



Акмарал
Бармамбекова
психодиетолог



СТ  **П, ВЕС!**

Худеем наверняка за 10 дней!

 @Акмарал_barmambekova
 facebook.com/akmaral.barmambekova

Акмарал Бармамбекова

**СТОП, ВЕС! Худеем
наверняка за 10 дней!**

«Издательские решения»

Бармамбекова А. А.

СТОП, ВЕС! Худеем наверняка за 10 дней! /

А. А. Бармамбекова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981154-7

Перед вами книга не только о похудении, но и о важности принятия себя. Автор делится личным опытом и предлагает конкретный план действий на 10 дней. Здесь вы найдете практические советы, простые и понятные рецепты и много другой полезной информации на каждый день. Честные вопросы, предложенные автором, помогут справиться с психологическими моментами и внутренними переживаниями, мешающими похудеть. Благодаря программе вы сможете поменять пищевые привычки и изменить свое отношение к себе.

ISBN 978-5-44-981154-7

© Бармамбекова А. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
День 1	8
Что такое метаболизм?	9
Начнем с мотивации	10
Меню на первый день	12
Список продуктов на первый день	13
Меню первого дня	14
Рецепты блюд	15
День 2	16
Что такое провокационные мысли	16
Создаем окружающую обстановку	18
Правила пищевого поведения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

СТОП, ВЕС! Худеем наверняка за 10 дней!

Акмарал Амангельдиевна Бармамбекова

© Акмарал Амангельдиевна Бармамбекова, 2020

ISBN 978-5-4498-1154-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Представьте, что вы надели на плечи большой рюкзак с грузом. И вот вы идете с ним на работу, весь день сидите там, ни на минуту не выпуская его из рук. Потом возвращаетесь домой, ужинаете, делаете домашние дела, ложитесь в кровать и вот думаете: наконец-то отдохну. Но рюкзак никуда не делся, вы кладете его сверху на себя и засыпаете. И так каждый день. Проходят годы, в рюкзаке груза становится все больше и больше, ноша все тяжелее и тяжелее. И вот он весит уже не пять, а все тридцать килограмм. Рюкзак с грузом – это все те лишние килограммы, которые вы носите с собой каждый день из года в год. Пришло время отбросить этот груз и сказать лишнему весу «СТОП»!

К написанию этой книги я пришла не сразу. Накопился опыт работы с клиентами в индивидуальных сессиях, и сейчас я ощущаю, что могу поделиться тем практическим материалом, который по крупинкам собирался за время моей десятилетней практики как психодиетолога. Такой профессии не существует ни в одной номенклатуре, так меня однажды назвала моя клиентка. Впрочем, она была права, потому что лишний вес в 90% случаев имеет психосоматические причины и в 10% чисто медицинские.

Возможно, эта книга не для всех, скорее она для тех, кто искренне готов и «созрел» для того, чтобы перестать страдать по своему лишнему весу и наконец сказать ему: «СТОП, ВЕС».

Лет десять назад я, как и многие женщины, после родов сильно поправилась и мечтала о том, как же мне похудеть. Несмотря на то, что у меня за плечами было высшее медицинское образование, я не соблюдала никаких правил по питанию, ела все подряд, плюшки со сгущенкой, манты, «куырдаки и бешбармаки», оправдывая это тем, что я же кормящая мать, мне надо питаться. И мой вес перевалил за 61 килограмм, плюс 10 килограмм по сравнению с весом до родов. Муж утверждал, что и такую меня любит, свекровь говорила, что именно так должна выглядеть казахская замужняя женщина. И я окончательно смирилась с тем, что, наверное, уже ничего изменить нельзя.

Но однажды нас пригласили на свадьбу, и там я повстречала давнюю знакомую, мать пятерых детей, которая выглядела изрядно постройневшей. Нет, не она меня вдохновила, посмотрев на нее, я всего лишь отметила: «Ну, молодец, хорошо выглядит!». Меня, скорее, вдохновил ее муж, а вернее его взгляд, то, как он смотрел на свою жену, с которой вот уже 18 лет в браке. Это был взгляд обожающего, восхищающегося, вновь влюбленного мужчины. Я была поражена! И подумала: «Я тоже так хочу, чтобы на меня смотрели вот такими глазами!».

