них самая низкая.

Разумеется, нужно учитывать, что чистые типы встречаются довольно редко. Как правило, любого человека можно отнести одновременно к «экто» и «мезо», или же к «мезо» и «эндо». А вот «экто» и «эндо» уже не совмещаются – не может существовать одновременно быстрый и медленный обмен веществ, узкое худощавое и широкое округлое тело.

В аюрведе – индийской ведической традиции питания и образа жизни – выделяют также три типа конституции людей:

- Вата
- Пита
- Капа

Вата – у людей с преобладанием энергии огня, то есть поджарые эктоформы.

Пита – у людей с преобладанием энергии земли, то есть просто мезоморфы.

Капа – у людей с преобладанием энергии воды, то есть медлительные и «сочные» эндоморфы.

Итак, мой дорогой читатель, что я хочу сказать? Скорость обмена веществ у людей задана генетически и не поддаётся заметным изменениям в течение жизни. Разумеется, при очень активном образе жизни обмен веществ будет происходить быстрее, но всё же в пределах генетических ограничений.

## Несклонность к полноте

Когда я был молодым и стройным парнем, я знал, что некоторые люди склонны полноте – это видно по их внешнему виду. И я был уверен, что у меня нет такой склонности. Ведь я питался, как обычно, и при этом не толстел.

Но когда я незаметно набрал лишний вес и привык к своему новому телу, мои убеждения изменились. Теперь я был уверен, что всё-таки склонен к полноте и что это проявилось только с возрастом. Так я и жил с верой в то, что мне суждено быть полным.

А когда я снова стал стройным и красивым, то всерьёз задумался: «Так к чему я всё-таки склонен? К полноте или к стройности?»

Давай попытаемся разобраться, какие люди склонны к полноте, а какие нет.

Природа не закладывала в Человека никакую склонность к полноте. И если бы мы придерживались мудрых инструкций Природы и питались пищей, предназначенной нам изначально, то, независимо от генетического типа конституции тела, мы не набирали бы лишний вес и выглядели бы красивыми и стройными.

В дикой природе животные не страдают от лишнего веса и человеческих болезней. А мы что – хуже диких зверей? Природа не могла нас так обделить! Наоборот, в нас изначально заложена программа стройности и здоровья. Так в чём же дело?

Всё очень просто. С давних времён люди начали изобретать всяческие блюда из натуральных продуктов, перерабатывать пищу, варить, жарить, коптить, мариновать, рафинировать и солить. Но в человеческой ДНК не заложена программа переваривания всего того, что мы готовим и едим. И за тысячи лет наша пищеварительная система так и не эволюционировала, иначе нам не нужны были бы аптеки и большая часть медицинских учреждений.

Итак, нашему организму каждый день приходится решать сложную задачу по расщеплению и усвоению пищи, которую мы едим. Мы потребляем больше энергии и питательных веществ, чем расходует, и превратили еду в удовольствие. Мало того, мы часто руководствуемся стереотипами и привычками, заглушая в себе голос инстинкта.

При таких обстоятельствах у людей со средним и медленным обменом веществ возникают благоприятные условия для накопления лишнего веса. И это неудивительно. Если организм ещё не успел до конца разобраться с поступившей в него едой и вдруг получает новую порцию, то у него просто не остаётся выбора, кроме как отложить излишки в жир.

Вместо того чтобы твердить себе и другим людям, что ты имеешь склонность к полноте, лучше осознай, что у тебя уникальная конституция тела, которая обусловлена генами. Твой организм наделён определённой скоростью обмена веществ. Думаешь, это твой недостаток? Нет! Это ТВОЯ ОСОБЕННОСТЬ!

Если ты быстро накапливаешь лишний вес, значит, тебе нужно потреблять меньше пищи. Так это же замечательно! Ты можешь получать удовольствие от еды, затрачивая на это меньше времени и денег! И не нужно завидовать эктоморфам, которые могут есть что угодно в любых количествах. Ведь это, в конце концов, не даёт им больше здоровья и счастья. Мало того, люди, которые по своей природе имеют быстрый обмен веществ, часто жалуется на то, что они никак не могут набрать массу, то есть сами считают это своим недостатком.

В общем, у меня прекрасная новость. Ты не имеешь склонности к полноте! Наоборот, У ТЕБЯ СКЛОННОСТЬ К СТРОЙНОСТИ, заложена самой Природой. И всё, что тебе нужно сделать, – найти свой ключ к идеальной фигуре. А моя задача – помочь тебе в этом.

## Твой идеальный вес

Ты, наверное, сейчас думаешь, что мы будем твой вес и рост подставлять в волшебную формулу для вычисления идеального веса? Ничего подобного! Все эти формулы и таблицы идеального веса для детей, мужчин и женщин были составлены на основании большого количества статистических данных. Худощавые и крупные люди по своей природе практически никогда не будут соответствовать этим таблицам.

Печально, но работники медицинских учреждений, полагаясь на подобные нормы, убеждают молодых матерей, что их ребёнок должен иметь определённый вес на разных этапах его развития.

Только задумайся, сколько женщин, доверившись таким докторам, начинают специально откармливать своих малышек и тем самым приучают их к перееданию. А ведь каждый человек рождается с определённым типом конституции тела! Поэтому ни для детей, ни для подростков, ни для взрослых при определении их нормального веса не стоит использовать в качестве основного метода подобные формулы и таблицы.

Представь себе, что лисице-матери другие умные лисы скажут: «Кума, так у тебя лисёнок-то недобирает вес по лесным нормам! Так что давай-ка корми его почаще, чтобы он развивался, как положено». Забавно, правда? Но в нашем обществе на самом деле происходит то же самое. Думаю, было бы разумнее следить за состоянием здоровья и уровнем интеллектуального развития ребёнка, но не за его весом.

