

Артём Овечкин и Веста Романова



FK**

ОЖИРЕНИЕ!

**Веста Романова
Артём Овечкин
F**к ожирение!**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55336319

ISBN 978-5-4498-7683-6

Аннотация

Привет!) Эту книгу не нужно читать больным ожирением, которые НЕ желают вылечиться или НЕ верят в то, что можно вылечиться. **МОЖНО СТАТЬ СТРОЙНЕЕ, СЧАСТЛИВЕЕ, FUCK (ПОСЛАТЬ НА...) ОЖИРЕНИЕ!!** И многие уже это сделали, включая и нас, авторов этой книги)) Говорят, что «мир полных просто так не отпускает». 1,9 миллиарда полных людей на Земле. **ВЫ ГОТОВЫ ВЫЙТИ ИЗ МИРА ПОЛНЫХ? НАЗВАТЬ СЕБЯ СТРОЙНЫМИ? НАЧАТЬ ЖИТЬ СТРОЙНОЙ ЖИЗНЬЮ?** В книге вас ждут лайфхаки, мотивация, юмор, истории бед и побед. Поехали!)

Содержание

1 из 43	6
Об этой книге и ее авторах + «Вместо предисловия»	6
2 из 43	11
Я НА ПП, Я ТАКОЕ НЕ ЕМ (Веста Романова)	11
3 из 43	15
ОЖИРЕЛАЯ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТОВ И ВРАЧЕЙ (Артем Овечкин)	15
4 из 43	22
Пупсики, пышечки, толстушки... или честно: жирные? (Веста Романова)	22
5 из 43	26
Как перейти в категорию людей с МЕНЬШИМ весом (Артем Овечкин)	26
6 из 43	32
БОДИПОЗИТИВ. ИЗ КРАЙНОСТИ В КРАЙНОСТЬ (Веста Романова)	32
7 из 43	38
Ожирение сегодня: несколько удивительных фактов (Артем Овечкин)	38
8 из 43	42
ЛИШНИЙ ВЕС И ОТНОШЕНИЯ (Веста Романова)	42

9 из 43	50
Толстая девочка ВЛЮБИЛАСЬ (Артем Овечкин)	50
10 из 43	54
«УДОБНЫЕ» ЛЮДИ (Веста Романова)	54
11 из 43	59
Я больше не мирюсь с лишним жиром, «оккупировавшим» мое стройное тело! Реализм в восприятии себя поможет вам спастись от жира (Артем Овечкин)	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Фк ожирение!**

Артем Овечкин

Веста Романова

© Артем Овечкин, 2020

© Веста Романова, 2020

ISBN 978-5-4498-7683-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1 из 43

Об этой книге и ее авторах + «Вместо предисловия»

Привет!) Эту книгу не нужно читать больным ожирением, которые НЕ желают вылечиться или НЕ верят в то, что можно вылечиться.

МОЖНО СТАТЬ СТРОЙНЕЕ, СЧАСТЛИВЕЕ, FUCK (ПОСЛАТЬ НА...) ОЖИРЕНИЕ!!

И многие уже это сделали, включая и нас, авторов этой книги))

Говорят, что «мир полных просто так не отпускает». 1,9 миллиарда полных людей на Земле. ВЫ ГОТОВЫ ВЫЙТИ ИЗ МИРА ПОЛНЫХ? НАЗВАТЬ СЕБЯ СТРОЙНЫМИ? НАЧАТЬ ЖИТЬ СТРОЙНОЙ ЖИЗНЬЮ?

Консультируйтесь со своими стройными лечащим врачом и психологом. Воодушевляйтесь и воодушевляйте других, читая в этой книге о похудательных фишках, шутках, о психологии полноты и стройности, об историях успеха и неудачи. Поехали!)

Артем и Веста – соавторы канала «Похудолог)» (охват более 18 000 000) на Яндекс Дзен.

АРТЕМ ОВЕЧКИН (43 года, минус 12 кг) – психолог, преподаватель Института практической психологии «Иматон», телеэксперт, писатель, победитель национального психологического конкурса «Золотая Психея» по итогам 2017 года в номинации «Психология – людям» за книгу «Похудеть навсегда? Легко! Психологический тренинг снижения лишнего веса» (психолог-артем-овечкин.рф)

ВЕСТА РОМАНОВА (33 года, минус 60 кг) – финалистка 1 сезона шоу телеканала СТС «Взвешенные люди», автор книги «Новая жизнь – новая Я», блогер (vk.com/romanova_vesta)

У ЛЮДЕЙ ПО ТЕМЕ ОЖИРЕНИЯ УЖЕ «НАКИПЕЛО»!) ДАДИМ ЖЕ ИМ СЛОВО (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ К КНИГЕ)

Александр Г., комментатор нашего канала «Похудолог)»:

«Придумали красивое название „бодипозитив“, что для многих из этих „бодипозитивных“ людей означает просто „больные ожирением“. Давайте будет ещё наркопозитив, алкопозитив и так далее. Я люблю выпить или ширнуться, я не больной, я принимаю себя таким, какой я есть, как это прекрасно!) Кто

увидит обоссанного и облеванного алкаша на улице, пусть знает, что он принял себя таким, какой он есть, ему надо завидовать и брать с него пример! Кстати, алкопозитивные свои фотки должны выкладывать в социальные сети и становиться моделями 40°+size)»

Свобода*, комментатор нашего канала «Похудолог»:**

«Когда девушки умирали от анорексии, что-то никто не писал статейки о вреде худобы. С ожирением люди живут десятилетиями, а от голода умирают очень быстро. Не хотите запостить фото Валерии Левитиной, которая не дожила до сорока со своей сверхстройностью?

Отстаньте уже от толстух, признайтесь честно, что вам плевать на их жизнь и здоровье, а возмущает вас лишь то, что их внешний вид не вызывает вожеления у мужиков, привыкших надрачивать вялого на тощеньких девушек, похожих на подростков. Ну надо же, какое потрясение основ! Жирные бабы не хотят стесняться своего тела и переживать, как на них посмотрят. Не хотят потратить свою жизнь на антицеллюлитные кремы и диеты, а хотят жрать, жиреть и не задумываться о чужом мнении! Все нормальные женщины хотят морить себя голодом, а эти отказались. Непорядок. Надо загнობить жирух и заклеить позором. Не стыдно вам?

P.S. Ни в коем разе не агитирую за ожирение, но в самом деле достали уже нападки на толстых

женщин».

Наталья Р., комментатор нашего канала «Похудолог»:

«Многомиллиардные прибыли мусорной пищевой промышленности обеспечиваются как раз этим – внедрением в наш мозг образов сверхожиревших людей и внушением, что именно такое тело – это хорошо и красиво. А раз это красиво, значит надо этому следовать... можно есть с утра и до вечера, нажрать 150 кг, и с гордостью выложить это в инстаграм.

