

Елена Кирсанова

*Как я похудела
на 10 килограммов
за 10 дней, сидя
на стуле*

Турбосистема снижения веса «Думай
и стройней» — без ограничений в питании,
спорта и волшебных таблеток

Елена Кирсанова

**Как я похудела на 10 килограммов
за 10 дней, сидя на стуле.**

**Турбосистема снижения
веса «Думай и стройней» –
без ограничений в питании,
спорта и волшебных таблеток**

«Издательские решения»

Кирсанова Е.

Как я похудела на 10 килограммов за 10 дней, сидя на стуле.
Турбосистема снижения веса «Думай и стройней» – без
ограничений в питании, спорта и волшебных таблеток /
Е. Кирсанова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-985248-9

Если вы перепробовали все на свете, но вес и ныне там, эта книга для вас. Такого опыта стройности у вас еще не было. Автор создала свою методику снижения веса «Думай и стройней» без ограничений в питании и волшебных таблеток. В книге обобщен не только личный опыт автора, но и опыт работы в тренингах с тысячами учениц. Это — книга-тренинг по снижению веса за счет очищения и оздоровления организма. Десять дней увлекательной работы над вашей стройностью и красотой.

ISBN 978-5-44-985248-9

© Кирсанова Е.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Часть I теоретическая	9
Мои грабли	9
Теория разрыва	10
Легенды и мифы о низкокалорийной диете	11
Что происходит при диете	12
Раз таблетка, личный опыт	14
Два таблетка, опыт близких	16
Три таблетка, полезные препараты для снижения веса	18
Спорт и сжигание жира	19
очевидные причины лишнего веса	21
Неочевидные причины лишнего веса	22
Что делать?	24
ЧАСТЬ II ПРАКТИЧЕСКАЯ	26
День 0. Ключ на старт	26
Что в имени тебе моем?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Как я похудела на 10 килограммов
за 10 дней, сидя на стуле
Турбосистема снижения веса «Думай
и стройней» – без ограничений в
питании, спорта и волшебных таблеток**

Елена Кирсанова

© Елена Кирсанова, 2020

ISBN 978-5-4498-5248-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Посвящается моим любимым ученицам и моей музе Гаяне

Я хочу начать с признания в любви к прекрасным, умным и мужественным женщинам, борющимся с лишним весом. Да, именно так. Каждая женщина прекрасна по праву рождения. Только умная женщина ищет разные пути борьбы с лишним весом. И каким невероятным мужеством нужно обладать, чтобы выносить молчаливое, а зачастую и открытое осуждение окружающих!

Я знаю об этом не понаслышке, ведь я и сама три раза набирала вес и худела. Вернее, стройнела. Я создала **турбосистему снижения веса «Думай и стройней»**, благодаря которой не только сама справилась с лишним весом, но и помогла сделать это тысячам своих учениц.

Посудите сами мой первый результат работы по системе минус 8 килограмм и два размера одежды за 14 дней. Второй минус 10 килограмм и 4 размера одежды за 10 дней!

«Думай и стройней» – оздоровительная система, заточенная на быстрое и безопасное снижение веса и объемов. Не нужно вносить изменения в питание, считать калории, пить таблетки для похудения, заниматься спортом. Но поработать придется. Работа эта несложная и увлекательная. Но самое главное, что быстрое и безопасное снижение веса идет за счет оздоровления и очищения организма.

Сразу должна предупредить, что снижение веса при работе по программе идет естественным путем. Контуры тела подтягиваются без отвисаний. Но вы постройнее только до такого состояния, которое ваш организм считает физиологической нормой. И ни на грамм больше.

Норма сброса на моих тренингах 1 килограмм в день. Возможно, при самостоятельных занятиях по этой книге ваши результаты будут несколько ниже. **Не верьте мне на слово, проверьте, и убедитесь сами в действенности системы.** Именно для этого и написана эта книга. В ней изложены основы **турбосистемы снижения веса «Думай и стройней»**.

Программа разбита по дням. Каждый день вам потребуется не более получаса для занятий. Большинство техник делается просто сидя на стуле и не имеет ничего общего с физическими упражнениями. А получив первые результаты, вы будете с удовольствием ждать следующего дня.

Но самое главное – **вы должны принять на себя ответственность за свою стройность, красоту, и в первую очередь, за свое здоровье.**

Введение

Вы читаете эти строки с определенной долей скепсиса и с надеждой на чудо. Как было бы здорово похудеть на 10 килограмм за 10 дней просто сидя на стуле. Но так не бывает, вы-то знаете. Ведь вы перепробовали все на свете, а вес и ныне там.

Наверное, здесь какой-нибудь подвох. Возможно, автор действительно похудела сидя на стуле. Но единичный результат ни о чем не говорит.

Я стройнела (я настаиваю именно на этом слове) по своей системе дважды – после вторых и третьих родов. Потом помогла постройнеть приятельницам, затем добровольцам-тестерам. С 2012 года я провожу тренинги по снижению веса. За это время мою программу прошло больше 3 000 женщин. Положительный результат получили 93% участниц. Согласитесь, это довольно высокий процент.

Может это какой-то особенный стул, супер-пупер-стул-тренажер, и стоит он космических денег?

Нет, стул обычный. Самый простой, какой найдется в каждом доме. Впрочем, подойдет и табуретка. Я не говорю, что нужно просто сидеть на стуле. Придется немного поработать со своим телом и внутренними органами. Но работа эта легкая и приятная.

Вы делаете только 5% работы, остальные 95% делает ваш организм в фоновом режиме. Поэтому не удивляйтесь, что вечером вы будете падать в кровать и чувствовать себя так, будто разгрузили вагон угля.

Интересно, на какой странице будет список разрешенных продуктов, когда автор предложит изменить пищевые привычки или зашить рот?

Ни на какой. Никаких изменений в питание в ходе курса стройности мы не вносим. Более того, многие женщины, особенно сидевшие на диетах или питавшиеся по принципу «коридора калорий», в первые 2—3 дня начинают есть больше чем раньше, и при этом стабильно стройнеют. Дальше пищевое поведение меняется само, без каких-либо усилий с вашей стороны. Уходит чрезмерная тяга к определенным продуктам. Например, к сладкому и мучному.

Значит, все-таки будет спорт. Как иначе увеличить метаболизм?

Спорта не будет. Во время снижения веса, я делала суставную гимнастику. Но когда я начала вести тренинги, то обнаружила, что многим женщинам противопоказана физическая нагрузка. Например, после травмы позвоночника.