*Так как же определить свой идеальный вес?*

На самом деле всё гениально и просто! Твой идеальный вес – это такой вес, при котором ты смотришь в зеркало, и тебе всё нравится. Это вес, при котором ты чувствуешь себя энергичным человеком, полным сил и здоровья.

Кстати, люди с тонкими костями всегда весят меньше, чем те, у кого широкая кость, при схожих внешних формах. Это необходимо учитывать при сравнении веса и внешности людей разной конституции.

У меня самого довольно тонкие и лёгкие кости, поэтому даже при наличии мышечной массы у меня всегда был небольшой вес.

Мало того, человек при одном и том же весе может выглядеть по-разному, в зависимости от состояния своего тела.

Приведу пример из личной жизни. Моя девушка Нина до того, как начала заниматься фитнесом, выглядела более «сочной», чем через несколько месяцев спортивного образа жизни, но при этом её вес остался прежним. Но почему? Дело в том, что жировая ткань не такая плотная, как мышцы. Нина сбросила лишний вес и при этом немного нарастила мышечную массу. В итоге она стала выглядеть более стройной и подтянутой.

Запомни, мой дорогой читатель, что нормы нужны для статистики, но не для тебя!

Итак, вот **моя формула идеального веса**:

*Этот вес индивидуален для каждого из нас. Это тот вес, при котором человек видит сам себя красивым, стройным, спортивным, здоровым, сексуальным, испытывая лёгкость и счастье. Это тот вес, который генетически заложен в тебя самой Природой.*

Когда ты достигнешь своего идеального веса по этой формуле, может оказаться, что он выше или ниже «нормы». Если тебя это расстроит, я предлагаю просто больше никогда не пользоваться этими нормами. Смотри в зеркало и делай выводы.

## Суперкомпьютер

*Твоё тело – это уникальный СУПЕРКОМПЬЮТЕР, который сам управляет сложнейшими процессами. Можно сказать, что твой организм – это разумная электрическая цепь, в которой миллиарды элементов – наши клетки, ткани, органы – объединены между собой, словно гирлянды. Разве можно не восхищаться этим?*

Я искренне верю в совершенство устройства человеческого тела. Кто-то может сказать, что наши тела далеко не совершенны, поскольку мы болеем, получаем раны и ожоги, ломаем кости и в конце концов умираем. Но это с одной стороны. С другой стороны, наше тело – это уникальное, ни с чем не сравнимое творение Природы, или, если хочешь, Творца или Бога.

Наши тела способны к самоизлечению и самоочищению. После тяжёлых внутренних и внешних повреждений тело может восстанавливаться, частично или полностью. Ни один созданный людьми механизм не умеет этого.

В твоём теле без какого-либо вмешательства каждую секунду происходят миллионы физических процессов, химических реакций и превращений.

Твой организм – это сложнейшая живая система. Науке известно уже много о нём, но это лишь капля в море по сравнению с тем, что ещё предстоит узнать.

Это просто замечательно, что человеческая цивилизация использует передовые научные открытия в области физиологии, чтобы облегчить жизнь миллиардам людей и спасти миллионы от болезней и смерти. Только если при этом человек перестаёт руководствоваться своими инстинктами и здравым смыслом, то он становится зависимым от технического прогресса, услуг медицинских учреждений и лекарств.

Я искренне желаю тебе и всем людям на Земле стать более осознанными, особенно в вопросе здоровья и питания. Ответственность за твоё физическое состояние лежит именно на тебе, а не на учёных и врачах.

Я восхищаюсь той силой, которая заложена в человеческом теле. Надеюсь, ты уже осознаёшь, каким сокровищем обладаешь. Мы, люди, часто не умеем радоваться простым вещам, которые имеем. Мы редко по достоинству ценим солнце, которое нас согревает. Воздух, которым мы дышим. Еду, которая нас питает и даёт силы. Близких и родных людей, без которых наша жизнь станет пустой. И много чего ещё. Порадуйся своему богатству прямо сейчас!

Твоё тело – это уникальный СУПЕРКОМПЬЮТЕР, который сам управляет сложнейшими процессами. Можно сказать, что твой организм – это разумная электрическая цепь, в которой миллиарды элементов – наши клетки, ткани, органы – объединены между собой, словно гирлянды. Разве можно не восхищаться этим?

Чтобы понять, как работает этот компьютер, нам не нужно глубоко изучать анатомию и физиологию. Сегодня практически каждый второй житель планеты использует какие-то компьютерные программы, при этом мало кто понимает, что у этих программ внутри, как они написаны. Но зато люди знают, для чего служит конкретная программа и как с ней работать.

Всё, что нам нужно сделать, – понять замысел Высших Сил. Пора стряхнуть пыль с древних инструкций Природы и осознать их простоту и гениальность.

К счастью, у нас нет никакой необходимости считать количество энергии, которую мы потребляем и расходует. Нам не нужно вычислять количество витаминов, белков, жиров и углеводов. Точно так же, как это не требуется корове, горилле или льву. В некоторых редких ситуациях всё это, конечно же, может помочь нам, к примеру, при лечении сложных заболеваний. Но просто для того, чтобы жить и радоваться жизни, быть стройными, энергичными и здоровыми, подобные подсчёты нам не нужны. Твой Суперкомпьютер сам справится с этой

задачей. Всё, что от тебя требуется, – не мешать ему. А для этого придётся начать прислушиваться к нему и следовать простым рекомендациям.