Это крайне выгодно производителям еды, одежды и всего другого. Обычная мебель не выдерживает такой вес – давайте создадим новую, есть оплачиваемый спрос. В обычную машину трудно влезть – давайте разработаем новую модель... Оплаченный спрос – великая вещь! Для производителя открывается новая ниша, которой никогда раньше не было...

А фармация? Да вы представьте, сколько болезней будет у такого толстяка в возрасте 40 лет? Сосуды, скелет, суставы, сердце, все будет больным и преждевременно изношенным – ведь это же прекрасно! Сколько можно заработать на таблетках, медицинских процедурах, специальные препараты надо зарабатывать... :-)

Больные ожирением – огромное счастье для производителей. Новая целевая ниша. Новые возможности! :-))»

Елена П., комментатор нашего канала

«Похудолог»:

«Моя знакомая при росте 180 см весила 145 кг (сейчас даже страшно вспомнить). 36 лет, ранний климакс, „добрая“ тётенька – гинеколог сказала забыть про детей и выписала кучу таблеток от всего на круглую сумму. А она у нас такая оптимистка, выкинула рецепты, нашла диетолога, занялась собой. За год с небольшим сбросила больше 50 кг, поменяла работу, познакомилась в интернете с хорошим мужчиной, вышла замуж. Их доченьке, рыжему солнышку, уже 4,5 года. Если захотеть – все можно сделать».

2 из 43

Муж приходит домой поздно, жена спит, на столе записка: «Еда на завтра в холодильнике. Перед сном ничего не ешь! Я пересчитала все котлеты. И макароны!»
(M24)

Я НА ПИ, Я ТАКОЕ НЕ ЕМ (Веста Романова)

Как вы относитесь к людям, которые своим похудением задолбали всех окружающих? Я таких избегаю. Как бы странно это ни звучало. Меня откровенно бесят манерные барышни с голодными глазами, которые в любой компании строят из себя умирающего лебедя и печально жуют руколу-хренуколу, тогда как все нормальные люди веселятся и поедают сочный шашлычок. И ладно бы жевали молча, но нет. Они как птички-мозгоклюйки каждому встречному навязывают беседы об ужасах войны с килограммами. Но, по сути, эти ужасы – только у них в голове.

Рано или поздно таких страдалиц перестают приглашать в компании, а если выбора нет, то сводят общение с ними к минимуму.

Я могу понять их страх набрать лишних калорий, потерять результат, за который долгое время боролись. Но никогда не пойму, почему они так упорно строят из себя жертв и жуют капустные листья.

На нашем канале «Похудолог» множество статей на тему того, как питаться, чем и сколько. И я не устану повторять, что правильное питание – это вкусно и разнообразно. ПП (правильное питание) – это не диета, а образ жизни. Для того, чтобы получить и сохранять результат, нужно свести к минимуму ограничения-запреты. Чем больше мы себя ограничиваем и запрещаем себе, тем быстрее мы сорвемся и уйдем в большой зажор. Это проверено личным опытом и опытом участниц моих групп. Конечно, совсем без ограничений не получится. Но они не такие уж и жесткие. Единственное, от чего я рекомендую отказаться совсем – это алкоголь. Все остальное можно в разумных пределах.

Так как же быть на праздниках, семейных сборищах, шашлыках и других застольях?

Во-первых, нужно перестать строить из себя жертву зожа. Вам ничего не мешает кушать то, что есть на праздничном столе, но в разумных пределах. Праздник – это не повод обжираться. Но и сидеть с пустой тарелкой – это неправильно. Хозяйка стола может обидеться, если вы откажетесь попробовать ее кулинарные изыски. Друзья станут косо смотреть на ваши несчастные щи и капающие из уголка рта слюни.

Возьмите себе на тарелку по чуть-чуть разных блюд.

По ложке салатов, кусок мяса или рыбы и побольше свежих овощей. Ешьте медленно, больше общайтесь с соседями, старайтесь больше двигаться и чаще выходить из-за стола. Танцы, помощь хозяйке, конкурсы, тосты. Это отличные поводы для того, чтобы меньше работать вилкой. Ваша тарелка не будет пустой, а значит, не будет поводов для обид. Вы будете сытыми, но при этом не будет переедания. А в итоге все останутся довольными.

Такой нехитрый способ поможет вам сохранить результат похудения и дружеские отношения. И перестаньте всем рассказывать, как тяжело вам снижать вес. Когда вы станете стройнее, все и так это заметят! И даже сами начнут задавать вопросы, как вам это удалось. Вот тогда вы можете смело рассказывать о своих крутых победах. А если результата нет, а страданий воз и маленькая тележка, то гордиться тут нечем. И делиться с окружающими тоже нечем.

Желаю удачи на ниве снижения веса и веселых праздников вам!

Виктория Л., комментатор нашего канала «Похудолог»:

«Меня штормило от 85 кг до 48 кг и обратно несколько раз в жизни. Если кратко, то 85 кг – это ни в чем себе не отказывай. Пельмени штук 15—20 на завтрак. Перекусы каждые 2 часа. Чай, кофе с сахаром и бутерброды – наше все! Обед – макароны с колбаской, ужин – картошку пожарим просто. Чего объедаться-то?) Ах да, чтоб не потолстеть, на полдник

надо съесть йогурт, а то и парочку. И через день где-то обязательно вечернее пиво с сухарями и чипсами или водочку да шашлычок. Потом случилась любовь, и я начала худеть. Ну это другая история. А вот в весе 48 кг я питалась практически воздухом. Утро – ничего. Обед – шоколадка с чаем. Ужин – детское яблочное пюре. И по себе могу сказать, что да, толстые много едят и не замечают. Сейчас есть знакомая, вес – 130 кг. Чай налила – 3 ложки сахара. „Не 5 ведь!“ – она так говорит. И бутерброд с маслом, толщина слоя масла 1 см... Я промолчала...»

МОЖНО ведь и комфортно стать стройнее! Стать счастливее, **FUCK** (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения
(www.who.int):

Потребление разнообразных овощей и фруктов обеспечивает поступление в надлежащих количествах большинства питательных микроэлементов, клетчатки и многих основных непитательных веществ. Кроме того, повышение уровня потребления фруктов и овощей может способствовать замещению пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли.

3 из 43

Периодически фоткаю результаты своего похудения. Пока что все «до».
(Неизвестный автор)

ОЖИРЕЛАЯ ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТОВ И ВРАЧЕЙ (Артем Овечкин)

Любите и умеете делать вид, что все окей? Не задолбало? Нет? Тогда продолжайте, дело ваше. Задолбало? Тогда давайте взглянем на жизнь пристальнее и честнее, чтобы начать разбираться, что не так.