Поэтому я заменила гимнастику **энергетическим цигун-массажем**. Он мгновенно нормализует энергетику организма и усиливает обмен веществ. Но основной упор в ходе курса делается на работу по оздоровлению тела и внутренних органов, что также значительно увеличивает метаболизм. Большинство техник действительно выполняются просто сидя на стуле.

А как на счет «волшебных таблеток»? Без них точно не обошлось.

«Волшебных таблеток» тоже не будет. Практически все препараты для снижения веса имеют побочные эффекты и небезопасны для организма. В этой книге я даю краткий обзор

препаратов для похудения и рассказываю о вреде, который они наносят вашему здоровью. Для физического очищения организма в ходе курса применяются очистительные коктейли из натуральных ингредиентов.

Все это для молоденьких девочек, а мне уже за... (в общем, у женщин возраст не спрашивают). Наверное, мне эта методика не подойдет?

Я в первый раз стройнела по своей системе в 34, во второй раз в 40 лет. Самой «взрослой» моей ученице было сильно за 60. Не буду спорить, у женщин после менопаузы запуск процесса снижения веса по моей системе идет медленнее, чем у более молодых участниц. Первый результат может появиться на 3—5 день занятий. Но он будет, а дальше снижение веса пойдет нормальными темпами.

Слишком быстрое снижение веса небезопасно для организма. К тому же могут появиться обвислости и уменьшится грудь.

Снижение веса в ходе курса идет за счет детоксикации и оздоровления организма. Тело естественным образом подтягивается, контуры становятся более четкими, а грудь не уменьшается. Более того, я разработала **методику скульптурного моделирования тела «Скульптор тела»**, которая, в частности помогает уменьшить или увеличить грудь. Подробнее о ней вы можете узнать на моем сайте www.statsoboy.ru.

Если я быстро похудею, то быстро снова наберу вес?

Как я уже писала, снижение веса по моей методике идет за счет очищения и оздоровления организма. Поэтому «запаса прочности» хватает на довольно продолжительное время. Я поддерживаю связь с некоторыми своими ученицами, и могу с уверенностью сказать, что их результат стабилен на протяжении 3—4 лет после окончания курса.

Вы утверждаете, что положительный результат получают 93% участниц тренингов. А почему не получилось у остальных 7%?

Эти 7% с упорно пытались улучшить систему. Кто-то садился на диету, кто-то не желал расставаться со своим «коридором калорий», кто-то изнурял себя чрезмерными физическими нагрузками. Они все мучили себя, не желая прислушаться к советам тренера. Поэтому у них и не получилось.

Уверена, у вас осталась еще масса вопросов. И это здорово! На страницах этой книги я постараюсь ответить на большинство из них. А после этого мы перейдем к практической части – созданию вашего прекрасного стройного тела.

Часть I теоретическая

Мои грабли

В юности у меня не было проблем с лишним весом. У меня была прекрасная фигура, доставшаяся в наследство от мамы, которую она, в свою очередь, унаследовала от своей матери, а та от своей. Однако иллюзий что так будет продолжаться, вечно не было.

С определенного возраста мама начала бороться с лишним весом. Она одной из первых в стране стала посещать занятия по аэробике. Потом было много всего: тренажеры, таблетки, балет. Сейчас она поддерживает форму при помощи специального комплекса силовых упражнений.

В первый раз я набрала вес после родов. Я не узнавала свое тело, мне было противно смотреть на себя в зеркало. Добавились проблемы в семейной жизни. Я ушла от мужа, когда дочке было 1,5 года, и вернулась к родителям. Пришло время заняться собой.

Мы с мамой отправились к ее тренеру по аэробике. Оказалось, что эти занятия мне не подходят. После автомобильной аварии в моих коленях остались кусочки стекла, и я не могла выполнять упражнения на коленях, составлявшие основную часть программы тренера.

Было куплено два тренажера – «Гребля» и «Наездник». Я усердно занималась на них, но результаты были не велики. Сегодня я с уверенностью могу сказать, что занятия спортом позволяют держать тело в тонусе. Но на то чтобы снизить вес при их помощи придется потратить не один год.

А потом произошло чудо – я вышла на работу и незаметно для себя за пару-тройку месяцев вернулась к прежним объемам. Никаких особых изменений в питании не было, да и на тренажеры оставалось меньше времени, чем прежде.

Через пару лет я встретила своего нынешнего мужа. В 32 года я стала матерью во второй раз. Честно признаюсь, я не за что бы ни решилась на это, если бы не мой муж. Для него это был первый собственный ребенок.

Закончив кормить грудью, я снова набрала килограммы и объемы. Когда дочке было 8 месяцев, я вышла на новую работу в очень крупную компанию. Мне сделали такое предложение, от которого я не смогла отказаться. Я работала 2—3 дня в неделю неполный рабочий день с полным окладом и премиями. После работы я летела к малышке, с которой сидела свекровь. За что ей огромное спасибо.

Дочка подросла, постепенно жизнь вошла в свое русло и я вплотную занялась снижением веса. В ход шло все: ограничения в питании, «волшебные таблетки», спорт. Безрезультатно. Вместе с коллегами я купила абонемент в фитнес-клуб с бассейном. Мы ходили туда после работы 2—3 раза в неделю. Увильнуть было не реально – мы контролировали друг друга. И когда после полугода упорных тренировок я похудела всего на 1 килограмм, наступило отчаяние.

Теория разрыва

В этот момент мне в руки попала книга знаменитого французского рекламиста **Жана-Мари Дрю «Ломая стереотипы»**, где он описал свою **Теорию разрыва**. Суть ее состоит в том, что собирается реклама определенного вида товаров, затем вычленяются и отбрасываются расхожие клише, а в рекламе заказчика используются свежие идеи.

Самый известный клиент мэтра – концерн «Данон» (Danone). Для его рекламы агентство не использовало пасторальные пейзажи и счастливые семьи. Акцент делался на пользе продукции компании для здоровья. Во многом благодаря этому рекламному ходу «Данон» превратился из скромного предприятия по производству молочной продукции в крупнейший молокоперерабатывающий концерн Франции с годовым оборотом в 25 миллиардов евро.

Мне в голову пришла мысль: а почему бы не применить Теорию разрыва для похудения? Терять мне было нечего, и я принялась за дело. Вычленить стереотипы в области похудения было легко. Впрочем, и спустя годы мало что изменилось.

Каждому известно: для того, чтобы похудеть нужно, снизить калорийность рациона и увеличить двигательную активность. Желательно сделать это одновременно. Есть вариант для ленивых – огромный арсенал препаратов для снижения веса. К услугам состоятельных клиентов салонная косметология и крайние средства – липосакция, абдоминопластика и т. д.