Одна из самых важных инструкций, заложенных в твой Суперкомпьютер, – это чувство голода.

## Чувство голода

*Голод не тётка, а мать родная.  
Народная поговорка*

Сразу уточню, что речь пойдёт не о голодании, а только о чувстве, присущем всем животным и Человеку, – об инстинктивном чувстве голода, которое побуждает добывать еду в целях выживания. Эта глава книги – одна из самых важных в курсе «Я Выбираю Стройность».

### Гениальная инструкция природы

Чувство голода – это гениальная инструкция Природы. Когда живому организму необходимо пополнить запасы энергии и питательных веществ, его Суперкомпьютер посылает сигнал специальному «датчику», отвечающему за выживание. Этот датчик можно сравнить с индикатором уровня топлива в автомобиле. Когда топлива становится мало, датчик начинает периодически моргать. А когда топливо заканчивается, то индикатор уже горит постоянно.

Маленькие дети, особенно новорождённые, всегда внимают сигналам своего внутреннего датчика голода. Если ребёнок проголодался – об этом узнают все окружающие без исключения! Дети просто следуют инстинктам – это естественно для них. Но постепенно взрослые со своими «правилами» и «правдой» формируют у детей новые программы поведения, которые могут противоречить их инстинктам.

Исключительно из глубокого чувства любви и желания проявить максимальную заботу мамы, папы, бабушки, дедушки, тёти, дяди и другие близкие пытаются постоянно накормить детей. Практически каждый из нас знаком с этим явлением. Когда-то давно нас откармливали наши родные, потом мы сами начали поступать так же. Разумеется, дети перенимают эту программу поведения у взрослых. Но ведь у ребёнка есть свой датчик голода, и уж если он проголодается, то обязательно даст знать об этом, да так, что мало не покажется.

В гостях у моих друзей я увидел гениальное приспособление для маленьких детей – специальная корзина для фруктов и другой еды, из которой в любое время малыш может с лёгкостью взять то, что ему захочется. Как только ребёнок проголодался, он подходит к этой корзине, берёт еду и утоляет голод, после этого его индикатор перестаёт сигнализировать, а малыш возвращается к своим прямым обязанностям – исследовать мир, играть и веселиться.

Ты только представь себе! Животные в дикой природе, бывает, не едят по несколько дней, а то и недель. Конечно же, при этом инстинкт говорит им лишь об одном: «Ищи еду! Тебе нужно поесть! Думай только об этом. Действуй!» Эта программа заложена в ДНК всех живых организмов – она просто необходима для выживания! И это поистине гениальная программа, заложенная в наш Суперкомпьютер!

Да, случается и так, что животные и люди погибают от голода. Такова жизнь. Но к счастью, сегодня большинству из нас не грозит голодная смерть. Мы живём в век изобилия еды. И тот факт, что большой процент людей в мире страдает от лишнего веса, явно говорит о том, что мы потребляем больше, чем нужно. А негативное мышление и стрессы, широко распространённые сегодня, только усугубляют положение дел.

Как бы там ни было, я верю, что любой человек может начать мыслить позитивно и жить в гармонии с окружающим миром, изменить свои привычки в питании и поддерживать отличное здоровье и стройную красивую фигуру в течение всей жизни. И я решил помочь людям в этом.

Итак, чувство голода – это твой союзник и верный друг, это твой ключ к стройности и крепкому здоровью.

Поспрашивай сегодня своих родных, друзей и знакомых, был ли в их жизни такой момент, когда они совсем ничего не ели в течение хотя бы суток. Я уверен, во время опроса ты обнаружишь, что мало кто из них проходил через это. А ведь на самом деле в этом нет ничего ужасного.

## **Чувство голода при болезни**

Когда мы сильно боеем, нам не хочется есть – чувство голода на время перестаёт напоминать о себе. Наш организм активно борется с болезнью: иммунитет героически сражается с микробами, а из тела выводятся вредные вещества.

В общем, когда мы боеем, организм сопротивляется, защищается, восстанавливается и очищается. И ему совсем не до еды. Это абсолютно логично. На переваривание пищи организму необходимо выделить пищеварительные соки и энергию.

Если во время болезни мы съедим что-то свежее и очень полезное, например фрукт, салат из сырых овощей, свежевыжатый сок, зелёный чай с лимоном, немного целебного мёда, то это может помочь иммунной системе. Кисломолочным бактериям, которые являются основой нашего иммунитета, такая еда очень даже понравится. А вот если съесть что-то варёное или мясное, то для иммунитета это окажется предательским ударом в спину. Но почему?

Дело снова в бактериях. От такой пищи в организме начинают активно размножаться патогенные болезнетворные микробы, враги нашего иммунитета.

В общем, нет ничего удивительного в том, что во время болезни чувство голода «уходит в отпуск», делая это исключительно для нашей пользы. Иногда такой вынужденный отдых затягивается до нескольких дней, но люди при этом выздоравливают и частенько теряют в весе.

Болезнь – одно из самых неприятных явлений в жизни. Но с другой стороны, это ещё одна гениальная программа нашего Суперкомпьютера, предназначение которой – самоисцеление, восстановление и очищение организма. Даже такое заболевание, как рак, в большинстве случаев является индикатором запущенного психологического и физического состояния человека. Как бы там ни было, во время болезни необходимо быть максимально чутким к своим инстинктам: не следовать привычкам и пристрастиям в еде, не употреблять пищу, если чувство голода отсутствует, а есть только то, что подсказывает интуиция.

