

Саша Смелая

# Я знаю, как худеть

Откровение  
толстушки

**Саша Смелая**  
**Я знаю, как худеть.**  
**Откровение толстушки**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22058419](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22058419)  
ISBN 9785448337246*

**Аннотация**

Как похудеть, когда любишь колбасу, чипсы и шоколадные конфеты? С чего начать долгий путь к стройности? А главное, какую дорогу выбрать, когда за спиной десятки неудачных попыток и куча самых известных диет? Сбросив первые 5 кг, сможет ли наша героиня идти дальше? Рассказ от первого лица: Я знаю, как худеть...

# Содержание

Я – жизнерадостная толстушка	5
Первый день из жизни худеющего	7
2-й день из жизни худеющего – ужасно хочется сладостей	12
3-й, или переломный день в жизни худеющего	16
Еще один день в жизни худеющего – 4-й	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Я знаю, как худеть

## Откровение толстушки

**Саша Смелая**

*Удовольствие от поглощения конфет никогда  
не сравнится с удовольствием сменить гардероб  
на меньший размер!*

*Саша Смелая*

© Саша Смелая, 2019

ISBN 978-5-4483-3724-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Я – жизнерадостная толстушка

Я очень люблю колбасу! Особенно если положить кусочек сырокопченой на ломтик ржаного хлеба, сверху прикрыть все сыром и отправить на минуту в микроволновку... Что может быть лучше такого бутерброда вечером перед телевизором? Лучше может быть только картошка фри с сырным соусом и жареными сосисками.

А еще я люблю конфеты из молочного шоколада, которые буквально тают во рту. Хотя, нет! Я не очень люблю сладости. Чипсы, сухарики и жареные колбаски куда вкусней! Плюс копченая скумбрия и форель под майонезным соусом. Ах, да! Чуть не забыла, в палатке рядом с моей работой просто шикарные сосиски в тесте и маковые булочки...

После напряженного дня еда – самое главное удовольствие. Это панацея от стресса! Разве есть те, кто со мной не согласится? Нам, женщинам, приходится несладко в современном мире, а потому выживаем, как можем! Ну и что случится, если вместо вечерней зарядки я немного полежу перед телевизором и украдкой от ребенка съем малюсенькую пачку чипсов?..

Все началось 8 марта. Помню тот прекрасный вечер в кругу самых близких и родных. После обильного застолья я незаметно расстегнула пояс брюк, поняв, что мне просто нечем дышать. Новые брюки, купленные неделю назад спе-

циально к празднику, трещали по швам! Вот тогда и пришли в голову слова из того самого фильма: Все! С МЕНЯ ХВАТИТ!

# **Первый день из жизни худеющего**

В жизни каждого толстяка наступает минута, когда хочется, наконец, «взяться за ум» и сбросить к лету или зиме (неважно) некоторое количество лишнего веса. Многие садятся на диеты, другие голодают, кто-то идет в спортзал. Вес уходит, потом возвращается снова, и это продолжается и продолжается. Учась на собственных ошибках, делая выводы и меняя методики, многие худеющие склоняются к тому, что не надо впадать в крайности, чтобы похудеть. Нужно просто пересмотреть свой рацион, да и вообще образ жизни. Убрать лишнее, добавить новое, что-то поменять местами. И самое трудное – начать. Ведь недаром диетологи говорят о самых тяжелых первых 3-х днях.

**Итак, 1-й день из жизни худеющего... Рассказ от первого лица...**

## **Бодрое утро**

Как положено, встав с постели, пью стакан чистой воды. Точнее, пытаюсь пить. Первая половина стакана выпивается легко, вторая – через силу. Сразу приходит ощущение, что желудок переполнен. Хотя, если подумать, еды порой в него вмещалось гораздо больше. Завтракать не хочется. В силу привычки мои завтраки обычно перемешались ближе к обе-

ду, но теперь придется менять привычки. Полна сил и вдохновения!!!