Первые три варианта были мной испробованы и не принесли ожидаемого эффекта. На дорогостоящий эксперимент с салонной косметологией я не решилась. О липосакции не могло быть и речи. Итак, если испробованные мною способы не сработали, значит нужно понять, почему они не сработали, а потом сделать разрыв шаблона. Давайте проанализируем их вместе.

Легенды и мифы о низкокалорийной диете

Для покрытия энергетических затрат женщине по усредненным подсчетам требуется около 2 200 килокалорий в день. Даже если она проспит 24 часа подряд, организм потратит на обеспечение жизнедеятельности – дыхание, поддержание температуры тела, деление клеток и т. п. не менее 1 300 килокалорий.

Диетология наука молодая и, к сожалению, не относится к разряду точных. Этим обусловлено большое количество мнений ученых о правильном питании и немалое количество заблуждений.

«Теория похудения, основанная на бескалорийной диете, остается, бесспорно, самым большим научным заблуждением двадцатого века. Это обман, упрощенная и опасная гипотеза, не имеющая под собой реальной научной основы. Однако она более полувека влияет на наше отношение к питанию» – пишет **Мишель Монтиньяк** – автор **метода раздельного питания**.¹

В основу этой теории положено предположение о том, что вся неиспользованная организмом энергия, запасается в виде жира. Т.е. если женщина потребляет в день 2 500 ккал, неизрасходованные 300 будут запасаться в форме жира. Из этого предположения был сделан вывод, что при уменьшении потребления калорий, до 1500 ккал, недостающие 700 ккал организм возьмет из жирового запаса.

Как ни странно за почти 100 лет, прошедших с момента опубликования, эта теория обрела множество приверженцев. Большая часть диет построена на экстремальном снижении калорийности рациона. Каких только испытаний не придумывали для нас модные диетологи. Чудо-диеты появляются с удивительным постоянством, как грибы после дождя. Неделя-другая на такой диете (если конечно выдержишь), позволяют добиться потрясающих результатов. Но потрясающи они только на первый взгляд.

Более 95% процентов людей сидевших на строгих диетах возвращаются к прежнему весу менее чем за полгода. Абсолютное большинство после отмены диеты набирает еще больший вес. И так до следующей диеты. У одной из моих подруг было два гардероба: для «худых» и «полных» периодов. За год, прошедший с момента последней пытки диетой она набрала 18 килограмм. И только прекратив издеваться над собой, она вернулась к своим нормальным объемам. Сейчас она выглядит великолепно.

¹ Монтиньяк М., Секреты питания Монтиньяка. Для всех, особенно для женщин, М., Оникс, 1999, стр. 26.

Что происходит при диете

Часто в погоне за красотой мы не задумываемся, к каким последствиям это может привести. Британский ученый **Джон Эмсли**, автор бестселлера **«О пользе и вреде продуктов, которые мы любим покупать»** предупреждает: *«Бессмысленно вносить изменения в диету, если вы не понимаете тех процессов, к которым приведет такое изменение, это то же самое, что пытаться собрать пазл в темноте.»*².

Тем не менее, миллионы женщин добровольно истязают себя диетами, не понимая, к каким последствиям это приведет. Жестко ограничивая потребление калорий, они наивно полагают, что организм возьмет недостающую энергию из жировых запасов. Увы, организму нужно получить энергию быстро, поэтому он берет ее из самого доступного источника – углевода **гликогена**, содержащегося в печени и мышцах.

Обычно через четыре-шесть часов после приема пищи, когда уровень глюкозы в крови значительно снижается, у человека начинает «сосать под ложечкой». Если он не поест, организм извлечет гликоген из печени, нормализовав уровень сахара в крови. Через некоторое время чувство голода исчезает. Это означает, что гликоген доставлен по назначению.

Гликоген находится в человеческом организме в связанном водой виде. По мере расходования гликогена, уменьшается и запас воды в тканях, и она вымывается из организма. То есть в начале диеты, потеря веса достигается в основном за счет потери воды.

Первая плохая новость заключается в том, что **ОРГАНИЗМ НЕ МОЖЕТ НОРМАЛЬНО СЖИГАТЬ ЖИР, ЕСЛИ В НЕМ НЕДОСТАТОЧНО ВОДЫ**.

Если калорийность рациона остается низкой, организм переходит в режим экономии. Через пару дней он начинает использовать белок и в меньшей степени жир. Сначала прекращается передача белка волосам и ногтям. Волосы практически не растут, становятся тусклыми и безжизненными, начинают выпадать. Рост ногтей также значительно замедляется, ногтевая пластина становится мягкой и легко гнется. Далее организм расходует белок из наименее важных источников – лицевых мышц (потом белок извлекается и из других групп мышц). Отсюда впалые щеки и изможденный вид девушек, сидящих на диете.

Кожа, потерявшая влагу, утрачивает эластичность. Появляются морщины, а в более серьезных случаях и обвисание кожи. И что обиднее всего, «проблемные зоны» – бедра, ягодицы и живот худеют в последнюю очередь. Ведь именно там находятся основные жировые отложения, которые организм упорно не желает отдавать.

Вторая плохая новость. **ОРГАНИЗМ ВОСПРИНИМАЕТ ДИЕТУ КАК УГРОЗУ ЖИЗНИ И ЗНАЧИТЕЛЬНО ЗАМЕДЛЯЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**. Известный австралийский диетолог, **Пол Гэлбрейт** в книге **«Быстро похудеть»** пишет: *«После двух дней строгой диеты обмен веществ снижается на 15%, и жир запасается более эффективно. Таким образом, получается, что диета как бы готовит организм к более эффективному накоплению жира.»*³

Кроме того, при снижении калорийности рациона хозяйственный организм превращает часть белка, т.е. мышц в жир, запасая его «на черный день» в качестве резервного источника питания.

В условиях жесткого ограничения калорийности рациона организм вынужден включать режим экономии, снижая энергозатраты. Мозг взрослого человека весит в среднем 1 400 грамм и расходует около 20% энергии, получаемой организмом. При резком снижении калорийности

² Эмсли Д., О пользе и вреде продуктов, которые мы любим покупать, М., Аст-Астрель, 2007 стр. 34.

³ Гэлбрейт П., Быстро похудеть, М, РИПОЛ Классик, 2003, стр. 35—36.

рациона, организм снижает подачу энергии мозгу. Именно поэтому у людей, сидящих на диете ухудшается память и снижаются мыслительные способности.

Из-за разрушения белка, расходования витаминов и микроэлементов появляются общая слабость, хроническая усталость и раздражительность.