К счастью, большую часть жизни мы не боеем, а работаем, общаемся, занимаемся домашними делами, развлекаемся, получаем удовольствие от любимой еды и хобби. И каждый день мы едим! Возможно, нам повезло больше, чем диким животным, которым приходится иногда подолгу искать пищу, чтобы утолить голод.

## **Какое оно, чувство голода?**

Тебе нужно научиться распознавать настоящее чувство голода. Поговорим об этом.

Я уже писал о детях, которые чаще всего исправно следуют голосу своих инстинктов. Они не задумываются ни о лишнем весе, ни о пользе и вреде пищи, ни о том, что и когда положено есть. Их жизнь намного проще, чем у большинства взрослых.

Но некоторые дети всё же набирают лишний вес. Почему? Причин может быть много, например, проблемы со здоровьем, но обычно такие дети полнеют всё-таки из-за обжорства. Как правило, они подсаживаются на вкусняшки, сладости, калорийную и жирную пищу.

В большинстве случаев родители сами прививают такому ребёнку страстную любовь к еде. Когда он плакал в истерике, скорее всего, ему подсовывали что-то вкусненькое. Чтобы добиться от него выполнения каких-то действий, родители наверняка обещали купить вкусняшку в награду за хорошее поведение. Его пытались накормить для его же блага все, кому только не лень.

В итоге в голове у этого ребёнка возникают прочные связи между едой и чувством счастья, спокойствия, уверенности. У него формируется множество привычек в питании, от которых ему будет нелегко избавиться в будущем. Все эти привычки вынуждают его есть больше, чем требуется организму. Такие дети перестают слышать голос инстинкта. Они редко бывают по-настоящему голодны, поскольку едят часто и много.

Путь взрослого к чрезмерному потреблению еды и лишнему весу прокладывается теми же тропинками, что и у детей. И чаще всего эти вредные привычки в питании закладываются как раз-таки в детстве. А избавиться от них бывает не так уж и просто. Привычка – это сильная штука. Но если у тебя есть сильное желание, конкретная цель и при этом тебе окажут эффективную помощь, то, я уверен, всё получится! О том, как легко избавиться от старой привычки или приобрести новую, я расскажу в отдельной главе.

Удивительно то, что многие взрослые люди забывают, каково оно – «настоящее, приятное и полезное» чувство голода, поскольку питаются или по режиму, или по привычке, или ради удовольствия, или когда им предложат. Но ведь индикатор чувства голода срабатывает только тогда, когда организм действительно нуждается в энергии, питательных веществах и конкретных элементах. В результате таких привычек в питании у некоторых людей вырабатывается искажённое восприятие чувства голода.

Приведу пять примеров.

*Пример 1. Заурчало в животе – и сразу возникает мысль: «Мне пора кушать!»*

Урчание в животе никак не связано с чувством голода. Это всего лишь значит, что организме переваривается то, что было недавно съедено. Настоящее чувство голода не «слышится», а «чувствуется», причём не только животом, а всем телом. Индикатор усиленно начинает моргать, и ты уже не можешь думать ни о чём другом, кроме еды.

*Пример 2. Ты чувствуешь лёгкость в желудке и думаешь, что это чувство голода.*

Но эта лёгкость всего лишь означает, что твой желудок опустошился. Пищеварение – это довольно сложный и долгий процесс, который начинается во рту, продолжается в желудке, а затем в тонком и толстом кишечнике. Разумеется, если ты будешь есть слишком много и часто, то пищеварительная система будет находиться всё время в загруженном состоянии. Это можно сравнить с автомобильной пробкой на дороге.

Ты можешь спутать приятную лёгкость в животе с чувством голода. Маленькие дети и животные в дикой природе не руководствуются тем, что слышат и не думают. Они чувствуют и поэтому знают, что проголодались.

*Пример 3. Некоторые люди иногда путают чувство жажды с лёгким чувством голода.*

Я рекомендую выпивать стакан чистой вкусной воды перед едой. Благодаря этому ты, возможно, поймёшь, что тебе просто хотелось пить, и продолжишь заниматься своими делами. А чувство голода обязательно придёт чуть позже – можешь не волноваться. В любом случае это будет полезно. Вода промывает желудок и напитает организм живительной влагой.

*Пример 4. Иногда нам чего-то очень хочется, например сладкого или чего-то вкусенького, при этом особого чувства голода нет.*

И часто мы подчиняемся желанию, находим вкусняшку и съедаем. Это желание имеет своё логическое обоснование. В нашем организме, особенно в толстом кишечнике, живут мил-

лиарды микроорганизмов, как дружественных для нас, так и не очень. Например, если в кишечнике активно размножаются дрожжевые грибки, те ещё сладкоежки, то их потребность в сахаре передаётся через Суперкомпьютер в наши мысли, и мы, сами не понимая почему, хотим сладкого и утоляем этот «чужой» голод.

Так и возникают наши физические и психологические зависимости от тех или иных продуктов и веществ. Мы сами подкармливаем и разводим разных микробов в организме. А потом они, как маленькие дети, просят кушать, и нам, понятное дело, приходится их кормить.

От любой вредной зависимости можно избавиться простым разумным способом – сократить или почти полностью прекратить потребление вещества, вызывающего сильную тягу. Или можно выбрать ещё более разумный путь – начать потреблять больше той пищи, которую любят наши «родные» кисломолочные микроорганизмы. Кого окажется численно больше, те и будут полноправными хозяевами микрофлоры. Тебе уже интересно, какая пища нравится нашим «внутренним друзьям»? Наберись терпения, дорогой читатель. Скоро всё узнаешь.