Забавный коммент получил я на одну из своих статей на нашем канале «Похудолог)», что, мол, какие только темы из жизни человека вы ни приплетаєте к теме похудения.

Так мы еще и не то будем «приплетать», люди добрые!

Ведь «модно» пытаться корректировать только свое ожирелое тело, а для обретения стройности надо исцелять СВОЮ ОЖИРЕЛУЮ ЖИЗНЬ.

А ОНА ТАКАЯ ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ.

«Что это? Как это? За что это? Словами такими бросаешься, Овечкин, не уважаешь нас?»

Уважаю, вообще людей люблю, иначе столько лет бы

в психологическом консультировании не проработал бы, деньги, знаете ли, можно значительно проще зарабатывать, чем постоянным пребыванием с людским страданием и его лечением.

Человек – биопсихосоциальная система.

Ожирение – психосоматическое заболевание.

Дело не только в питании, а еще и в психологических и социальных факторах, которые дают избыточный стресс, а вы его заедаете.

ОЖИРЕЛАЯ ЖИЗНЬ ДАЕТ ОЖИРЕЛОЕ ТЕЛО.

Жизнь – штука многокомпонентная.

У всех свои слабые места.

У всех свои сферы неудовлетворенности.

И ЭТУ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕК «ЛЕЧИТ» ЕДОЙ, КАК АНТИДЕПРЕССАНТОМ, КАК ПРОТИВОТРЕВОЖНЫМ ПРЕПАРАТОМ, КАК «ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ ОТ ДУШЕВНОЙ БОЛИ».

Ниже перечислю лишь некоторые примеры источников такой заедаемой людьми душевной боли.

Кто-то страдает от отсутствия в жизни любимого человека, кто-то – от того, что любимый человек обижает.

Кого-то мучает хроническая болезнь (его самого или его близких).

Кому-то – общение с людьми в жизни какое-то не то, не удовлетворяет.

Для кого-то уединения совсем не хватает.

Кто-то пашет, пардон, как савраска, ни выходных, ни проходных, ни отпусков, ни даже тебе выспаться нормально.

Кто-то недоволен процессом своего развития, а что изменить – пока не понимает. Или некогда. Или не на что. Слово болото поганое засосало.

Кто-то про СВОИ развлечения и удовольствия забыл уже давно. Чтобы именно его/ее радовало, не близких, не детей, а и самого человека тоже. «Когда радоваться начну? Доколе мне еще так жить уныло, тяжело и серо?»

Кто-то живет, мучимый тревогой, все более не чувствуя себя в безопасности, а гребаные таблетки не помогают. А всем вокруг – на поверку – оказывается наплевать! Хоть они и пытаются показать, что это не так.

И так далее. И тому подобное.

Что из этого ваше, похожее на вашу жизнь? Можно начать анализировать, что и как можно изменить, улучшить. Кто-то предпочитает обсуждать это с друзьями, кто-то с психологом, кто-то со священником.

Да еще и ошибки мышления, и дисфункциональные мысленные установки все усугубляют, а во многих случаях даже являются основной причиной всего вышеперечисленного безобразия.

ОЖИРЕЛАЯ ЖИЗНЬ. ПОТОМУ ЧТО НЕСЧАСТЛИВАЯ. В ЧЕМ-ТО ИЛИ ВО МНОГОМ. И ВОТ ЭТО МОЖНО И НУЖНО МЕНЯТЬ.

Где-то можно изменить ситуацию, где-то отношение

к ней. Иногда – и то, и другое.

Говорят, что «мир полных просто так не отпускает». 1,9 миллиарда полных людей на Земле.

ВЫ ГОТОВЫ ВЫЙТИ ИЗ МИРА ПОЛНЫХ? НАЗВАТЬ СЕБЯ СТРОЙНЫМИ? НАЧАТЬ ЖИТЬ СТРОЙНОЙ ЖИЗНЬЮ?

Если готовы, то нужно будет шаг за шагом менять ожирелую жизнь на более счастливую. Тогда сможете легче и проще снижать вес и сохранять результат.

Главы этой книги повествуют о РАЗНЫХ аспектах жизни, чтобы помочь вам постепенно прощаться с ожирелой жизнью, преобразуя ее в более счастливую жизнь.

Говорю это и о якобы «приплетании» чего-то к теме похудения, ожирения, лишнего веса. Поймите, **ВСЯ ЖИЗНЬ** к этой теме «приплетена»!)

Наладьте жизнь, свою удовлетворенность жизнью – решите проблему лишнего веса, ожирения.

И еще один важнейший вопрос затрону в этой главе.

Под моей довольно популярной публикацией «Мотивация похудеть (не для слабонервных)» в комментариях Светлана Л. этот волнующий многих вопрос задала: «А если эндокринное ожирение, что делать?»

Светлана, лечить эндокринные заболевания у эндокринолога и ни в коем случае не использовать факт их наличия в качестве «железной отмазки», позволяющей не сле-

дить за сбалансированностью и калорийностью своего питания и по калориям жрать без меры, пардон за выражение.

А таких людей мне на приеме попадалось много.

«Я больна...» – и это отмазка, чтобы за питанием своим не следить.

А потом начинает эта пациентка **питаться сбалансированно, с небольшим дефицитом калорийности, перестает стресс заедать** (да, а над этим ПОРАБОТАТЬ надо!) и...

«О, ЧУДО!) СВЕРШИЛОСЬ НЕВОЗМОЖНОЕ! Я ХУДЕЮ!!»; -)

Медленнее худеет, чем более здоровые люди, с этим я не спорю.

НО ХУДЕЕТ!!!

Поверьте, я много подобного видел на своих группах по психологической коррекции пищевого поведения (более 7 тысяч человек через них прошло), на консультациях.

Периодически эти пациентки занимались «лепкой» таких отмазок на пару со своим толстым переедающим эндокринологом или терапевтом.

Видел и людей, которым врачи говорили, что им практически невозможно будет серьезно снизить вес и сохранять результат, а **ПАЦИЕНТЫ СИЛЬНО ЗАХОТЕЛИ**, изменили свое пищевое поведение, образ жизни и **добились успеха** в обретении стройности и сохранении результата.

Сопровождаемые **другими** врачами и психологами.

Кстати, если Вам толстый врач (пусть даже и с серьезными на то основаниями) говорит, что Вам **с Вашими заболеваниями** будет очень сложно, практически невозможно снизить вес и сохранять результат, то это не значит, что так оно и есть.

Помните, что и этот врач с ожирением тоже сам с собой годами в умненькие оправдалочки играет. А под флагом этих оправдалочек про его действительно имеющие место быть заболевания БАНАЛЬНО ПЕРЕЕДАЕТ ПО КАЛОРИЙНОСТИ.