После окончания диеты человек ощущает себя вырвавшимся на волю узником и начинает есть все то, в чем ранее себя ограничивал. На фоне сниженного метаболизма, организм еще активнее запасает жир и человек полнеет еще быстрее, чем раньше. Как это ни парадоксально строгая диета – лучший способ набрать вес.

И последняя, плохая новость. **ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ ПОТЕРЯ ВЕСА ПРОИСХОДИТ В ОСНОВНОМ ЗА СЧЕТ РАЗРУШЕНИЯ БЕЛКА, ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ УМЕНЬШАЮТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО ИЛИ ДАЖЕ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ.** При этом жировые клетки не исчезают. Во время диеты они «усыхают» как чернослив. Но после окончания голодовки они вновь заполняются жиром. Жировые клетки занимают значительно больший объем, чем мышечные, и метаболизм в них намного ниже.

Раз таблетка, личный опыт

Основная масса низкокалорийных диет рассчитана на непродолжительный период – от одной до четырех недель. Не стоит обвинять в этом диетологов. Большинство хочет получить результат в максимально сжатые сроки. Таким людям бесполезно объяснять, что от килограммов, нажитых годами невозможно быстро избавиться при помощи диеты не нанеся серьезный вред здоровью.

В случае если рацион человека в течение длительного времени остается низкокалорийным, снижается иммунитет и повышается восприимчивость к респираторно-вирусным инфекциям. Могут развиваться различные заболевания от язвы желудка до нервного истощения. Есть и чисто «диетические» болезни.

Анорексия – психиатрическое заболевание, при котором больной в стремлении похудеть практически отказывается от потребления пищи, вследствие чего катастрофически теряет в весе. Существует и еще один тип анорексии при котором, наевшись, больной избавляется от пищи вызывая рвоту или при помощи клизмы.

В финальной стадии заболевания, организм просто не в состоянии принимать и переваривать пищу, пищеварительные функции атрофируются и любая еда отторгается. В клиниках жизнь несчастных поддерживается за счет внутривенных вливаний глюкозы. Анорексия очень плохо поддается лечению, что обуславливает высокий процент смертности больных.

Как подумаешь об этом, прямо мурашки по коже. И тут возникает простая мысль: «А что, если подойти к проблеме с другой стороны, воспользовавшись достижениями современной фармакологии?» Обещания многочисленных торговцев привлекают своей простотой: «Купи наш суперпрепарат, и распрощайся с лишним весом. Тебе ничего и делать-то не нужно – умная таблетка сделает все за тебя». Каюсь, и я купившись на громкие посулы, приобретала подобные препараты.

Препараты для похудения по принципу действия делятся на несколько групп: *аноретики, диуретики, жиросжигатели и жиросвязывающие препараты*. Наиболее часто встречаются *препараты комбинированного действия*, в которые зачастую добавляют слабительное и психотропные вещества. Также на рынке предлагаются *диетические коктейли*, заменяющие прием пищи.

Самая распространенная группа препаратов – аноретики притупляющие чувство голода и уменьшающие аппетит. Вторыми по популярности до недавнего времени были диуретики – мочегонные препараты, сгоняющие жидкость из организма. Не так давно пережили свой взрыв жиросжигатели. Они временно увеличивают метаболизм организма, за счет чего калории, сжигаются более эффективно. Менее популярные сегодня жиросвязывающие препараты, полностью оправдывают свое название – связывают жирные кислоты и выводят их из организма.

Первым из моих приобретений был «Амферамона гидрохлорид». Препарату даже не потрудились дать торговое название, хотя стоил он недешево. Он оказался классическим аноретиком. Его следовало принимать за полчаса до еды, после чего кушать совершенно не хотелось. За курс приема чудо-таблеток я сбросила три килограмма, которые вернулись «с процентами» в течение полугода.

Следующим в моем списке, правда, после весьма продолжительного перерыва, был жиросжигающий препарат на основе бромелайна, выделенного из ананаса. Здесь стрелка весов даже не дрогнула. Да и объемы не изменились ни на миллиметр.

Прием жиросжигающих препаратов значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что может привести к весьма печальным последствиям. К счастью, у меня обошлось без них.

Последним моим приобретением стал еще один аноретик отечественного производства, обладающий также и диуретическими свойствами, выпускаемый в форме капель. Он презентовался производителем в качестве препарата, помогающего переносить любую малокалорийную диету. Кроме притупления чувства голода, по уверениям того же производителя, он обладал и общеукрепляющим действием.

Его я принимала всего пару дней, поэтому не могу объективно судить о его эффективности. Зато с уверенностью могу констатировать, что после его приема резко притуплялись вкусовые ощущения, и вся еда становилась практически безвкусной. Из-за чего, собственно, я и прекратила его пить.

Два таблетка, опыт близких

На этом мой личный опыт знакомства с препаратами для похудения заканчивается. Поэтому придется прибегнуть к помощи близких.

Моя мама всегда следила за собой. И сегодня она выглядит гораздо лучше некоторых моих бывших одноклассниц. Когда в аптеках появился коктейль для похудения, она незамедлительно приобрела баночку. Предлагалось просто развести коктейль водой и пить его вместо одного или нескольких приемов пищи. Из спортивного интереса я попробовала глоточек разведенного препарата. На вкус он походил на соевое молоко с клубничной добавкой, но при этом отдавал чем-то землистым.

По уверениям производителя, он представлял собой сбалансированный комплекс, обладающий также очищающим воздействием на организм. На счет последнего не обманули. Выпив вечером, стакан чудо-коктейля большую часть ночи мама провела в туалете. А на следующий день не пошла на работу – боялась не доехать. Действо сопровождалось резами в животе и по симптоматике сильно смахивало на пищевое отравление.

Но мама не тот человек, который пасует перед трудностями. В выходной эксперимент был повторен, правда доза препарата была сокращена вдвое. Эффект повторился, после чего банка коктейля отправилась в мусоропровод.

После неудачи первого эксперимента мама решила пойти другим путем и купила средство наружного действия – диетический пластырь. По принципу действия он относился к аноретикам. На первый взгляд, необходимо было просто приклеить кусочек пластыря на живот и все. Правда, при внимательном прочтении инструкции выяснилось, что пластырь эффективен только при условии соблюдения жесткой низкокалорийной диеты. Если диету не соблюдать, то он не подействует. Так оно и вышло.

А мама, отчаявшись снизить вес при помощи достижений фармакологии начала заниматься... балетом. После чего необходимость в препаратах для похудения отпала сама собой.