И именно в тот вечер произошел щелчок в голове, осознание, что, если я ничего не поменяю в своей жизни, скорее всего, с годами прибавлю еще 10 килограмм. И именно тогда я поняла, что похудение начинается не с диеты, оно начинается с головы! И начался поиск: изучение огромного количества литературы, повышение квалификации по диетологии и даже получение дополнительного высшего образования в области психологии. И у меня все получилось! Я не просто скинула лишние килограммы, я поменяла свой образ жизни, мышление, пищевое поведение, состав продуктов в холодильнике. Увидев мои результаты и серьезный настрой, муж перестал бросать колкие шутки в мой адрес и стал моим первым клиентом. Он скинул 18 килограмм и до сих пор удерживает свой новый вес!

И я очень рада, что в стремлении сбросить лишний вес вы выбрали эту книгу. Надеюсь, книга вам поможет точно так, как помогла моим клиентам постройнеть, оздоровить свой организм и значительно улучшить жизнь!

Задумка книги заключается в том, чтобы дать читателю практическое руководство к действию на каждый день. Внимание!!! Книгу необходимо будет читать медленно, буквально по одной главе в день. В каждой главе будет только полезная информация на каждый день. И таких дней будет ровно десять. Почему именно столько дней? Потому что я хочу, чтобы вы

не верили мне на слово, а проверили эту информацию на деле. И если вы сможете это сделать за десять дней, значит, сумеете и далее продвинуться к своей заветной цели!

Ничего лишнего, только проверенная на мне лично и на клиентах практика: как мыслить, что делать, что, сколько и когда есть, чтобы стать стройным и счастливым человеком!

В каждой главе будет:

- небольшая теоретическая часть, меняющая ваше пищевое мышление;
- полезные советы как руководство к действию;
- меню на один день с рецептами – ваша задача приготовить и съесть!

Ну если вы готовы, тогда желаю удачи!

День 1

Итак, что вы сможете сделать за десять дней. Наверняка вас интересует: а сколько же я килограммов скину за этот период? По рекомендациям ВОЗ, за месяц желательно скидывать до двух килограмм. Это считается нормальным, не приносящим вреда здоровью человека темпом снижения веса при его избытке. Как показала практика, темп снижения веса у моих клиентов был от двух до шести килограммов в месяц. Темп снижения веса у всех разный и зависит от метаболизма отдельно взятого человека.

Что такое метаболизм?

Объясню очень простым языком, метаболизм – это «костер» в вашем организме. И от того, как горит этот костер, зависит, будете ли вы худеть или нет. У людей, имеющих избыточный вес и ожирение, как правило, дрова в костре не горят, а медленно тлеют как угольки. И чтобы разжечь костер, необходимо забросить дров.

Дрова – это метафора еды. Если вы закидываете в потухающий костер большие дрова (жирную, жареную, тяжелую пищу), то тем самым вы не разжигаете костер, а наоборот, еще более тушите его. Нам необходимо для начала найти щепки и начать их закидывать в костер, чтобы его разжечь. Щепки – это качественно другая еда в небольшом количестве и мелко. И именно этим мы поможем метаболизму начать работать в активном, а не в спящем режиме.

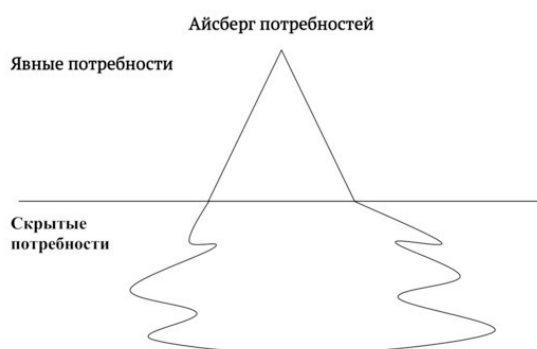
Итак, вы будете питаться небольшим количеством еды, мелко, пять раз в день, через каждые 3 часа. «Ничего нового», – скажите вы мне. Да, действительно. Но я заметила: что делать дальше с этим, мало кто знает. А какие это должны быть блюда, как их приготовить, когда их есть, чтобы похудеть? Это те вопросы, с которыми сталкивается большинство, кто становится на путь стройности, и они вызывают чувство неопределенности и, как правило, сразу же снижают мотивацию к действиям.