*Пример 5. У некоторых людей возникает фальшивое чувство голода во время стрессов, сильных эмоциональных потрясений или сердечных переживаний.*

Это не имеет ничего общего с настоящим чувством голода. Это всего лишь сильная привычка. Когда человеку плохо, ему нужна доза приятных ощущений, и он получает её из любимой вкусной еды. В итоге у него возникает зависимость от пищи в подобных ситуациях.

Для того чтобы объяснить, как формируется эта зависимость, я снова приведу в пример детей. Некоторые родители, не находя другого способа как успокоить ребёнка, когда тот плачет или обижается, предлагают ему съесть какую-нибудь вкусняшку. Вот так и закладывается эта вредная привычка – кушать во время стресса. А поскольку это всего лишь привычка, то от неё при желании и определённых усилиях можно избавиться.

Но есть и другой выход для тех, кто не хочет напрягаться и работать над собой. Любой приём пищи – это, по сути, заправка биотопливом. Если ты хочешь, чтобы твоё тело становилось более стройным или просто оставалось прежним, необходимо дожидаться настоящего чувства голода после того, как утетишь себя чем-то вкусным. Пусть организм переварит всё это.

Но ни в коем случае не стоит себя ругать. Еда помогла тебе успокоиться и расслабиться – ну вот и отлично. Теперь, когда тебе стало лучше, пусть она хорошенько переварится.

Чтобы пища не пошла во вред, нужно постараться мыслить позитивно. Из-за отрицательных мыслей в организме выделяются различные яды и токсины... Люби себя, своё тело и еду, которую ешь. Думай позитивно! До прихода настоящего чувства голода пройдёт время, и организм отлично выполнит свою работу, а твои приятные мысли помогут ему.

## **Зачем нужно чувство голода?**

А теперь о самом главном. Для того чтобы иметь хорошее здоровье и стройную фигуру в течение всей жизни, тебе необходимо начать уважать, ценить и беречь чувство голода. Это чувство – важнейшая инструкция Природы, которая заложена в твой Суперкомпьютер.

Чувство голода поможет тебе по-новому ощутить вкус еды и даст много приятных эмоций. Высвободит большое количество положительной энергии в твоём теле и будет способствовать сжиганию лишнего веса. Научит тебя снова потреблять еды столько, сколько реально нужно организму. Оно будет приходить к тебе каждый день и радовать. Ты сможешь в течение всей жизни утолять голод своей любимой едой и получать от этого удовольствие.

Итак, какие преимущества даёт питание в согласии с чувством голода?

1. Когда мы действительно голодны, еда кажется более вкусной. Это даёт нам возможность получать ещё больше удовольствия от пищи, чем раньше, при этом не набирать лишний вес и даже стройнеть. Разве это не прекрасно?

2. Если дожидаться настоящего чувства голода, то пища будет перевариваться максимально эффективно, и жировые запасы будут постепенно таять. Представь, что ты уже очень сильно хочешь поесть, но пока не имеешь возможности или специально оттягиваешь время и при этом продолжаешь заниматься своими делами. Ты уже предвкушаешь минуту, когда насладишься любимой едой. Но прямо сейчас ты нуждаешься в энергии. Поэтому твой организм, имея достаточное количество лишнего веса, начнёт распаковывать коробки с отложенными запасами – расщеплять жир и превращать его в чистую энергию, а ты будешь становиться всё стройнее и стройнее!

3. Когда ты действительно проголодаешься, то уже не будешь капризничать: «Это не хочу, хочу то!», – и съешь то, что предложат. При этом еда будет казаться тебе невероятно вкусной. Поэтому при настоящем чувстве голода ты сможешь питаться той пищей, которую редко ешь, но считаешь полезной. Например, ты хочешь начать почаще есть фрукты – ведь они такие полезные! Если ты будешь лакомиться фруктами и ягодами, когда хорошенько проголодаешься, к примеру, на завтрак, то они будут казаться тебе невероятно вкусными. Не верь мне на слово – проверь! И если ты будешь поступать так в течение одного месяца, то снова их полюбишь, как давным-давно в детстве, и в итоге будешь часто есть их, получая удовольствие и пользу для здоровья. Таким образом, с помощью чувства голода можно приучить себя к любой полезной, но непривычной еде.

Если ты подружишься с чувством голода, то у тебя появится больше свободной энергии, поскольку ты перестанешь перегружать свой организм избыточным количеством еды. Ведь для переваривания пищи необходима энергия. А чем больше и чаще ты ешь, не дожидаясь чувства голода, тем сложнее организму справиться с этой задачей. А начав прислушиваться к голосу своего инстинкта и питаться по его требованию, ты станешь энергичнее и бодрее. Это замечательное преимущество!

Если ты начнёшь питаться в согласии с чувством голода, твоя иммунная система станет сильнее. Дело в том, что если в организм поступает слишком много еды, тем более тяжёлой и смешанной, то иммунная система вынуждена практически постоянно заниматься именно едой, защищая тебя от болезнетворных микробов, токсинов и других веществ.

Как видишь, пренебрегать чувством голода – это вредно и неразумно. Поэтому в моём курсе «Я Выбираю Стройность» я так много внимания уделяю этому вопросу. Даже если ты совсем не изменишь свой рацион, но приобретёшь только одну полезную привычку, то сможешь с лёгкостью избавиться от лишнего веса и сохранять стройность на протяжении многих лет жизни. Вот о какой привычке я говорю – с позитивным настроем дожидаться чувства голода и с большим удовольствием утолять его любимой едой.

Надеюсь, я убедил тебя в том, что чувство голода полезно для твоего здоровья и фигуры. Теперь осталось выяснить, каким образом приобрести эту замечательную привычку – питаться, когда проголодаешься.