Одна из моих подруг принимала жиросвязывающий препарат широко известной в народе марки. За курс приема она сбросила гораздо меньше, чем рассчитывала – два килограмма. Столь скромные результаты объясняются очень просто: современная медицина доказала, что жиры в человеческом организме могут откладываться не только из липидов, но и из белков и углеводов. Причем, основная доля приходится на углеводы.

В ответ на мой вопрос, действует ли препарат, подруга со вздохом ответила: «Жиром какаю» (прошу прощения за фекальные подробности). Снижение усвоения жира происходит за счет уменьшения выделения желчи, что увеличивает риск появления камней в печени и желчном пузыре и закупорки желчных протоков.

Кроме того, подобные препараты снижают усвояемость всех жиров, вне зависимости от происхождения. Таким образом, организм лишается важных жирных кислот и жирорастворимых витаминов, что незамедлительно сказывается на общем состоянии и внешнем виде. Волосы становятся тусклыми и ломкими, кожа выглядит вялой и болезненной, ногти слоятся и истончаются. На то, чтобы привести себя в порядок после курса таблеток, моя подруга потратила полтора месяца и весьма приличную сумму денег.

Другая подруга – ветеран движения похудения, начинала борьбу с лишними килограммами еще при помощи «Гербалайфа». Про него уже столько говорено, что повторяться нет смысла. Отмечу только, что его продажа запрещена в США, Канаде и странах Евросоюза.

Заметно прибавив в весе после родов, она решила задействовать тяжелую артиллерию – знаменитые «Тайские таблетки». Потеря в весе составила целых семь килограмм.

Не спешите аплодировать. Тайские таблетки – препарат комплексного действия – аноретик, диуретик и жиросжигатель. Их прием значительно увеличивает нагрузку на печень и сер-

дечно-сосудистую систему, но основной удар приходится на долю почек. Ведь потеря веса при приеме «Тайских таблеток» достигается в основном за счет мочегонного эффекта. Перед выведением воды из организма она фильтруется почками двадцать пять раз! Именно поэтому у многих после приема «Тайских таблеток» возникают проблемы с почками.

В тайских таблетках также содержится гормон щитовидной железы, который способствует похудению. За счет чего можно добиться значительного снижения веса. Эффект, увы, будет краткосрочным. После окончания приема, щитовидная железа будет продуцировать гормон в гораздо меньших количествах, чем раньше, что приведет к замедлению метаболизма и как следствие к набору веса.

Кроме того, все мочегонные препараты (многочисленные чаи для похудения не исключение) вымывают из организма лекарственные средства, значительно ослабляя их действие. Поэтому, например, нельзя совмещать диуретики с приемом противозачаточных гормональных таблеток. Об этом большинство производителей скромно умалчивает.

Для того чтобы замаскировать действие «Тайских таблеток», а, говоря по-русски, чтобы человек не лежал пластом после приема, в них добавляются эфедрин и психотропные вещества.

После окончания курса приема таблеток, моя подруга пребывала в подавленном состоянии, у нее началась бессонница. Поэтому ей пришлось приобрести... таблетки для отвыкания от «Тайских таблеток». А потерянные килограммы вскоре вернулись обратно, да еще и с «довеском».

К счастью «Тайские таблетки» запрещены к продаже на территории Российской Федерации. Страждущие приобретают их у нелегальных дилеров. Риски включаются в стоимость препарата. Поэтому стоит он весьма недешево и доступен далеко не всем.

На отечественном рынке их заменяет препарат китайского производства LeDa. Продается он в основном посредством Интернета, но я видела его и в аптеке. По своему действию этот препарат практически не отличается от «Тайских таблеток», но стоит гораздо дешевле.

Еще один популярный препарат – «Блокатор калорий». Из самого названия уже торчат ослиные уши. Как, спрашивается можно блокировать калории, ведь калории – это энергия? Да никак. На самом деле этот препарат блокирует альфа-амилазу – фермент, отвечающий за расщепление сложных углеводов, о чем сообщается в инструкции. Причем, как признается сам производитель, блокирует лишь на 70%.

А калории извлекаемые организмом из белков, жиров, простых углеводов (в том числе и сахара) как усваивались, так и будут усваиваться. Сложные углеводы содержатся в основном в фруктах, овощах, грибах и хлебе из муки грубого помола. Это те самые «полезные углеводы», медленно расщепляющиеся в организме и не оказывающие значительное влияние на увеличение массы тела. Стоит помнить, что все блокираторы представляют опасность для организма.

Три таблетка, полезные препараты для снижения веса

Особое место среди препаратов для похудения занимает целлюлоза. Целлюлоза представляет собой клетчатку, которая не усваивается человеческим организмом. Таблетки целлюлозы, разбухая в желудке, создают ощущение сытости. Употребление целлюлозы помогает сократить рацион, что особенно важно для любителей переесть. Кроме того, целлюлоза, как и любая клетчатка, способствует очищению организма.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта принимать целлюлозу нельзя. В аптеках продается микрокристаллическая целлюлоза – МКЦ. Ее я и мои ученицы используем в составе *очистительного коктейля «Турбометла»*, о котором я подробно расскажу позднее.

Есть еще один препарат для снижения веса, не обладающий противопоказаниями кроме индивидуальной непереносимости – левокарнитин. Это природное вещество, родственное витаминам группы В. В организме человека он синтезируется в печени и в почках. Основные пищевые источники карнитина: мясо, рыба, птица, молоко, сыр, творог.

Его продукция значительно увеличивается во время кормления грудью, т.к. он необходим для формирования мозга младенца. После окончания кормления грудью, его продукция уменьшается. Все три раза я набирала лишний вес именно после окончания кормления грудью.

Карнитин помогает доставке жирных кислот в митохондрии, где происходит их окисление. Он улучшает обмен веществ и энергообеспечение тканей. Он, в частности рекомендован к применению при интенсивных физических и психических нагрузках. Карнитин в сочетании с физическими нагрузками способствует снижению веса. Подчеркиваю, способствует, а не снижает.

Принимать его нужно курсом. Затем сделать перерыв минимум в два месяца, потом пропить следующий курс. Не ждите мгновенных результатов. Они обязательно будут, но не сразу. Стоит запастись терпением. Перед приемом препарата не забудьте проконсультироваться с врачом.

Спорт и сжигание жира

Другой вариант избавления от лишнего веса – физические нагрузки. Великолепные тела атлетов со скульптурной мускулатурой внушают восхищение и желание сотворить подобное чудо со своим телом. Но какой адский труд стоит за этим чудом!

Перед началом тренировок в фитнес-клубе я посетила спортивного врача. Оценив состояние организма, он составил план тренировок. Сначала 15 минут «разминки» – кардио-упражнений, потом 45 минут силовых упражнений, и 15 минут «заминки» – тех же кардио-упражнений. Итого 1 час 15 минут.