И он, и вы можете как минимум **улучшить** свое положение, медленно сбросив некоторое количество лишних килограммов, наблюдаясь у компетентных, высококвалифицированных врачей и психологов, которые считают это возможным.

НОРМАЛИЗОВАТЬ СВОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ, МЫШЛЕНИЕ, ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЕЩЕ НИКОМУ НЕ ПОВРЕДИЛО!

Ведь, наведя порядок в этой сфере, люди, оправдывающие свое ожирение эндокринными заболеваниями, могут избавляться (и избавляются!) как минимум от **ЧАСТИ** своих лишних килограммов (а кто-то и от всех своих лишних кг!)

Опыт показывает, что **лучше** помогут в этом деле врачи (терапевт + эндокринолог + психотерапевт и/или психолог)

1) высококвалифицированные 2) сами не страдающие ожирением.

УДАЧИ, ПУСТЬ У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

LUCERA (минус 17 кг), комментатор нашего канала «Похудолог»:

«Здорово! Все именно так, пока не начнёшь взвешивать еду в тарелке и считать калории, и записывать, даже 5 семечек, толку не будет! Худеешь, когда с едой приходит меньше килокалорий, а тратишь больше. Я похудела на 17 кг за 7 месяцев».

МОЖНО стать стройнее, счастливее, **FUCK** (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения (www.who.int):

Индекс массы тела (ИМТ) – вес в килограммах, разделенный на квадрат роста в метрах, ($\text{кг}/\text{м}^2$) – это индекс, широко используемый для классификации излишнего веса и ожирения у взрослых людей. ВОЗ определяет излишний вес как ИМТ, равный или превышающий 25, а ожирение как ИМТ, равный или превышающий 30.

4 из 43

За зиму я набрала лишние 14 кг.
Не подскажете, где можно купить леопардовые
лосины?
(balda)

Пупсики, пышечки, толстушки... или честно: жирные? (Веста Романова)

Идея этой короткой главы навеяна комментариями «обидчивых» толстух.

Прошу читателей не воспринимать этот текст как оскорбление или желание унижить людей с избыточным весом. Я всего лишь называю вещи своими именами. Я ко всем людям отношусь с одинаковым уважением. Мне не важно, сколько человек весит, мне важно, чем он наполнен внутри. Надеюсь, что этот текст сможет стать для вас дополнительной мотивацией к работе над собой, а не над моим воспитанием!)

Я была толстой, я была очень толстой. Я весила 130 килограммов. Я была ленивой жопой. Я была жирной ленивой жопой. И я называла себя как угодно, только не жирной. Я обижалась на друзей, если они говорили, даже в культурной

форме, что мне не мешает похудеть. Я ругалась с мамой, когда она говорила, что я растолстела. Чтобы вы понимали, вес 100 + я набрала за короткий срок. Мой нормальный вес – это около 70 кг. И таковым он был долгое время. В 24 года я резко начала набирать. На то было несколько причин. Одна из них – гормональный сбой. **Но гормоны пришли в норму, а жрать меньше я не стала.**

Уже в 26 лет я весила почти 130 кг. И я упорно не хотела видеть масштабы проблемы. Я упорно называла себя пышкой, толстушкой, как угодно, только не жирной. Хотя этот эпитет подходил идеально. Толстая жопа не становилась худее, когда я ее называла полненькой попкой. Она становилась только толще. **Работать над собой я начала только после того, как признала и осознала, что я толстая! Не полненькая, не пухленькая, а именно жирная.**

Вы можете считать, что я злая, что я предвзято отношусь к толстякам, но это не так. Я лишь называю вещи своими именами и не вру ни вам, ни себе. Вы можете сколько угодно обижаться на меня, писать гневные комментарии в интернете. Но факт остается фактом. Если у вас лишнего веса больше, чем 10 кг, то вы толстые, а не полненькие. И хватит уже себе врать. Хватит строить из себя жертв вселенской несправедливости. Между нами разница только в том, что вы продолжаете себе врать и копить жир, а я признала, что я жирная, и начала менять свою жизнь и тело.

Залог успешного снижения веса – это признание

масштаба проблемы своего лишнего веса, своей ответственности за эту проблему (нормализовать свое пищевое поведение – в ваших силах!) и работа по снижению лишнего веса, а не обиды на всех и вся.

А теперь снова можете на меня обидеться, написать где-нибудь в комментариях, что я не имею права так говорить, и пойти что-нибудь поесть. Или же подойти к зеркалу, критически посмотреть на масштабы катастрофы и начать решать проблему. Но пойдя по этому пути, вы сначала должны безоговорочно признать, что вы жи-ро-бас. С уважением, Романова Веста.

«Весна за окном», комментатор нашего канала «Похудолог»»:

«Моя знакомая умерла два года назад. Внезапно. Помню, встретила её на улице, разговаривали, смеялись, а через три дня мне сообщили, что её не стало. Ей было всего 40 лет. Я была с ней знакома лет десять и помню её только полной. Ну, килограмм 150 она точно весила. Кстати, это не мешало ей жить насыщенной жизнью. Она три раза была замужем, и мужья у неё были стройные, симпатичные. Обаятельная, общительная и улыбчивая, она привлекала к себе людей. И всегда ощущалось, что она любит себя и не заморачивается на своей внешности. Впрочем, на лицо она очень симпатичная была. Но вот в 40 лет она неожиданно умерла от инфаркта. Подруга моей мамы умерла в 50 лет.

Тоже страдала ожирением. А сейчас вижу свою соседку, даму весьма полную, которая едва ходит. Ещё месяц назад она довольно активная была, и я часто видела её на улице (она собачку регулярно выгуливала), а теперь вижу редко. Как она сама мне сказала, у неё обнаружили диабет, и ещё давление стало сильно подскакивать. Теперь она старается правильно питаться и совсем не ест сладости и мучное. Вот я и думаю... Если есть серьёзное ожирение, это может привести к ранней смерти».

МОЖНО стать стройнее, счастливее, **FUCK** (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения
(www.who.int):

В 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением. Ежегодно, по меньшей мере, 2,8 миллиона человек умирает в результате лишнего веса или ожирения. Число случаев ожирения увеличилось почти втрое между 1975 и 2016 гг. В настоящее время ожирение, связываемое ранее со странами с высоким уровнем дохода, распространено также и в странах с низким и средним уровнем дохода.

5 из 43

Некоторым, чтобы похудеть, необходимо ходить в тренажерный зал. Тренироваться при этом не обязательно. Просто хотя бы не жрать эти два часа.

(Неизвестный автор)

Как перейти в категорию людей с МЕНЬШИМ весом (Артем Овечкин)

В этой главе я расскажу о трех умениях, необходимых для того, чтобы стать стройнее, а также о том, что такое роль «социального пугала».

Как же перейти в категорию людей с меньшим весом?