Следуя намеченной системе (о ней я расскажу чуть позже), готовлю себе бутерброд из большого листа салата и кусочка отварного мяса. Делаю черный чай без сахара. Вкус у бутерброда необычный. Как есть мясо без хлеба? Однако для похудения кушать вместе углеводы, то есть хлеб, и белки (мясо) нельзя. **НЕЛЬЗЯ С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ!** Придется учиться питаться по-другому. Верю этой системе, потому что если не верить, то как быть? Все перепробованные ранее диеты давали кратковременный результат и массу проблем: расстройства живота, упадок сил, еще больший набор веса и т. д.

Чай без сахара кажется безликим. Не выдерживаю и размешиваю одну ложечку сахара. Внутренне на себя злюсь за это. Съеденный завтрак безумно хочется чем-нибудь закусить, например конфетой, баранкой или малююсеньким кусочком колбаски. Встаю и ухожу с кухни.

В течение дня стараюсь не забывать пить воду. Благо, я и раньше ее любила пить.

## **2-ой завтрак**

Часов в 11 наступает ужасный голод. Еще бы! Ведь пришло время моего обычного завтрака. Еще вчера я бы напихала в себя всякой всячины: кусок черного хлеба с колбасой, сыр, пару печенек со сладким чаем, йогурт или кусочек



селедки. Б-р-р-р... Ненавижу себя за это. Устраивать такую мешанину в собственном желудке!!!

Самозабвенно делаю огромную миску салата из сырых овощей. Чтобы похудеть, нужно употреблять много клетчатки. ЭТО АКСИОМА!!! Перед каждым приемом пищи – большая тарелка. Салат приятно пахнет и приятный на вид: яркие томаты, свежесть огурца, аромат болгарского перца, зелень листового салата. Пока салат ничем не заправлен думаю, что же съесть на 2-й завтрак такого полезного... Склоняюсь в пользу био-йогурта. Йогурт – продукт молочный, а значит, белковый с животными жирами, поэтому заправлять салат можно тоже заправкой с животными жирами либо нейтральной. Заглядываю в шпаргалку худеющего и читаю: употреблять вместе животные и растительные жиры нельзя!!! Ох...

Накладываю тарелку салата, поливаю ложкой кефира, слегка солю и перчу. Салат вкусный. Съесть, согласно системе, нужно большую тарелку. Потом йогурт. Ощущения после еды необычные: желудок полон, а сытости нет. Впрочем, и голода тоже.

## **Время обедать**

Обедаю в 15 часов. Раньше не вышло. На обед у меня гречка и тушеная рыба. Но перед этим тарелка салата. Гречка – углеводы, рыба – белок, но рыбку можно кушать с чем угодно, потому что ее белок переваривается быстро, а жир

по составу не схож с животным. Ура! Заправляю салат ложкой оливкового масла. Не солю. Оливковое масло не люблю! Мне кажется, что оно пахнет рыбьим жиром. Но ради фигуры потерплю! Да и для волос оно полезно...

Наедаюсь в волю и понимаю, что объелась. Надо было меньше класть себе гречки. Но все равно пью сладкий чай (2 чайных ложки сахара на кружку 300 мл).

### **Мучительный ужин**

Решила, что ужинать буду с 18 до 19 часов, а потом закрывать рот на замок. Даже если буду умирать с голода, но есть не буду, только пить воду или травяной чай.

Снова тарелка салата и тушеная рыба без гарнира. Салат поливаю лимонным соком, добавляю немного специй. Тарелка салата огромная! Ем быстро, жую плохо. Устала за 1 день похудения и хочу скорее добраться до рыбы – более сытного продукта.

Когда ужин заканчивается, чувствую, что желудок переполнен. Безумно хочется еще что-нибудь положить в рот: конфету, печенье, сухарик.

Держу себя в руках и ухожу с кухни. Вспоминаю, что избавление от «сладкой» зависимости – верный путь к похудению.