Три занятия в неделю, плюс плавание (в фитнес-клубе был бассейн). И всего минус один килограмм, и соответственно минус 1 сантиметр по талии и по бедрам за 6 месяцев тренировок. Тело определенно подтянулось, улучшилась физическая форма, но до вожаемых параметров было далеко как до луны.

Я уже писала, что занималась вместе с коллегами по работе. Две из них изначально были стройными. За время занятий их фигуры «оформились», появился рельеф мышц. А две другие коллеги, которые, как и я имели лишний вес, так же как и я не добились значительных успехов.

Есть два вида упражнений – аэробные (кардио) и силовые. Жир сжигается только во время аэробных упражнений. А во время силовых упражнений качаются мышцы. Но качаются они под слоем жира. Именно это произошло со мной и с моими коллегами.

Жир жизненно необходим нашему организму для различных целей: выстилания глазного и почечного ложа, на стопах для амортизации при ходьбе, на ягодицах для удобства сидения и т. д. Подкожный жир защищает организм от переохлаждения и смягчает удары. Из подкожного жира вырабатываются женские половые гормоны, что особенно важно в период менопаузы.

На своих выступлениях я часто задаю вопрос участникам: сколько слоев жира в человеческом теле? И ни разу за все время не получила правильного ответа. На самом деле *в человеческом теле есть три слоя жира*.

Первый, поверхностный слой жира – хорошо знакомая каждому подкожно-жировая клетчатка, находящаяся между дермой и мышцами. Он расположен на всех участках тела за исключением век и доставляет прекрасной половине человечества массу хлопот. На различных участках тела подкожно-жировая клетчатка значительно варьируется по плотности и толщине. Именно в этом слое возникает целлюлит.

Определить толщину поверхностного жирового слоя поможет **«щипковый тест»**. Нужно *встать и зажать кожу на любом участке тела между большим и указательным пальцами. Половина расстояния между пальцами покажет толщину этого слоя. Таким образом, вы можете самостоятельно определить проблемные зоны*. Что самое приятное, избавиться от излишков жировой ткани в этом слое проще всего.

Второй слой – глубокий расположен между мышцами. Этот слой очень плохо поддается уменьшению при похудении с помощью диеты. Вы можете увидеть этот слой, вернее слои, во всей красе, взглянув на кусок бекона. Во время тренировок наращивается мышечная масса. А во время простоев нарастает жир именно во втором слое. Поэтому начав заниматься спортом, нельзя резко бросать тренировки.

Третий слой – внутренний или висцеральный. Он расположен внутри брюшной полости. Упругие мужские «пивные животики» образованы именно внутренним слоем жира. Но встречаются они и у женщин. Этот тип ожирения называется **абдоминальным**. Избавиться от избытков третьего слоя жира сложнее, чем от первого, но проще, чем от второго.

Существует радикальный метод борьбы с жировыми отложениями в области живота – абдоминопластика. Она представляет собой контурную пластику области живота, в ходе кото-

рой удаляется значительный объем мягких тканей. Это – серьезная хирургическая операция. Она проводится в стационаре после проведения полного обследования. Восстановление после нее занимает не менее полугода (в лучшем случае).

Липосакция позволяет избавиться от излишков жира в первом слое, но ничего не может поделать со вторым и третьим. Если после проведения липосакции человек сохраняет прежние привычки питания, жир будет накапливаться во втором и третьем слоях, а также в местах поверхностного слоя, не затронутых липосакцией, например, на лодыжках и верхней части спины.

Жировая ткань состоит из жировых клеток – *адипоцитов* от лат. *adipo* – жир. Частица жира заключена в клеточной оболочке. Адипоциты обладают очень неприятным свойством: они подобно воздушному шарiku *увеличиваются в размерах* до 40 раз.

Количество адипоцитов растет в период, когда плод находится в утробе матери (в третьем триместре беременности) и в первые полгода жизни. Второй раз в человеческой жизни число адипоцитов увеличивается в период полового созревания. Хорошая новость состоит в том, что после полового созревания они утрачивают способность к размножению⁴.

Кроме адипоцитов существуют и другие клетки, называемые *преадипоцитами*. Не смотря на то, что эти клетки пока мало изучены, ученые с уверенностью заявляют, что при определенных условиях – нарушении гормонального фона или неправильном питании, преадипоциты могут перерождаться в адипоциты.

Итак, для того, чтобы похудеть, нужно избавиться от излишков жира в адипоцитах. Сделать это можно занимаясь аэробными упражнениями и применяя наружные процедуры – ванны и обертывания.

После 45 минут занятий аэробными упражнениями метаболизм увеличивается на 15%. Этот эффект сохраняется в течение суток. Получается, что для стабильного похудения нужно заниматься хотя бы через день минимум по 45 минут.

Но ведь должен быть другой более простой и быстрый способ снизить вес и убрать лишние объемы. Оставалось только найти его.

⁴ Число адипоцитов может увеличиваться, если масса тела человека вдвое превышает норму. Это является серьезной патологией.

очевидные причины лишнего веса

В рассказе Агаты Кристи «Шутки старых дядюшек» есть гениальная фраза: «Для того чтобы приготовить кролика, нужно сначала его поймать». Перефразируя ее относительно лишнего веса можно сказать, для того, чтобы быстро, эффективно и надолго избавиться от лишнего веса, нужно понять причины его появления.

Существуют **очевидные причины набора лишнего веса**: нарушения в питании и низкая физическая активность. Но кроме них существуют и **неочевидные причины**. Для начала разберемся с первыми.

Первая очевидная причина – *систематические нарушения в питании*. Они действительно приводят к набору лишнего веса и ожирению. Как правило, это семейная проблема. Если все (или почти все) представители семьи обладают лишним весом, скорее всего, дело в питании. На даче мы с семьей ходим на озеро. Я с удивлением смотрю на семьи, где и родители, и дети страдают ожирением. Особенно ужасно видеть чрезмерно упитанных 2-3-х летних малышей.

На протяжении нескольких лет на пляже рядом с нами располагалась мама с дочкой и сыном. Мама весила килограмм 150 и безрезультатно пыталась скрыть тело под парео. Дети с каждым годом становились все упитаннее и упитаннее, и вскоре также преодолели 100-килограммовый рубеж.

За пару часов, проведенных на пляже, они ежедневно съедали по несколько булок, запивая их четырьмя литрами колы. При этом мать семейства горько сетовала на плохую наследственность. Тут как говорится, комментарии излишни. Но часто бывает так, что полные женщины едят значительно меньше своих стройных подруг. Тут вступают в игру *неочевидные причины лишнего веса*, о которых мы поговорим позднее.