В конце каждой главы вы найдете меню, в котором отмечено, что вам необходимо будет приготовить, сколько готового блюда съесть и когда это есть. Готовые рецепты, никакого утомительного подсчета калорий, это я уже сделала за вас. Ваша задача – приготовить и съесть! А также все 10 дней будет работа над собой, своими мыслями, поведением и чувствами!

Начнем с мотивации

Для начала необходимо задать себе вопрос. А для чего я хочу похудеть? Не почему, а именно для чего?

Когда клиенты отвечают на вопрос почему, то, как правило, говорят, что хотят иметь стройное тело – это будут наши явные потребности. Вопрос же, для чего вам стройное тело, уводит в более глубокие размышления – в наши скрытые потребности. И выясняется, что стройное тело им нужно, чтобы, например, не *стесняясь* на пляже, раздеться и побегать в догонялки по берегу с ребенком. Как метафору можно взять айсберг. Итак, когда мы смотрим на айсберг, видим только его верхушку – это и есть наши явные потребности, находящиеся на поверхности, но мы не видим, каков айсберг под водой. Это и будут наши скрытые потребности быть стройным. И важно о них знать и их удовлетворять.



Необходимо выявлять не только явные потребности, но и скрытые, для того чтобы мотивация была более сильной, а ее удовлетворение приносило больший эффект и лучший результат. Часто клиенты говорят: «Я все понимаю, что надо худеть, но мне лень». Ну так вот, лени как таковой не бывает, вы просто еще не нашли свою мотивацию. Так, чтобы щелкнуло в голове, как открытие (инсайт), чтобы будоражило вас, как случилось когда-то со мной.

Полезный совет!

Найдите 5 минут своего времени, возьмите ручку и подумайте над вопросом: для чего мне нужно постройнеть. Запишите свои искренние и честные мысли в таблицу.

Явные потребности (почему)	Скрытые потребности (для чего)
Иметь стройное тело.	Не стесняться раздеться на пляже. Не стыдиться своего тела во время секса.
Быть здоровой.	Чтобы танцевать вальс с мужем на свадьбе внуков.

После того, как напишете свою мотивацию, вам необходимо будет измерить: **свой вес _____ кг, рост _____ см, объем талии _____ см и объем живота _____ см.** Потом подсчитайте свой индекс массы тела (ИМТ) и сверьте с табличкой.

ИМТ: вес в кг разделить на (рост в метрах, возведенный в квадрат) _____

В норме ваш вес должен стремиться к ИМТ, равному 25 единиц.

Например: рост 1 м 57 см. Возводим в квадрат: $1,57 * 1,57 = 2,4$. Теперь вес (52 кг) делим на 2,4. Получаем ИМТ = 21,6 Ед.

От 18,5–24,9	норма
От 25 до 29,9	избыток массы тела
От 30 до 34,9	1 стадия ожирения
От 35 до 39,9	2 стадия ожирения
Свыше 40	3 стадия ожирения

Меню на первый день

А теперь перейдем к теме еды. Ниже вы найдете меню на первый день и совсем несложные рецепты. Для начала вам необходимо будет:

- посмотреть список продуктов, которые необходимо заранее купить. Список продуктов на следующий день вам необходимо просмотреть в следующей главе. Это единственное условие, чтобы забежать вперед при чтении;

- иметь дома кухонные весы, чтобы взвешивать блюда, и напольные электронные весы, чтобы отслеживать свой вес;

- найти время, место и желание, чтобы соблюдать эти шаги;

- запланируйте заранее свой поход в магазин и время на приготовление блюд.

Это очень важное условие, отнеситесь к этому очень серьезно и выполнение всех шагов по этой книге сделайте приоритетом в своей жизни на настоящий момент!

Я выписала списком продукты из меню первого дня. То же самое вам необходимо проделывать с каждым днем.

Список продуктов на первый день

1. Творог нежирный (5%). Обезжиренный творог не берите, так как производители, как правило, добиваются обезжиренности за счет добавления крахмала – сложного углевода, который абсолютно не будет нужен нам при похудении.

2. Курага. Достаточно калорийный продукт, но в ней содержится большое количество калия. О нем я расскажу чуть позже.