Через час после ужина пью травяной чай. Есть совсем не хочется.

В 9 вечера желудок абсолютно не просит есть, но голова...

Мысли снова и снова возвращаются к конфетам. Чтобы отвлечься, беру заранее купленный обруч и начинаю крутить на талии. Обруч оснащен пластиковыми шипами. От них больно, но терплю. Кручу 10 минут, глядя в телевизор, где как назло один за одним идут рекламные ролики о еде: печенья, колбаса, йогурты и прочие радости. Вспомнила статью из известного журнала, реклама с едой специально пускается по вечерам – время повышенного аппетита! Такой маркетинговый ход увеличивает спрос! Ах, вы – бессовестные производители, – злюсь я и выключаю телевизор.

Уже ложась спать и перекручивая в голове первый день своей стройной жизни, понимаю, что все не так уж и сложно. Кушала сытно и вкусно. Обруч отвлек от мыслей о конфетах, но все равно КАК же хочется жрать!!! Посмотрим, что будет дальше...

## **2-й день из жизни худеющего – ужасно хочется сладостей**

### **Еще одно бодрое утро**

Просыпаюсь и понимаю, что мышцы живота и спины непривычно скованы и болят. Словно на мне надет корсет. Вспоминаю, что накануне крутила обруч. С сожалением думаю о том, как оказывается слабы мышцы, но с радостью – что тренировка возымела действие.

Стакан воды, который нужно выпить натошак, пью с трудом. После чувствую легкую тошноту. Завтракать, как и вчера, совсем не хочется. Вечером намеревалась на завтрак съесть овсянку, но сейчас о ней даже думать не могу. М-да... вечером все кажется вкусным, даже сами мысли о еде.

Варю на завтрак 2 яйца всмятку. Знаю, что яйца – идеальный завтрак, к тому же я их люблю. Наливаю чай с лимоном и без сахара. Есть яйца без хлеба непривычно, ведь раньше к ним полагался кусок ржаного хлеба и соль. Но я же решила похудеть, а соль препятствует этому, значит, соль тоже урезаю в своем рационе. Без соли еще можно, даже без хлеба тоже, но пить несладкий чай... Это выше моих сил. Добавляю в чай 2 ложки сахара. Клянусь самой себе, что сладкий чай на завтрак будет единственной сладостью в этот день!

После сладкого чая жизнь расцветает. И я практически

вприпрыжку передвигаюсь по дому! Может, так заодно и сахарок из чая растрясу?!

## **2-й завтрак – фруктовый...**

Уже через час приходит голод. Достāju шпаргалку худеющего. Пункт номер 5: фрукты следует употреблять в отдельный прием пищи! Решаю, что второй завтрак будет именно фруктовым. Благо, я заранее припаслась некоторыми фруктами. Съедаю банан и 3 мандарина. Голод прошел. Но это только в желудке, голова упорно требует сладостей. Делаю зеленый чай. После него легче.

## **Обед – лучшее время**

Заранее знаю, что на обед у меня паровые котлетки и, естественно, огромная тарелка салата из томатов, огурцов, болгарского перца и черешкового сельдерея. Так как котлеты – продукт мясной с животными жирами, заправляю салат ложкой 10% сметаны, добавляю немного черного молотого перца и соли.

Обед (14.00) кажется мне божественным. Однако я снова переела и чувствую в желудке ужасную тяжесть. Это точно от салата, потому что котлетки были маленькие. Да, похоже, клетчатка, и правда, разбухает в животе и занимает много места. Так можно и в корову превратиться, – мелькает в моей голове и перед глазами представляется корова у бабушки в деревне, которая весь день жует траву и имеет огромное

брюхо!!! Ловлю свое отражение в зеркале и показываю себе язык с мыслями: да, пи-пи-пи, а от колбасы и хлеба ты в корову не превратишься???

На протяжении всего дня не забываю пить воду. Пить надо за полчаса до еды или через час после. Но после обеда ужасно хочу пить. Пью целую кружку воды. Кажется, что сейчас лопну. Хорошо, есть время пройтись.