Вторая очевидная причина лишнего веса – *низкая физическая активность*. Зачастую она идет под ручку с первой причиной. Не так-то легко заниматься спортом с тяжестью в животе. Плюс к этому современный ритм жизни не располагает к физической активности. Работа, семья, хроническая усталость, автомобиль, компьютер, смартфон, мягкий диван, телевизор...

Можно купить абонемент в фитнес-клуб. Но фитнес-клубы регулярно посещают всего 20% обладателей абонементов. Об этом прямо говорят владельцы клубов. Самый бюджетный вид физической активности – бег (джоггинг). Как приятно пробежаться по хорошей погоде, подышать свежим воздухом. Но это в теории. На практике за окном слякоть, грязь или мороз. Прибавьте к этому выхлопные газы, и желание пробежаться сразу пропадает.

Неочевидные причины лишнего веса

Помимо очевидных причин лишнего веса есть и *неочевидные*. Их влияние обычно недооценивают. А зря.

Гормоны и гормоноподобные вещества в человеческом организме играют роль катализатора. Они участвуют во множестве сложнейших процессов. Если какой-то гормон начинает продуцироваться в больших или в меньших количествах, чем нужно организму, возникают гормональные сбои.

Обычно мы не знаем состояние своего гормонального фона. Как правило, к эндокринологу обращаются только когда возникают серьезные проблемы со здоровьем. Приведу всего лишь три примера влияния гормонов на формирование лишнего веса.

Я уже писала, что каждый раз набирала лишний вес после окончания кормления грудью из-за снижения выработки *L-карнитина*. Если человек ест в состоянии стресса или после ссоры, у него повышен уровень *адреналина* и *ноадреналина*, которые блокируют пищеварительные процессы. А значит, пища усваивается неправильно, что способствует образованию жировых отложений. Очень важным является и *гормон щитовидной железы*. От него напрямую зависит метаболизм организма.

Снижение метаболизма организма – процесс естественный. Начиная с 28 лет у женщин, и с 32 лет у мужчин обменные процессы в организме идут менее интенсивно. С каждым годом организму для поддержания жизнедеятельности требуется все меньше и меньше энергии. Положение вещей часто усугубляется снижением двигательной активности. Если человек в 40 питается так же как 10 лет назад то, скорее всего, он наберет вес. Как я уже писала, метаболизм также снижается после строгих диет.

Нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Эту причину скорее стоило бы назвать очевидной. Однако на нее обычно не обращают внимания. Только правильным питанием эту проблему не решить.

Загрязненный кишечник постоянно отравляет организм токсинами, что приводит к *загрязнению организма*. Различают 7 *степеней зашлакованности организма*. На первой человек быстро устает. На второй добавляются периодические головные боли и ломота в суставах. На третьей могут проявиться аллергические реакции и высыпания на коже. На четвертой появляется лишний вес, а также тромбофлебит, папилломы, аденомы, кисты, полипы. На пятой артрит. Шестая характеризуется парезом, параличом, болезнью Паркинсона. На 7 стадии проявляется онкология.

Зашлакованность организма, это в первую очередь загрязнение лимфы и кишечника. Итак, если у вас есть лишний вес, значит, вы находитесь как минимум на четвертой стадии. Поэтому нужно принимать срочные меры по очистке организма.

Следующая неочевидная причина лишнего веса – *нарушение лимфотока*. В человеческом организме содержится полтора-два литра лимфы. В ней практически нет эритроцитов, но очень много лейкоцитов. Нарушение лимфотока выражается в отечности и проявлениях целлюлита. Если у вас отекают ноги или руки, значит у вас нарушен лимфоток и, скорее всего, загрязнена лимфа.

Позвоночник, словно стержень детской пирамидки, держит ваше тело. К нему идут нервные окончания абсолютно от всех органов. Между позвонками расположены межпозвоночные диски. В процессе жизни межпозвоночные диски сплюсциваются. Всем известно, что утром рост человека на 1—1,5 сантиметра выше, чем вечером. За день диски расплюсциваются, а за ночь расправляются и человек «вырастает».

Из-за малоподвижного образа жизни и недостатка питательных веществ диски деформируются, зажимая нервные окончания. Соответствующие органы получают искаженные сиг-

налы от центральной нервной системы, ухудшается их работа, а со временем могут развиваться различные заболевания. К примеру, можно годами лечить, печень, а причина будет в защемлении нервного окончания позвонками.

Энергия в нашем теле течет по особым энергетическим каналам. Изучая человеческий организм, древние выяснили, что *энергия* движется в нем по своим законам. Они также обнаружили основные *энергетические каналы* – *восходящий и нисходящий*, проходящие спереди и сзади позвоночного столба и соответствующие мужскому и женскому началам. Внутри позвоночного столба расположен *главный энергетический канал* – *Сушумна*, проходящий через семь энергетических центров – *чакр*. О чакрах мы поговорим позднее.

В Британском музее хранится древнеегипетский папирус, на котором изображена схема энергетических центров человека. Он датируется 1550 годом до Н. Э. Современная медицина, до недавних пор отвергавшая систему чакр, пришла к выводу, что они соответствуют центрам, управляющим артериальными и венозными сосудами.

При нарушении энерготока органы и системы организма недополучают энергию и не могут работать в оптимальном режиме. Как следствие, появляются усталость, апатия и лишний вес и прочие «прелести бытия».

И самая последняя и, пожалуй, *самая важная причина появления веса кроется «в голове»*. Если у вас есть лишний вес, значит он вам зачем-то нужен. Лишний вес – это своеобразная защита от внешнего мира. Это и скрытая боль. Причем, женщина может выглядеть успешной и благополучной, но внутри нее сидит боль. И чем глубже спрятана боль, тем больше будет лишний вес. На своих тренингах я буквально по кусочкам вынимаю эту боль из моих учениц. «Побочный» эффект тренингов – счастье, светящееся в глазах прекрасных стройных женщин.

Что делать?

Проанализировав истинные причины лишнего веса, я пришла к выводу, что если устранить их, то можно быстро, безопасно, и что самое главное с пользой для здоровья избавиться от лишнего веса. ***Большинство худеющих борется со следствиями, а не с причинами, поэтому получает временный результат, если получает его вообще.***

Конечно, можно всю жизнь сидеть на диете. Или годами истязать себя попытками похудеть. Кстати, одна из моих учениц на протяжении 5 лет употребляла всего 600 килокалорий в день. Как вы думаете, сколько она весила после 5 лет издевательств над собой? Сто тридцать килограмм! При этом посыпались практически все органы.