3. Клетчатка. В любом супермаркете есть полки с диетическим питанием. Клетчатка поможет улучшить работу кишечника. А также ученые выяснили, что в нашем кишечнике живут бактерии, ответственные за распад жира. Ну так вот, именно они питаются клетчаткой. Поэтому нам просто необходимо «взрастить» эти бактерии.

4. Свежие фрукты и овощи, зелень – все это также источник клетчатки (морковь, лук, корень петрушки, киви, грейпфрут, либо сезонные фрукты).

5. Рис.

6. Мясо – нежирных сортов (говядина, конина, телятина).

7. Квашеная капуста.

8. Чай травяной, например с шиповником.

9. Кефир.

10. Яйца.

11. Нежирная сметана.

12. Соевый соус.

Вот какие продукты нам пригодятся в первый день.

Меню первого дня

Дневное меню	Вес готовой еды в граммах
Завтрак (с 08:00 до 9:00)	
Творог нежирный с 1 курагой и с 1 столовой ложкой клетчатки	100
Чай с молоком	1 чашка
2-й завтрак (с 10:00 до 11:00)	
киви или грейпфрут (либо сезонные фрукты)	100
Обед (с 13:00 до 14:00)	
Тефтели мясные паровые	150
Рис отваренный	30
Компот	200
Полдник (с 16:00 до 17:00)	
Стакан свежевыжатого сока с водой (либо свежие овощи)	100
Ужин (с 18:00 до 19:00)	
Щи из квашеной капусты	150
Чай с шиповником	1 стакан
На ночь кефир	1 стакан съест ложкой
На весь день хлеб отрубной	2 кусочка

Рецепты блюд

Тефтели мясные паровые

Ингредиенты:	Приготовление:
100 г говядины	Говядину пропустить 2 раза в мясорубке. Рис отварить до полуготовности. Смешать мясо, рис, яйцо и перец. Сформировать тефтели и отварить на пару до готовности (около 30 минут). Подавать с рисом, политым соевым соусом (1 чайная ложка) и посыпанным зеленью.
15 г риса	
1 яйцо	
Перец молотый	

Щи из квашеной капусты

Ингредиенты:	Приготовление:
Капуста квашеная 250 г	Капусту промыть в холодной воде, отжать, добавить воду, томат-пасту, масло и тушить на слабом огне 1,5 часа. Припустить морковь и корень петрушки. Пассировать лук. Добавить овощи к капусте. В кипящий бульон добавить все ингредиенты, добавить муку, разведенную с водой. Варить 5 минут. Подавать со сметаной.
Морковь 20 г	
Лук репчатый 25 г	
Корень петрушки 5 г (не обязательно)	
Томат-паста 10 г	
Мука ½ ч. л.	
Масло растительное	
Бульон мясной 300 мл	
Сметана 10 % 20 г	

День 2

Формируем новые пищевые привычки

Что такое провокационные мысли

Как я говорила ранее, любое похудение начинается с головы. И в связи с этим хочется привести в пример очень хорошую цитату.

«Посеешь мысль – пожнешь действие.
Посеешь действие – пожнешь привычку.
Посеешь привычку – пожнешь характер.
Посеешь характер – пожнешь судьбу».

Другими словами, мы – это не только то, что мы едим, но и то, что мы думаем. Мысль провоцирует нас на определенные действия. Повторяющееся поведение формирует в нашей голове устойчивые нейронные связи – привычки. А наши привычки начинают формировать черты характера.

Сначала появляется мысль, питание не является автоматическим, не зависимым от нас процессом.

Очень часто у стройнеющих возникают разного рода мысли:

- Я не могу удержаться и отказаться от еды.
- Я не хочу себя останавливать.
- Я не обязан держать диету.
- Я не хочу обижать кого-либо своим отказом, особенно в гостях.

Представьте себе, что у вас в голове вместо мозга две большие мышцы, назовем их ментальными. Первая мышца помогает сопротивляться этим провокационным мыслям. Вторая – которая заставляет вас уступать и сдаваться. При появлении таких вредительских мыслей всегда думайте над тем, какую мышцу вы сейчас тренируете и накачиваете. Наблюдение за своими мыслями – это первый шаг в стройность. Как правило, у вас в голове есть некий образ самого себя – я толстая, некрасивая, неуверенная, «жирная королева», как сказала одна моя клиентка о себе. И начиная свой путь в стройность, главное отследить этот образ себя в своей голове, важно его прямо увидеть. Ведь именно он формирует эти провокационные мысли и будет постоянно нашептывать вам в течение всего пути, заставляя вас срывать.