«Знать, как правильно, вкусно, сытно, выгодно, регулярно кормить себя!» – скажете вы. И будете правы! Но лишь отчасти.

Информации об этом в современном мире – целое море. Специалист, придерживающийся традиционного подхода, действительно желающий вам помочь, а не стремящийся

бесконечно зарабатывать деньги на проблеме вашего лишнего веса – образованный и честный специалист – легко и быстро познакомит вас с **нормами рационального питания согласно данным Всемирной организации здравоохранения.**

Необразованный и/или нечестный специалист предложит вам заведомо **неверный путь.** Или один такой неверный путь, на котором он вас будет бесконечно «поддерживать». Или несколько/много диет, которые он будет вам вновь и вновь предлагать, меняя с ловкостью карточного шулера или карманного воришки.

НО дело не только в питании. Голова, как известно, используется человеком не только для того, чтобы в нее есть. А еще и для того, чтобы ею думать. **И важно, КАК думать.** Как тогда с учетом этого мог бы звучать ответ на главный вопрос этой главы?

Как перейти в категорию людей с **МЕНЬШИМ** весом?

Не только питаясь рационально. Но и думая по-другому, не так, как полный человек. Тогда вы НЕ БУДЕТЕ создавать себе лишнего стресса, мучаться от тяги этот лишний стресс заесть. И поэтому ЛЕГКО СМОЖЕТЕ питаться рационально (вкусно, сытно, ВЫГОДНО по составу и калорийности, регулярно).

У этого «думанья не как полный человек» есть много важных аспектов. **В этой главе я назову вам три из них.**

1) Научиться управлять фокусом своего внимания, регулярно возвращать его в настоящее.

Фокус внимания психологически здорового человека 80% и более времени сосредоточен на настоящем, а не на воображаемом будущем и не на прошлом. Если ваш фокус внимания избыточно долго будет «болтаться» в **ВООБРАЖАЕМОМ БУДУЩЕМ** без или почти без вашего контроля, то он там будет много фокусироваться на негативе. Из-за влияния инстинкта самосохранения. Для поиска угроз. Рано или поздно так вы получите диагноз «тревожное расстройство». Или не получите, если не пойдете к врачу. Но просто будете страдать от тревожного расстройства, не зная об этом, без диагноза.

Если ваш фокус внимания избыточно долго будет «болтаться» в **ВОСПОМИНАЕМОМ ПРОШЛОМ** без или почти без вашего контроля, то тогда он там будет много фокусироваться на негативе (влияние инстинкта самосохранения для поиска угроз). Так рано или поздно вы получите диагноз «депрессивное расстройство».

Многие самостоятельно «лечат» свое тревожное расстройство, депрессивное расстройство лишней едой. Как? За счет повышения уровня эндорфинов после еды отчасти нивелируется действие гормонов стресса. За счет повышения уровня глюкозы в крови после еды несколько снижается уровень тревожности. **Есть иллюзия некоторого улучшения психологического состояния от такого «лечения» лишней едой. Но из-за этого возникает лишний вес, ожирение.** Как помочь себе? Научиться жить в настоящем и управлять своим фокусом внимания, чтобы в том числе избавиться и от психогенного переедания. Разобраться очень подробно в теме жизни в настоящем желающим поможет книга «Сила настоящего» Экхарта Толле.

2) Заботиться о себе, планировать и осуществлять удовлетворение своих физических и душевных потребностей, думать, как это организовывать, действовать. **Иначе будет мало счастья, много стресса. Который тянет заедать.**

3) «ВИДЕТЬ» себя стройным человеком, действительно **ХОТЕТЬ** быть стройным, представлять, зачем лично вам **НУЖНА СТРОЙНОСТЬ**. Имею в виду здоровую стройность, комфортную именно для вас. **ХОТЕТЬ быть стройным человеком БОЛЬШЕ, чем желать жрать без меры.** Хотеть решать проблемы, менять их восприятие,

а не бесконечно заедать стресс от проблем, твердя, что можете только так.

Да, у здоровой стройности есть своя разумная адекватная цена. Нужно ХОТЕТЬ меняться, знать, как правильно действовать. И ДЕЙСТВОВАТЬ!

А вот теперь, как и обещал, немного **про роль «социального пугала».**

Ожирение – прогрессирующее заболевание. Желаю всем страдающим этим заболеванием выздоровления. Действуйте для этого, чтобы какие-нибудь мамы, папы, воспитатели потом не использовали на улице образ катастрофически располневших вас в качестве так называемого «социального пугала» для детей: **«Смотри, видишь, какая тетя огромная? Вот если будешь переедать и столько сладкого есть, то станешь как она!»**

Не дай вам Бог такого! Не дайте и вы себе стать такими. А стали – снижайте вес! **Конечно же, если вы сами этого хотите.** Обязательно консультируйтесь со своими стройными лечащим врачом и психологом. Удачи! Я в вас верю.

Ирина Л. (минус почти 50 кг), комментатор нашего канала «Похудолог»:

«Во время тяжёлой болезни в 25 лет (онкология) при росте 174 см с 60 кг я поправилась до 140 кг. За 2 года. С 2010 года борюсь с набранными килограммами, почти минус 50 кг. Да, за 10 лет, но это лучше, чем ничего. Не оправдываю полных, не верю людям с большим ожирением, которые говорят, что им нравится так

жить. Это не жизнь, когда в 27, в 30 лет ты утром не хочешь с постели вставать. Боль, стыд и депрессия, это ежедневные муки. Сейчас мне 40 лет, выгляжу и чувствую себя отлично! Активная, здоровая, сахар в крови в норме, давление тоже. Любимый муж. Планы на жизнь грандиозные. А не возмись я за себя, к этому времени я была бы лишь воспоминанием...»

МОЖНО стать стройнее, счастливее, **FUCK** (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения
(www.who.int):

Детское ожирение является одной из самых серьезных проблем общественного здравоохранения 21-го века. Дети с избыточным весом, достигнув зрелого возраста, вероятно, будут страдать от ожирения. У них с большей вероятностью, чем у детей, не имеющих избыточного веса, в более молодом возрасте разовьются диабет и сердечно-сосудистые заболевания, что, в свою очередь, связано с повышенной вероятностью преждевременной смерти и инвалидности.

6 из 43

Всё! Пора худеть! Иду такая с работы, краем глаза вижу – кто-то рядом... Ан нет!... Это мои щёки!

(Наина Киевна)

БОДИПОЗИТИВ. ИЗ КРАЙНОСТИ В КРАЙНОСТЬ (Веста Романова)

В этой главе изложено МОЕ МНЕНИЕ, я не претендую на истину в последней инстанции. И, если честно, просто накипело.