## **Совет 1. Жди чувства голода**

В течение целого месяца тебе следует дожидаться приятного чувства голода, при котором будет не столь важно, что поесть. Не зря же говорят: «Когда голодный – всё вкусно». При

этом крайне важно не заикливаться на еде, то есть не думать о ней постоянно. Всё будет происходить само собой на автомате – именно так работает эта гениальная программа Природы. Так что занимайся привычными делами, общайся с людьми, тренируйся в спортзале, отдыхай. Но не начинай есть, пока не почувствуешь всем телом и умом настойчивый сигнал индикатора голода и пока не поймёшь, что очень хочешь есть – даже неважно, что именно, лишь бы утолить голод. Тебе не о чем беспокоиться и переживать – твоя любимая еда никуда не убежит. Просто ты насладишься ею позже, чем обычно.

Ни в коем случае тебе не придёт голодать! Голодание – это временный отказ от пищи. А ты будешь накапливать чувство голода в течение дня, чтобы потом с огромным удовольствием и пользой поесть, а затем жить дальше, занимаясь обычными делами, снова накапливая чувство голода.

## **Признаки чувства голода**

Вот основные признаки чувства голода:

1. Настоящее чувство голода ощущается всем животом, в том числе низом живота (в кишечнике), а не только пустым желудком. Ты ощущаешь лёгкость, пустоту и приятное тепло внутри.

2. У тебя начинается обильное слюноотделение, если смотришь на еду или улавливаешь её запах.

3. Тебе трудно сконцентрироваться на чём-то другом, кроме еды.

4. В самом крайнем случае – появляется слабость, нехватка сил. Избегай такого состояния. При нормальном чувстве голода у тебя ещё должно быть достаточно энергии.

## **Совет 2. Оттягивай удовольствие**

Когда кажется, что у тебя уже сильное чувство голода – прямо хочется наброситься на еду, сделай паузу. Выпей стакан чистой воды и понаблюдай за своими ощущениями. Если чувство голода притихло, значит, ты можешь спокойно оттянуть приём пищи до момента, пока снова не вспыхнет желание поесть.

Помни, что чем сильнее чувство голода, тем больше наслаждения ты получишь от еды и тем больше сгорит жировых запасов. Оттягивая приём пищи на какое-то время, ты только выигрываешь – получаешь больше удовольствия и при этом ставишься стройнее.

## **Совет 3. Мысли позитивно**

Помни. Тебе можно всё и всегда! Но ты сознательно принимаешь решение в течение этого месяца есть только тогда, когда проголодаешься, – исключительно ради своего блага. Если еда для тебя – это в первую очередь удовольствие, то теперь ты будешь получать от еды ещё больше удовольствия, чем раньше. Ведь пища кажется особенно вкусной, когда мы по-настоящему голодны.

Во время приёма пищи выражай признательность за это счастье, мысленно или вслух. Если ты верующий человек, произноси молитву благодарности. Думай о том, как здорово, что можно каждый день жизни получать этот кайф – утолять свой голод любимой едой.

Ещё ты можешь благодарить саму еду за здоровье, энергию и красоту. Радуйся, искренне, по-детски, что твои мечты уже сбылись. Ощути себя прямо сейчас в обновлённом теле, почувствуй реакцию окружающих. Насладись этим моментом.

Если вдруг на тебя всё же нападут грустные мысли из-за того, что ты хочешь съесть что-то, но чувства голода ещё нет, можешь усилием воли перенести свои мысли в тот момент ближайшего будущего, когда ты с огромным наслаждением утоляешь голод невероятно вкусной едой. От таких мыслей ты успокоишься, настроение поднимется, и ради этого грядущего удовольствия можно будет подождать, пока накопится чувство голода.

### **Внимание!**

Если тебе так и не удаётся настроиться на позитивное мышление во время ожидания чувства голода и ты всё равно чувствуешь себя несчастным человеком, то лучше поешь и успокойся.

Прелесть в том, что мы едим каждый день. Так что после того как поешь, просто постарайся снова накопить чувство голода. Улыбнись своей неудачной попытке. Ведь это не конец света! Продолжай жить дальше, любя себя и уважая свои потребности. Настройся на позитивную волну. Вспомни о своих целях и сконцентрируйся на конечном результате.

Возможно, тебе будет полезно прочитать эту главу или всю книгу ещё раз. Перечитай свои цели, установки, письмо любви.

## **Совет 4. Запасайся любимой едой**

Возможно, обычно ты питаешься по режиму или в определённых местах. Но в течение этого месяца чувство голода может приходить к тебе в разное время, и неизвестно заранее, где ты будешь находиться в эти моменты. Поэтому следует заранее готовиться к этому. И чтобы чувство голода не застало тебя врасплох, придерживайся следующих рекомендаций:

1. Закупайся любимой едой на неделю или больше вперёд. Пусть у тебя дома постоянно будет та еда, которую ты предпочитаешь и любишь. Когда под рукой есть всё, что нам нужно, мы не чувствуем острой нужды в этом. А когда у нас нет того, что мы любим и в чём нуждаемся, мы придаём этому завышенную важность и ценность.

Вот почему бедные люди порой относятся к деньгам и еде более ревностно, чем богатые, часто питаются вредной едой и неразумно тратят деньги.