За работой не замечаю, что до самого вечера мне совершенно не захотелось есть! Когда такое было!!! Обычно уже через час после обеда хотелось печенок и шоколадок.

## **Ужин против правил**

Ужинаю в 18 часов. Знаю, что меню на день должно быть сбалансированным. На столе должны быть и белки, и углеводы, и жиры. Понимаю, что углеводов сегодня не употребляла, ну, кроме фруктов. Овощи в моей системе мы не относим к углеводам!!!!

Может, от этого так хочется сладкого?

Открываю шпаргалку: углеводы лучше употреблять в первой половине дня или в обед, ужин предпочтительно белковый.

Завтра нужно пересмотреть свое меню. А сегодня на ужин у меня макароны. И, естественно, салат – большая тарелка. Для салата готовлю заправку с чесноком, авокадо и оливковым маслом. Не солю. Салатик просто божественный!

Кушать макароны без сливочного масла непривычно, без мяса – еще более непривычно. Добавляю томатный соус. Так вкусней.

С радостью понимаю, что не переела. Конфет не хочется. Но по ощущениям удовлетворения нет. Завариваю травяной чай, чтобы попить часа через два.

Вечер проходит без голода. Очень этому удивляюсь. Однако часов в 10 мысли начинают возвращаться к кухне. Странно, но хочется каши. Я не любитель круп, выпечки и макарон. Но хочется именно каши. Твердо решаю, что завтра на завтрак съем овсянку. Заварю ее кипятком, для вкуса что-нибудь добавлю. Это самый полезный вариант!

Весь вечер пью травяной чай. На талии болезненные синяки, поэтому обруч не кручу, но зато делаю упражнение «велосипед». Всю ночь бегаю в туалет. Складывается впечатление, что организм решил избавиться от некоторых ненужных накоплений. Еще один день позади. Не взвешиваюсь. Знаю, что рано. Всего-то 2 дня правильного питания. Я полна сил и верю, что все получится. К тому же я ограничиваю себя только в сладком, все остальное мне доступно, – повторяю я себе.

## **3-й, или переломный день в жизни худеющего**

Диетологи утверждают, что меняя свой пищевой рацион, вставая на тропу похудения и здорового питания, мы должны помнить, что более всего трудно первые 72 часа. Три первых дня в жизни худеющего... Этими мыслями тешу себя, наливая ранним утром стакан чистой воды. На мое удивление пьется он легко. Неужели организм уже привыкает или просто за ночь потерял много жидкости?

Вспоминаю, как накануне вечером мне хотелось каши. Морщусь... Фу. Какая каша в 7 утра!? Надо что-то придумать... Хочется сделать бутерброд с колбасой и белым хлебом... хочется жареных сосисок, конфет и копеечной рыбы... Безумие какое-то. И это с утра! Благо, нет ни колбасы, ни сосисок, ни рыбы! Настроение ужасное. Вспоминаю, как однажды прочитала в диетическом журнале: как только захочется съесть гадость, посмотри на себя в зеркало. Сразу вспомнишь, что тебе надо похудеть. И что ты не будешь есть вредные продукты, потому что хочешь быть красивой...

Смотрю на себя в зеркало. Настроение портится еще сильнее: вроде, и не толстая до безобразия, а хорошего мало... Однако колбасы расхотелось. И сразу пришел воинственный дух. Я похудею, чего бы мне это ни стоило. Ведь я же не без-



вольная тряпка, которая только и может конфеты лопать. Злюсь.

## **Решительный завтрак**

Завариваю геркулес кипятком, немного солю и добавляю каплю сахара. Наливаю чай с лимоном и двумя ложками сахара. Решила, что раз так трудно, утром буду пить сладкий чай.