Для начала хочу провести небольшой ликбез для тех, кто не в теме (вдруг такие существуют). Давайте разберемся, что же такое этот самый бодипозитив. Мне очень нравится изначальная идея авторов этого движения, она мне близка. Вот что на эту тему нам говорит Википедия:

«Движение «Body Positive Movement» основали в 1996 году юные Конни Собчак и Элизабет Скотт из «общей страсти к созданию общины, которая предлагает свободу от общественного мнения, которое диктует свои правила и создает проблемы людям, имеющим проблемы с фигурой», с целью побудить людей принимать своё тело таким, какое оно

есть, независимо от социальных стереотипов. В дальнейшем их инициатива развилась в большое общественное движение «The Body Positive» под лозунгом «Мое тело – мое дело». На сайте «The Body Positive» написано, что цель организации – помочь людям воссоединиться с мудростью своего тела, чтобы ухаживать за ним сбалансированно и радостно, относиться к телу с любовью, прощением и юмором.

Движение бодипозитива возникло как протест против унижения и дискриминации тучных людей, которых менее охотно принимают на работу, меньше платят, они получают худшую медицинскую помощь и подвергаются сильному остракизму в СМИ. В настоящее время бодипозитив и fat acceptance идут рука об руку, ведь бодипозитив действительно полагает, что все тела заслуживают уважения».

«Основная идея бодипозитива – адаптировать людей с проблемным весом, сделать их жизнь более комфортной, а реакцию общества более адекватной, это работа в обществе с категорией „нормальности“ в восприятии красоты человеческого тела, в том числе борьба с фэтшеймингом и дискриминацией. Главный принцип бодипозитива отражается в девизе „мое тело – мое дело“».

«Здоровье – это не цифра на весах. Более того, вне зависимости от размера тела и состояния здоровья каждый человек заслуживает уважения. И речь именно об этом».

Действительно, что плохого в том, чтобы люди перестали

оценивать друг друга по внешности? Неужели форма носа, цвет волос или размер одежды делает человека хуже, чем он есть на самом деле? Нет. *За самой отвратительной внешностью может скрываться совершенно замечательная личность, восхитительная во всех смыслах.* Но стандарты красоты, будь они неладны...

И тут появляется идея бодипозитива. И вроде бы должна наступить всеобщая любовь, коммунизм и светлое будущее с единорогами, которые гадят радугой. Happy end. Расходимся.

А вот нет. Никакого хэппиэнда не будет. Люди на то и люди, чтобы обгадить самые благие намерения.

Впадать в крайности – наше все! Если ЗОЖ, то на всю голову. Если спорт, то до кровавого поноса. Если бодипозитив, то до немывтых гениталий.

«Мое тело – мое дело» – это не призыв перестать следить за гигиеной. Это не пропаганда свинского образа жизни. Но кого бы это волновало.

Часто в общественном транспорте я встречаю «позитивщиц», которых по запаху можно учуять за несколько метров, особенно с наветренной стороны. Осенью и зимой они замотаны в шарфы, которые ни разу в жизни не стирали. А летом они потеют и воняют просто так, без дополнительного оборудования, потому что душ – это ж для слабаков, дезодорант придумали трусы, а бодипозитив – это про естественность и натуральность. Поэтому и волосы на теле удалять не нуж-

но. Ибо от лукавого это все и в угоду похотливым самцам. Видимо мыться и стирать одежду не нужно тоже по этим же причинам?

Растительность на чужом теле меня совершенно не волнует. Размер чужого тела тоже меня не касается, пока это тело меня не касается в буквальном смысле.

Личное пространство одного заканчивается там, где начинается личное пространство другого человека.

Особенно это актуально в транспорте и общественных местах. Особенно в час пик. Почему все пассажиры автобуса или метро должны вдыхать запах давно немытого тела? Почему капли пота с подмышечных волос бодипозитивщицы должны падать на коляску с моим ребенком? Меня жизнь к такому не готовила. Почему я должна мириться со свинством, которое прикрывают лозунгами о естественности и любви к себе? С каких пор жирные, давно не мытые волосы и грязное белье, которое торчит из-под майки, стали нормой? Какой же это бодипозитив? Это натуральный бодинегатив.

Бодипозитив – это пропаганда здоровья физического и психологического. А о каком здоровье может идти речь, если мадам жрет в три горла, заработала кучу проблем с ЖКТ и, как следствие, прыщи, проблемы с гормонами, сахаром, давлением и т. д.

На робкие замечания родных и близких она шлет всех лесом и рассказывает о Тесс Холидей, Эшли Грем, Диляре Ла-

риной. «Вот они толстые, но не парятся. Звезды, между прочим!» – говорит эта мадам.

С Дилярой я однажды пересеклась на съемках. Невероятной энергетики девушка! Красивая, ухоженная, аккуратная, приятная в общении, действительно пример для подражания.

Принять себя и забить на себя – разные вещи. Быть естественной и быть прыщавой вонючкой – разные вещи. Иметь пышные формы и быть бесформенным, ленивым куском биомассы – оооочень разные вещи.

Наличие физических изъянов не делает человека хуже. Хуже его делает, метафорически выражаясь, куриный помет в голове вместо мозга.

Будьте людьми в любой ситуации, не впадайте в крайности, и будет вам счастье!

Екатерина Н., комментатор нашего канала «Похудолог»):

«Агрессивная позиция больных ожирением и их публичные фото с подписями типа „как мне отлично с весом 150 кг“ к истинному бодипозитиву не имеет ни малейшего отношения. И да, я считаю, что подобные выступления больных ожирением – это прямая пропаганда тяжелой зависимости, приводящей к катастрофическим последствиям. Если человек обжирается у себя дома и умирает от последствий этих переяданий – это личное дело, его и его окружения. Но если он с этим кошмаром вылезает в публичное

пространство, да еще и с грубой ложью, о том, что патологическое ожирение – это нормально, то это уже перестает быть личным делом и подлежит осуждению. А по авторам бизнес-проектов „а ля Тесс Холидей“, на мой взгляд, просто тюрьма плачет, как по распространителям вредного контента».

МОЖНО стать стройнее, счастливее, **FUCK** (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения
(www.who.int):

57% населения мира живет в странах, где от излишнего веса и ожирения умирает больше людей, чем от недостаточного веса. Сюда входят страны с высоким и средним уровнем дохода. Излишний вес и ожирение являются основными факторами риска развития целого ряда болезней, включая диабет, ишемическую болезнь сердца и некоторые раковые заболевания.

7 из 43

#

– Видите ли, больной, вам надо непременно похудеть! Какой у вас был минимальный вес?

– 3 килограмма 200 грамм, доктор.

(*denie*)

Ожирение сегодня: несколько удивительных фактов (Артем Овечкин)

В мире сейчас более 1,9 миллиарда человек с лишним весом и ожирением. И это число стремительно растет! Если так будет продолжаться дальше, то относительно скоро на улице будет сложно встретить стройного человека. А потом, глядишь, полные начнут смотреть на редчайших стройных как на некую странненькую патологию.