С чем вы столкнетесь, так это с провокациями, о которых вам непременно нужно знать.

Провоцирующие факторы:

- *Физические* – вкус, вид, запах пищи.
- *Биологические* – голод или сильное непреодолимое желание что-то съесть.
- *Ментальные* – мысли о еде, чтение описаний пищи, мысленные образы того, как вы едите, просмотр видео о еде.
- *Эмоциональные* – отрицательные эмоции (страхи, гнев, печаль, скука, разочарование), от которых хочется избавиться. Приятные эмоции и ощущения во время приема пищи также являются провокациями, например, вы думаете, что, пока продолжаете есть, ваши приятные ощущения не исчезнут. Но поверьте: через некоторое время после приема пищи все то отрицательное эмоциональное состояние, которые вы пытались заглушить при помощи еды, вер-

нется, и даже с удвоенной силой, потому что присоединится еще и чувство вины, если вы при этом переели.

• **Социальные факторы:**

– родственники, уговаривающие вас бросить диету. Часто мужья говорят такую фразу: «Я тебя и такую люблю»;

Создаем окружающую обстановку

- Удалите все продукты, которые у вас лично вызывают особый соблазн. Что-то спрятать, что-то выкинуть. По принципу «с глаз долой».

- На передний план выставить продукты, которые есть разрешено. По принципу «под руку».

- Замените столовые приборы на более маленькие размеры. Небольшая порция еды на десертной тарелке визуально будет выглядеть как полноценная порция.

- Подготовьте домочадцев, чтобы и они соблюдали определенные правила. Не провоцировали, а помогали вам. Например, если им хочется съесть еду, не входящую в ваш пищевой план, пусть это сделают, когда вы не рядом.

- Попросите коллег, чтобы соблазнительные продукты они ставили вне поля вашего зрения, особенно печенье, конфеты к чаю.

- Нет необходимости всем объяснять, что вы собрались сбросить вес. Можете сказать, что вам это нужно для здоровья и прописал врач.

- Замените печенье, конфеты на мед (2 чайные ложки в день), лимон, курагу (5 штук в день).

А теперь поговорим о тех правилах, которые помогут вам изменить свое пищевое поведение.

Правила пищевого поведения

1. Едим только сидя, для того чтобы наше сознание фиксировало все, что мы съели. Перекусывая стоя, мы тем самым уменьшаем свою порцию, прежде чем донесем еду и сядем за стол. Следовательно, важно видеть полную порцию пищи во время ее приема перед собой на столе, чтобы зрительно быть удовлетворенным.

2. Чтобы не забывать об этом, можно поставить напоминалку в телефоне «Ешь только сидя и медленно». А еще можно взять канцелярский стикер, пишем на нем большими буквами «Сядь» и наклеиваем на холодильник или на то место, куда обычно вы упираетесь взглядом во время приема пищи.

3. Едим медленно и внимательно. Когда мы едим медленно, у нашего мозга есть время, чтобы зафиксировать, что мы уже сыты. Ученые выяснили, что на это нашему мозгу необходимо 20 минут. Вот именно поэтому нужно есть медленно, иначе наш мозг не успеет понять, сыты вы или нет, если съели еду за 3 минуты. Если вы каждый раз фиксируете свое внимание и испытываете удовлетворение, что ваш рот наполняется, то после того, как вы закончите трапезничать, вы почувствуете большое удовлетворение. Через 20 минут, как правило, вы уже не захотите съесть так много.

4. Планируем меню. Этот навык вам понадобится после прочтения данной книги, когда вы пойдете в самостоятельное плавание. В принципе в рационе каждой хозяйки есть около 20 блюд, которые она просто чередует каждую неделю. Чтобы изменить свое пищевое поведение, вам просто необходимо свое новое меню, состоящее также из 20 блюд, которое приведет вас к стройности и поможет удерживать ваш новый вес. Меню на 10 дней у вас уже будет благодаря этой книге.

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.