Существует непреложный закон, управляющий мирозданием: **«ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЧТО-НИБУДЬ ПОЛУЧИТЬ, НУЖНО ЧТО-НИБУДЬ ОТДАТЬ»**. Для получения знаний, мы отдаем свое время и внимание, за зарплату мы отдаем свои умения, «платим» любовь за любовь.

Вы скажете: «А как же ресторан или салон красоты? Мы же сначала получаем услугу, а платим потом». Да, все верно, но мы заранее знаем, что заплатим за услуги. То есть мы заранее согласны с условиями игры. Так почему же для того, чтобы снизить вес, мы отбираем у организма любовь, заботу, еду, и при этом ожидаем, что он даст нам то, что нам нужно? В долгосрочной перспективе, эта затея заранее обречена на провал.

Итак, что конкретно нужно делать? Бежать в клинику, проводить полное обследование организма, а потом долго лечиться? Спасибо, нет. И тут я вспомнила про «побочный эффект» занятий по оздоровительным системам – нормализацию веса.

А что если разработать такую систему, которая поможет оздоровить весь организм в целом и разобраться с истинными причинами лишнего веса? Бинго! Дело было за малым – за основу я взяла ***даосские оздоровительные техники***, выстроила их в определенном порядке, добавила к ним работу с ***телесным осознанием***, суставную гимнастику, очистительный коктейль и антицеллюлитные процедуры. Так родилась пока еще безымянная система снижения веса. И произошло обыкновенное чудо, о котором я писала в начале книги. За 14 дней я избавилась от 8 лишних килограмм и построилась на 2 размера.

Во второй раз результат был еще лучше минус 10 килограмм и 4 размера одежды за 10 дней. Правда, к этому моменту я несколько усовершенствовала методику. После моего «второго захода» друзья и знакомые спрашивали, как мне это удалось. Я объясняла. Кто-то, узнав, что придется работать над собой, шарахался как черт от ладана. Те же, кто были готовы потрудиться, получили прекрасные результаты. Потом подруга уговорила меня провести тренинг. За ним был второй, третий, а потом я уже сбилась со счета.

Со временем методика оформилась в ***турбосистему снижения веса «Думай и стройней»***, у которой появилось множество последователей. Скажу честно, получается не у всех, а у 93%. Но согласитесь, 93% успеха это немало!

Турбосистема снижения веса «Думай и стройней» построена по принципу от простого к сложному.

Курс разбит на 10 дней. Пять дней вы работаете по программе, два дня отдыхаете, а потом работаете еще 5 дней.

Каждый день вы будете выполнять несложные техники. Ничего общего с физкультурой или ментальными техниками по отказу от пищи. Это работа с внутренней энергией и вашим телом изнутри.

Все практики я буквально разжевываю, вам остается только применить их на практике. Техники, несмотря на свою кажущуюся простоту возмутительно эффективны. Система – живой организм, она постоянно меняется и совершенствуется благодаря моим ученицам.

Разумеется, в книге приведены только базовые практики, на тренингах я даю на порядок больше.

Но, довольно теории, пора переходить к практике! Вы со мной? Тогда вперед!

Совсем без теории нам, увы, не обойтись. Но я постараюсь давать ее по минимуму и в очень упрощенном виде.

ЧАСТЬ II ПРАКТИЧЕСКАЯ

День 0. Ключ на старт

Что в имени тебе моем?

Давайте сразу же договоримся, **вы не худеете, а стройнееете**. Казалось бы, разница не велика, но на самом деле она огромна. В русском языке слова *худеть* и *похудение* носят негативную окраску. Они происходят от слова *худо* – т.е. *плохо*. Открываем словарь Даля:

Худой – неладный, негодный, дурной, плохой, нехороший; в чем или в ком недостатки, пороки, порча; || изношенный, ветхий, дырявый.

А это уже ближе к нам: *Худой*, кто худ телом, худо (сухо) щавый, поджарый и бледный, хилый, болезненный на вид, опалый.

А вот отрывок из русской сказки Василиса Прекрасная: «Василиса была первая на все село красавица; мачеха и сестры завидовали ее красоте, мучили ее всевозможными работами, чтоб она от трудов *похудела*, а от ветра и солнца почернела; совсем житья не было!».

Мозг-то наш еще с детства знает, что ПОХУДЕНИЕ – ЭТО ПЛОХО. А мы пытаемся с его помощью ЗАСТАВИТЬ тело похудеть. И получаем соответствующие результаты. **Мы не худеем, а СТРОЙНЕЕМ, и мозг мгновенно превращается в союзника.** Принимая это, вы делаете первый и самый важный шаг на пути к стройности.

Дальше нам нужно правильно поставить **цель**. *Цель должна быть конкретной и измеримой*. Для того, чтобы попасть из точки А в точку Б, нужно сначала узнать, где находится точка А. Для этого вам нужно взвеситься и произвести измерения по груди, талии и бедрам. Объем груди деленный на два – ваш размер одежды.

Но размер одежды определяется не только по груди, но и по талии и по бедрам. Возьмем пресловутые 90-60-90 и сравним их с цифрами из таблицы размеров. Получаем по груди 46 размер, по талии 38, а по бедрам 42. Вот такая «петрушка» получается.

Поэтому каждый день вам будет нужно проводить измерения по груди, талии и бедрам. Для того, чтобы отслеживать прогресс, эти цифры нужно обязательно записывать – память может подвести. На тренингах я даю своим ученицам «Дневник успеха», который они заполняют ежедневно и присылают мне на проверку, чтобы я могла оперативно их докрутить, если что-то не получается. Вам нужно просто ежедневно записывать цифры и отслеживать свой прогресс. Проводить измерения желательно в одно и то же время.

Таблица 1. Размеры одежды

Размер одежды		40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
1	Обхват груди	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122	128
2	Обхват талии	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104	110
3	Обхват бедер	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128	134

Итак, измерения произведены и записаны, теперь нужно поставить цель. Наш мозг устроен так, что цели обычно выполняются не на 100%, а на 80—90. Поэтому цель нужно слегка завесить. К примеру, вам нужно сбросить 10 килограмм. Тогда вы ставите себе более высокую цель – 12 килограмм.

Я советую ориентироваться не на килограммы, а на объемы, т.е. сантиметры. Ваш мозг не понимает в килограммах. Ему нужно нечто более зримое – сантиметры и размеры одежды. Кто кроме вас узнает на сколько килограмм вы похудели? Никто. Зато окружающие сразу же заметят перемены во внешнем виде.

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.