В среднем на 15 лет меньше продолжительность жизни больных ожирением третьей и четвертой степени. 15 замечательных зим, прекрасных весен, волшебных лет, красивых осеней. Сколько не случившихся встреч, улыбок, объятий, поездок, разговоров, фильмов, книг, песен... Мало того, что минус 15 лет от жизни, так еще и качество жизни от ожире-

ния сильно страдает.

На 20% снижается смертность при сбросе 10 килограммов лишнего веса. И это абсолютно реально сделать. Опыт показывает, что сохранить результат – уже сложнее. Но это достижимо, если проработать лично ваши психологические и социальные причины набора лишнего веса и научиться управлять стрессом. Хорошую, на наш взгляд, помощь в такой проработке вам окажут все 43 главы вот этой нашей книги.

А если только соблюдать врачебные рекомендации (терапевта, эндокринолога, диетолога) для снижения веса? 75% таких соблюдающих достигнут результата. Но только 5% сохраняют результат в течение 2 лет. Потому что ожирение – ПСИХОсоматическое заболевание. Страдает душа, затем начинает страдать и тело. К лечению людей с лишним весом и ожирением именно поэтому повсеместно привлекают также и психологов, психотерапевтов, психиатров.

Детское ожирение связано с ожирением родителей. Причем с ожирением отца оно связано меньше, а с ожирением матери – больше. Если отец болен ожирением, то у детей оно разовьется с вероятностью 50%. Если у матери ожирение, то есть 60% вероятности возникновения ожирения у детей. А если ожирением больны и отец, и мать? К сожалению, тогда с вероятностью 80% их дети тоже будут больны ожирением. Кстати, ожирение детей значительно легче лечится, когда их родители стали стройными и научились сохранять свою

стройность.

На 4 – 7 лет увеличилась бы средняя продолжительность человеческой жизни в современном мире, если бы нам с вами, дорогие соседи по планете Земля, удалось бы решить проблему лишнего веса и ожирения. А насколько в мире стало бы больше настоящего счастья!

Станьте стройнее и помогите это сделать и другим.

ЯзваПрободная, комментатор нашего канала «Похудолог»):

«Свекровь у меня дошла до 135 кг при росте 150 см. Уже почти не могла ходить. Жила она тогда в другом городе. Жаловалась по телефону, что это все сахарный диабет и астма, а ест она как птичка, практически ничего. Часто с мужем спорили на эту тему, он маме верил. А я – нет. Нельзя ожиреть без еды. Потом она перенесла операцию, была клиническая смерть. Требовался уход, и муж забрал ее к нам. Сразу ее предупредил, что с ее ожирением будем бороться и сядем на диету. Ну, приехала она под выходные. Я наготовила кучу еды в честь такого события. Салаты с майонезом, блины с начинками, мясо, рыба, выпечка. В общем, как говорится, на бригаду голодных десантников)) В процессе посиделок на выходных я видела глаза мужа, с ужасом вззирающие, какие порции уничтожает его любимая мама, которой он так верил. Потом он шепнул мне виновато: „Она ест намного больше меня! Так я мужик с физическими нагрузками...“ И в воскресенье к вечеру он ей

сказал: „Ну вот, попраздновали, завтра на диету“. Она удивленно посмотрела на него и выдала: „А это разве не диета была?“ ПыСы. Мама все же похудела! В свои 60 + она скинула вес со 135 кг до 80 кг за полтора года. У нее резко исчезли все заболевания. Из развалюхи, неспособной ходить, она превратилась в живую, бодрую женщину. Пошла на танцы „кому за 60“, и там у нее завелся ухажер. Как-то так))»

Женщина старше 60 лет за полтора года похудела на 55 кг!!

Достойна всяческого уважения и она, и ее семья.

МОЖНО стать стройнее, счастливее, FUCK (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения (www.who.int):

Потребление в избыточных количествах высококалорийных продуктов без соответствующего повышения уровня физической активности приводит к нездоровому прибавлению веса. Пониженные уровни физической активности также приводят к неправильному энергобалансу и прибавке веса.

8 из 43

Недавно моя жена решила похудеть. Я, теща и кот худели вместе с ней. С того момента я понял, что кот очень любит меня, поскольку на третий день диеты он очень тихо и осторожно приволок мне дохлого воробья и показал на него: на, мол, кушай мясо.

(Неизвестный автор)

ЛИШНИЙ ВЕС И ОТНОШЕНИЯ (Веста Романова)

Я не понаслышке знаю, что такое быть толстой. Мужским вниманием я не была обделена в любом весе. Внутренний огонь, харизма, сексуальность, называйте как вам больше нравится, если есть, то это ни за каким жиром не спрячешь. Но у всего есть разумные рамки и пределы. Я не спору, что есть любители дам пышных форм, но, как сказал один мой знакомый: *«Я люблю дам с формами, а не бесформенных»*.

Мой пример поведения в отношениях скорее исключение, чем правило. Я, будучи в большом весе, была такой, знаете, сестрой милосердия. Все позволяла, все прощала, принимала и понимала. Я не выносила мозг и ничего не требовала

от партнера. Даже когда я была уверена, что он мне изменяет, я это «хавала». И заедала боль, соответственно, толстела еще больше. В один «прекрасный» момент партнер сообщил, что мне нужно похудеть и ушел в закат. Другой молодой человек то пропадал, то появлялся и в итоге поставил мне ультиматум «худей или я тебя брошу». Все во мне встало дыбом, и я его отправила в пешее эротическое путешествие. Потому что его поведение меня вконец задолбало, а хоть какие-то зачатки самолюбия еще присутствовали в организме. При всем этом я себя и окружающих старательно убеждала, что я себя люблю, ценю и уважаю. Ха, даже самой смешно. *Если себя любишь, то никому не позволишь об тебя вытирать ноги и не станешь терпеть унижения. В моем случае действовало правило «ЛЮБОВЬ = БОЛЬ».* Спасибо психологу за то, что помог разрушить эту связь в моем сознании.

Чаще я наблюдаю в парах модель отношений, где партнер с лишним весом выносит мозг стройному партнеру. Приступы ревности, истерики по поводу и без, постоянные требования, придирки и уколы. Непрерывный треш. Почему стройный терпит? Сложный вопрос, это уже к психологу. Пожалуй, расскажу пару историй из жизни.

Есть у меня одна знакомая. Замуж выходила тонкой и звонкой. Характер был замечательный, да и вообще девочка-золото. Мы с ней знакомы много лет. Но после ее свадьбы мы очень долго не виделись. Встретились пару лет на-

зад, и я просто офигела. Было ощущение, что мы телами поменялись. Я стала стройной, а она толстой. Катастрофические изменения были не только во внешности. Характер тоже испортился.