2. Представь себе, что у тебя уже появилось сильное чувство голода, а до этого момента тебе ужасно хотелось съесть, к примеру, бутерброд из белого хлеба с маслом, сыром и помидором. Если у тебя под рукой окажутся все необходимые ингредиенты, ты получишь радость – утолишь голод тем, что любишь. А если нет? Тогда ты просто-напросто можешь расстроиться. Придётся съесть то, что ты не так уж сильно любишь, но продолжишь мечтать о бутерброде. Это может привести к тому, что ты в итоге всё равно пойдёшь и купишь всё необходимое, потом вернёшься домой, сделаешь бутерброды и накинешься на них, позабыв про чувство голода, и, возможно, съешь слишком много. А это уже переедание.

3. Чувство неудовлетворённости и обделённости может вызывать у тебя мысли, что ты сидишь на диете и ограничиваешь себя в еде. Мой совет: люби себя и удовлетворяй свои потребности и желания!

4. Носи любимую еду с собой. Конечно же, речь идёт не о сложных блюдах, а о такой еде, которую удобно носить в сумке. Это твои любимые фрукты, орешки, семена, кисломолочные продукты, соки, бутерброды, сэндвичи и так далее.

Например, находясь далеко от дома, кафе и ресторанов, ты будешь знать, что у тебя с собой есть любимая еда и что её можно съесть в любой момент. Эта мысль будет согревать, и ты легко накопишь чувство голода, воздерживаясь от еды до тех пор, пока по всем признакам не проголодаешься.

## Совет 5. Ешь понемногу, но чаще

Это довольно известная рекомендация для всех, кто следит за своей фигурой. Есть понемногу, но часто – полезно не только для стройности, но и для здоровья вообще. И вот почему.

Если в организм попадает небольшое количество еды, то она переваривается быстро и легко, а значит, каждая клетка организма вовремя получает энергию и питательные вещества. При этом у тебя часто будет возникать заветное чувство голода и быстрее уходить лишний вес.

А если кушать редко, но помногу, то, пока организм занят перевариванием в желудке, клетки твоего тела долгое время остаются голодными, поэтому тело, возможно, будет стремиться запастись энергией – накапливать жир.

Но здесь необходимо учитывать ещё и психологию.

И снова о мышлении. Если ты будешь с негативом воспринимать своё чувство голода и обращать на него излишнее внимание, придавать ему завышенную важность и жаловаться, то будешь создавать отрицательную энергетику в теле.

Своими страдальческими мыслями ты настраиваешь на страдания каждую свою клеточку. Ты, словно радиостанция, посылаешь во Вселенную волны неудовлетворённости, недостатка еды и недовольства собой. И к тебе будут притягиваться ситуации, люди и другие негативные мысли, настроенные на ту же волну радиоэфира Вселенной.

Твоё тело будет заряжаться этой «музыкой нелюбви к себе» и вести созвучно твоим же мыслям, а именно – накапливать жир, а не сжигать его. Это будет способствовать поддержанию твоего мышления в таком же негативном стрессовом состоянии. Недаром врачи и психологи говорят, что основной причиной возникновения болезней является стресс. Избегай стресса. Стремись к позитивному мышлению, люби себя и своё тело!

Если же ты научишься воспринимать чувство голода как ценный подарок Природы, как своего близкого и надёжного советника в вопросах красоты и здоровья, то каждый раз, когда проголодаешься, ты будешь легко накапливать чувство голода, предвкушая удовольствие. При этом будешь посылать в окружающий мир волны удовлетворённости и счастья и поэтому будешь притягивать к себе подобное. И в этом случае твоё тело будет так же послушно подчиняться твоим мыслям: оно будет становиться более стройным и красивым.

Итак, стремись есть чаще, но небольшими порциями. Как можно чаще дожидайся заветного чувства голода, сохраняя при этом позитивный настрой.

*А что если по ряду причин я всё же не могу питаться понемногу, но чаще?*

Лично мне удобно питаться два или три раза в день. Когда я стремительно стройнел, я мог поесть плотно только один раз в день, причём вечером. Но при этом я мыслил позитивно, с интересом знакомился со своим чувством голода и с великим удовольствием утолял голод любимой едой.

Я рекомендую тебе настроиться на радостное и приятное ожидание чувства голода. Стремись накапливать настолько сильное чувство, насколько можешь, сохраняя при этом хорошее настроение.

## **Совет 6. Ешь не спеша**

*Многие из нас едят быстро, спешат. Почему так происходит?*

Давай снова вспомним, как ведут себя дети. Малыши не торопятся во время еды – они просто едят, наслаждаясь вкусом. Когда дети подрастают, многие родители заставляют их хорошо поесть, прежде чем отпустить из-за стола. А поскольку времени на это отводится обычно немного, ребёнку приходится торопиться и это, естественно, входит в привычку, которая может остаться с ним на многие годы. Жизнь взрослых полна спешки, суеты, беготни и стресса, и мало кто выделяет достаточно времени для того, чтобы поесть спокойно и не спеша.

*Каковы же последствия быстрого поглощения еды?*

Пищеварение, как известно, начинается уже во рту. Еда механически измельчается и смачивается обильным количеством слюны, содержащей пищеварительные ферменты, которые служат в основном для расщепления углеводистой пищи: фрукты, сладости, каши, хлеб. А вот у желудка зубов нет, и в нём переваривается преимущественно белковая пища: зернобобовые, мясо, творог, сыр, орехи, грибы. Эти продукты необязательно долго жевать. Главное, хорошенько измельчать эти продукты во рту, чтобы облегчить их переваривание в желудке.

Мало того, когда мы слишком быстро едим, наш Суперкомпьютер не успевает провести анализ «поступившего топлива», особенно если это сложные блюда из разных продуктов. В итоге чувство насыщения и удовлетворённости может прийти намного позже того, как мы набьём желудок излишним количеством еды.