Овсянка не так уж и плоха. Добавляю в нее немного изюма и ложку земляничного варенья. О! А так она просто необыкновенно вкусная! К чаю делаю бутерброд из хлебца и печенки трески. Потому как овсянка – углеводы, хлебцы – тоже. А все рыбное к ним подходит. Еще раз оглядываю завтрак и понимаю, что не нарушаю правил похудения и не смешиваю углеводы и белки, жиры растительные и животные!

Выпила полкружки чая и вдруг понимаю, что сладкий чай мне противен. Наливаю такой же, но без сахара. Гораздо лучше. Ну, надо же!!!

Настроение улучшается и намного.

## **2-й завтрак – ореховый**

Через час хочу есть. Пью чай с молоком, съедаю горсть любимых лесных орехов.

До обеда выпиваю литр воды! То и дело бегаю в туалет.

## **Долгожданный обед**

Обед мне кажется чем-то божественным. На обед большая тарелка салата: томаты, огурцы, салат «Айсберг», авокадо (обожаю его). Заправляю салат чайной ложкой льняного масла. Накануне прочитала, что масло семени льна расщепляет жиры, а еще очень полезно для женщин. Салат из-за масла горчит, но все же кажется вкусным. На второе у меня чечевица с соусом из лука, моркови и томатов. Божественное блюдо. Даже мяса не хочется. Наедаюсь вдоволь. Кажется, что переела. Но все же опять чего-то не хватает, какой-то капельки... кусочка колбаски.

Отвлекаюсь от ненужных мыслей, включая игру на телефоне. В борьбе за стройность все средства хороши!!!

### **Полдник – мандариновый**

В 17 часов хочется есть. Решила, что устрою фруктовый перекус. Проще всего скушать банан, но диетологи не советуют на них налегать. В них сахар, крахмал... Беру три мандарина. Потом пью зеленый чай.

### **Ужин без удовлетворения**

На ужин (в 18.30) у меня заранее приготовленная отварная курица. Первым делом порция салатика. Решаю, что заправлять не буду вообще. Поливаю лимонным соком и буквально проглатываю салат. Размышляю, что надо жевать тщательно, так чувство сытости приходит быстрее. Мысленно клянусь, что с завтрашнего дня буду жевать. После ку-

рицы желудок полон, но хочется еще чего-нибудь. Еще бы! Привычка, выработанная годами!

Отрезаю кусочек сыра, обычного, с жирностью 55%. Пока ем, думаю, что надо купить облегченный, с меньшей долей содержания жира.

Заставляю уйти себя с кухни.

Через два часа берусь за обруч. Крутить больно, но мысли о похудении разрушают любую боль. Есть совсем не хочется.

Перед сном анализирую свое состояние. Есть совсем не хочется, даже сладкого. О! Я весь день не хотела сладкого. Надо же! Радуюсь, но ловлю себя на том, что утром ела кашу с вареньем. Ну, ладно. Это ничего. Главное, конфет не хочется. И есть весь вечер тоже не хочется. Радуюсь. Ура! Первая маленькая победа. В животе тихо и нет уже ставшей привычной круговерти. Ура! Ура! Ура! Все получится, – думаю я. Надо только мысли о колбасе выкинуть из головы...

# **Еще один день в жизни худеющего – 4-й**

Утром просыпаюсь с необычайным чувством легкости в животе. Мысленно благодарю себя за силу воли. На волне воодушевления пью стакан воды. Сегодня он пьется легко, и после него нет ни тошноты, ни тяжести в желудке. Неужели, и правда, тяжело только первые три дня? – думаю я.

Завариваю кипятком тарелку геркулеса. Накануне специально купила тот, что погрубей (на коробке написано варить 15 минут). В таком геркулесе больше клетчатки, а значит, пользы он принесет гораздо больше.

Через 15 минут вода из желудка ушла, овсянка заварилась, и я сажусь завтракать. В кашу добавляю капельку соли и горсть изюма. Кашка удивительно вкусная! Наливаю себе чай с лимоном и без сахара. К чаю беру пару несладких сушек, хотя понимаю, что уже наелась. Съедаю сушки и мысленно себя ругаю: вот зачем они мне были нужны???