Так что мой тебе свет: ешь не спеша, наслаждаясь процессом. При этом ты и не переешь, и пища усвоится лучше, и лишний вес будет уходить быстрее.

Но как же определить тот момент, когда нужно прекратить есть?

А вот и следующий совет.

## **Совет 7. Ешь, пока не поймёшь, что чувства голода больше нет**

Это действительно очень просто – прислушайся к своему телу. Если чувство голода исчезло – значит, твой организм уже получил необходимое количество энергии и питательных веществ. Поэтому можно спокойно забыть о еде до того момента, когда снова появится приятное чувство голода. Дети, например, так и поступают.

## **Совет 8. Если ты «случайно» поешь быстро**

Если ты вдруг забудешься и всё же быстро закинешь в себя еду, то просто отнесись к этому с юмором и иронией. Ты уже понимаешь, насколько важно сохранять позитивный настрой в любой жизненной ситуации. Но всё же пообещай себе, что в следующий раз постарайся есть не спеша. Ты можешь написать напоминание на стикере и наклеить на видном месте так, чтобы время от времени поглядывать на него и вспоминать о своём решении. А также можешь установить напоминание на телефоне на то время, когда обычно ешь. Лично я даже не представляю, как справлялся бы со всеми делами без напоминаний на айфоне.

Итак, если обстоятельства или настроение не позволили тебе дождаться желанного чувства голода, не стоит расстраиваться и принимать опрометчивых решений. У тебя впереди будет ещё множество попыток. Лучше пытаться, пытаться, и ещё раз пытаться, а потом всё же

достичь успеха, чем сдаться при первой же неудаче, всё бросить и через некоторое время пожалеть об этом. Поэтому настройся на то, что, возможно, не всё будет идти так, как ты представляешь.

### **Упражнение «Я люблю чувство голода»**

Пообещай себе и запиши в дневник «Я Выбираю Стройность»:

«Несмотря ни на что, я медленно, но верно каждый день буду идти к своей цели. Я буду стремиться постоянно получать удовольствие от еды. Я буду стараться накапливать чувство голода для своего же блага. Я стану стройнее легко!»

### **Совет 9. Для Обжорок**

Если ты по натуре обжорка, как я, например, то, возможно, поначалу тебе будет трудно улавливать тот момент, когда нужно остановиться и перестать есть.

Вот что я могу тебе порекомендовать:

1. Стремись медленно жевать, наслаждаясь процессом. Делай это исключительно ради того, чтобы получать ещё больше удовольствия от еды. Теперь ты сможешь наслаждаться пищей вместо 5—10 минут целых 15—20, а может, и дольше, если время позволяет. При этом, вероятнее всего, ты съешь даже меньше, чем обычно, поскольку уже во время еды почувствуешь насыщение и удовлетворение.

2. Когда ешь, старайся думать о самой еде, о её прекрасном вкусе – в общем, получай удовольствие. И тогда ты с большой долей вероятности словишь тот самый момент, когда чувство голода стихнет, причём ты насытишься, но при этом не переешь!

Дорогой читатель, теперь ты знаешь, насколько важную роль играет в нашей жизни чувство голода. Я дал тебе девять действенных и проверенных на личном опыте рекомендаций, которые помогут тебе приобрести замечательную и очень полезную привычку – дожидаться чувства голода и затем утолять его своей любимой и вкусной едой, получая при этом огромную радость.

Эту привычку необходимо закреплять как минимум в течение месяца, чтобы она стала частью твоего образа жизни. В итоге ты будешь накапливать чувство голода на автомате, особо не думая об этом. В самом деле, а зачем вообще об этом думать? Ведь индикатор сам начнёт мигать и напоминать о необходимости подзаправиться. Но первое время, пока ты учишься, разумеется, придётся контролировать себя и выполнять все девять рекомендаций. Когда окончательно привыкнешь жить по-новому, ты забудешь об этих советах, но при этом всё равно будешь следовать им. И я уже заранее радуюсь за тебя!

А теперь для укрепления твоего настроя на успешное приобретение новой привычки, я перечислю 12 золотых причин дорожить чувством голода.

### **12 золотых причин дорожить чувством голода**

1. Чувство голода – это инстинктивная программа выживания, заложенная в тебя самой Природой.

2. Ты ешь столько, сколько требуется твоему организму, то есть не переедаешь.

3. Если ты утоляешь голод, а не просто балуешь себя вкусеньким, то еда быстро и хорошо усваивается, а значит, ты не набираешь лишний вес.

4. Пока ты с позитивным настроем накапливаешь голод, твои жировые запасы сжигаются, а ты становишься стройнее.

5. Твой организм становится более чистым, поскольку успевает делать уборку в пищеварительном тракте между приёмами пищи. Твоё здоровье улучшается.

6. Еда кажется намного вкуснее и желаннее, когда проголодаешься, поэтому, утоляя голод, ты получаешь больше приятных ощущений.

7. Тебе хочется есть медленнее, чем обычно, чтобы растянуть удовольствие.

8. Ты учишься жевать медленно и тщательно, а это невероятно полезно для здоровья.

9. Когда ты испытываешь чувство голода, ты перестаёшь капризничать при выборе еды, поэтому питаешься тем, что имеется в наличии на данный момент.

10. Приём пищи становится не просто попутным необходимым занятием, а особенным временем, которое ты, скорее всего, захочешь проводить в приятной и тёплой обстановке. Еда станет для тебя праздником. Поэтому в твоей жизни появится больше ярких и позитивных моментов, а значит, и поводов для радости.

11. Ты научишься самоконтролю, а это определённо пригодится в разных сферах жизни: отношения, работа, бизнес, спорт, творчество.

## **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.