## **2- завтрак – муки голода**

Овсянка всем хороша, но вопреки расхожему мнению уже через полчаса после нее я хочу есть! А ведь диетологи пишут, что она дает долгое ощущение сытости! Ничего она не дает! По крайней мере, мне. Наверно, надо есть гораздо

большую порцию, а не маленькую мисочку, как я. Но мне хоть столько бы, ведь раньше я никогда ее не ела.

На второй завтрак съедаю био-йогурт и два ломтика адыгейского сыра с чашкой кофе (кофе с молоком, но без сахара). Сыр кажется удивительно вкусным! Надо же, я ведь раньше его не очень-то и любила. Теперь буду чаще его покупать.

## **Сытный обед**

На обед у меня итальянское блюдо: паста с соусом. Сначала, как всегда тарелка овощного салата. Сегодня у меня болгарский перец, томаты и пекинская капуста. Заправляю ложкой оливкового масла с лимонным соком и черным молотым перцем. Салат не солю! Решила, что хоть в этом блюде не буду употреблять соль. Кстати, и макароны отвариваю без соли. Потому что в соусе, приготовленном из тушеных томатов с чесноком, уже есть нужная острота и соль.

Наедаюсь вдоволь. Вообще, согласно системе питания «Ешь смело» порции должны быть такого размера, чтобы наедаться, а не морить себя голодом! И это прекрасно!!! Только перед приемом пищи должна быть огромная миска салата, а после такого салата много основного блюда уже не съешь. Я только на 4-й день это поняла. Но по привычке порции накладываю себе приличные, вот и вылезаю из-за стола с переполненным желудком. Стоит убавить порции основного блюда.

До самого ужина есть не хочется. Пью воду и зеленый чай.

### **Ужин не приносит морального удовлетворения**

Ужин у меня заранее не приготовлен, поэтому пока режу салат, лихорадочно соображаю, что же съесть такого правильного. Другие члены моей семьи питаются иначе, но на их еду я не соблазняюсь. Я же хочу похудеть!!! А главное, последние месяцы меня стали беспокоить частая изжога, чувство тяжести в правом боку, покалывание в левом и ужасное беспокойство в животе. УЗИ, сделанное неделю назад, ничего страшного не показало, но гастроэнтеролог намекнул, что пора пересмотреть рацион. Давно пора, – мысленно говорю я себе. Особенно после всех этих праздничных застолий.

Салатик готов. Решила, что сделаю себе яичницу. Салат ничем не заправляю. Яичницу готовлю на сливочном масле (капельке), потому как на растительном нельзя, ведь яйца и молоко – продукты белковые с животными жирами. А, как известно, жиры растительные и животные смешивать нельзя. Это одно из главных правил моего похудения.

Ужин не приносит морального удовлетворения, но желудок насытился. Решительно уйду с кухни, чтобы не соблазняться ни на что другое.

Через 20 минут понимаю, что абсолютно не хочу есть, и даже мысли успокоились! Рада неимоверно и очень удивлена. Как же так, ведь раньше вечера были настоящей мукой – мое сознание весь вечер просило есть!!!

Пока кручу обруч, смотрю по телевизору кулинарные передачи. Они гораздо лучше рекламных роликов и меня совсем не соблазняют, напротив, беру на заметку пару рецептов – заправок для моего салатика.

За вечер выпиваю три стакана воды. Не могу вспомнить, сколько всего воды выпила за день. Нужно измерить количество потребляемой воды, потому что, если буду пить мало, похудение будет идти медленно. Измерю как-нибудь.

Перед сном смотрю на себя в зеркало. Нет, конечно, за 4 дня я не похудела, но в животе небывалое чувство легкости. И впервые за последнее долгое время нет проблем с пищеварением. Ура! Но зеркало не приносит радости. Худеть и еще раз худеть!

# 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.