На момент нашей встречи у нее было сто с лишним килограммов веса, двое детей и бедолага муж. Два часа нашего «общения» я слушала причитания о том, что дети задолбали, муж козел, жизнь боль, а она на фоне всего этого мученица почище Жанны Д'Арк. При этом она постоянно делала замечания мальчишкам, которые и так боялись пошевелиться лишней раз. Ни единого ласкового слова или взгляда в их сторону. Параллельно она третировала мужа за каждый взгляд. Если смотрит не в пол, значит уже ищет с кем бы ей изменить.

Парень из весельчака и души компании превратился в забитого молчуна. Она дико ревновала его ко всем, наверное, даже к мужчинам и кошкам... Она напридумывала себе какие-то мифические романы супруга и за это изводила его 24/7. На мой робкий вопрос на чем основана эта ее уверенность, она ответила, что вот уже пару лет у них нет секса, он не дарит ей подарки и постоянно пропадает на работе... Я спросила, как давно она набрала вес, и получила вполне ожидаемый ответ, что после рождения первого сына было +15 кг, после второго уже +30, а в последние 2 года цифра на весах трехзначная. Забавно, что она никак не связывала охлаждение мужа с ее лишним весом. Она перестала за со-

бой следить. Из стильной и стройной девушки превратилась в толстую, неухоженную, злобную бабищу.

Я б на месте ее мужа бежала бы от такой «второй половины» без оглядки и роняя тапки. А он терпит. Я улучила момент, когда она с мальчишками ушла в уборную и спросила, почему он продолжает с ней жить, почему не пытается изменить ситуацию, почему не пытается помочь ей похудеть. Он ответил, что любит их детей, да и ее тоже любит, но не такую как сейчас, а ту, на которой женился когда-то. И предлагал он ей помощь различную, и упрасивал, уговаривал и угрожал разводом. Но она ни в какую. Твердит, что она себя и такой любит, а ему если что-то не нравится, то он может подавать на развод, но детей не увидит. Вот так и мучаются. Пока подруга с детьми отсутствовали, ее муж начал оживать, я начала узнавать того веселого паренька, которым он когда-то был.

Она подсознательно винит детей за свой избыточный вес, поэтому и орет на них постоянно, мужа изводит ревностью, потому что у нее на фоне ожирения развились ужасные комплексы. Злитя на себя, всех окружающих и заедает свою злость и боль... Но менять свое тело и свою жизнь она не хочет и все попытки помочь воспринимает в штыки.

Другой пример из жизни. Семейная пара, тоже мои знакомые. В браке уже лет 5. Детей нет. Семья обеспеченная, финансовых проблем нет. Зато есть проблемы в отношениях

и с лишним весом у супруги. Муж красавец, спортсмен-бизнесмен, домашний тиран. Когда они поженились, девушка уже была «в теле», но не толстая, просто с весьма приятными округлостями и выпуклостями. Активная, веселая, подвижная. А еще влюбленная в свою работу. Она на момент знакомства с ним уже была состоявшейся в своей профессии, вполне самодостаточной личностью, со стальным стержнем и такими же яйцами. Долго не решалась на замужество. Оно ей не надо было. Но он упорный. А еще он очень красиво ухаживал, заботился. В итоге добился своего. И что-то пошло не так. Ее стержень куда-то делся.

Медленно, но верно она превратилась в толстое, безвольное, закомплексованное существо. Он подавил ее полностью. И при каждом удобном случае напоминал ей, что она толстая, страшная, никому не нужная, а он с ней живет только из жалости. Цитирую дословно **«Мы в ответе за тех, кого приручили. Вот и терплю тебя, убогую»**. Почему его отношение к ней так изменилось, я не знаю, не настолько близко общаемся. На все мои попытки уговорить ее заняться собой, вернуть форму она лишь отмахивается. Типа кому я нужна... Грустно это все видеть. **Но сделать ничего не могу и никто не сможет, потому что она сама ничего не хочет делать.**

Есть у меня среди знакомых пара жиропупсиков. И он, и она 100+. Вот у них семейная идиллия. Ни ссор, ни скандалов, ни истерик. Тишь да гладь. Общие интересы, общие

увлечения, взаимная любовь. И проблемы со здоровьем тоже общие. Они познакомились уже в большом весе, они не стали друг для друга причиной набора лишнего веса. Но и не стали друг для друга мотивацией. *Их все устраивает и менять они ничего не хотят.*

А еще у меня есть прекрасный пример просто феерических изменений. Девушка имела лишний вес. Порядка 40 кг лишних. И жила она себе и не парилась по этому поводу. Называла себя модным словом «чайлдфри», пропагандировала бодипозитив и свободную любовь. Родители махнули рукой, парни появлялись и пропадали. Но на одном из клубных мероприятий девушка познакомилась с молодым человеком, который перевернул ее жизнь. За три года из модной тусовщицы 98 кг весом она превратилась в стройную, счастливую маму и любимую жену. Когда я спросила, как ему это удалось, он ответил кратко: «С трудом». На самом деле он очень аккуратно, чтобы не задеть и не оскорбить, начал менять ее образ жизни. Перевел ее на правильное питание, подарил абонемент в тот же спортзал, в котором сам уже давно занимался, и они стали заниматься вместе. Он не заставлял, не ставил условия, не требовал. Он просто аккуратно и с уважением изменил ее восприятие реальности. Он не растил ее комплексы, которых было в избытке, он просто мягко начал с ними бороться. А еще он верил в то, что у него все получится. А она сперва просто развлекалась и не воспринимала всерьез все эти нововведения. Но и не была против. *Она*

была согласна меняться, она не стояла в обороне и она хотела посмотреть, что из этого выйдет))

Мораль сей басни такова: ЛИШНИЙ ВЕС РАЗРУШАЕТ НЕ ТОЛЬКО ВАС, НО И ВАШИХ БЛИЗКИХ. ВАШИ КОМПЛЕКСЫ, ВАШИ ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЯТСЯ ПРОБЛЕМАМИ ВАШЕГО БЛИЗКОГО КРУГА. НО ТОЧНО ТАК ЖЕ И ВАШИ БЛИЗКИЕ МОГУТ РАЗРУШИТЬ ВАС. ЛЮБИТЕ И ЦЕНИТЕ СЕБЯ! НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЯ РАЗРУШАТЬ! ИМЕЙТЕ СМЕЛОСТЬ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПРИНОСЯТ ВАМ БОЛЬ И ВЫРАЩИВАЮТ В ВАС КОМПЛЕКСЫ.

Gennegau, комментатор нашего канала «Похудолог»:

«Наела я сдуру в молодости вес в 76 кг при скромном среднем росте от хорошей домохозяйки жизни... Да он же жить не дает! Бедра, пузо, щеки... Двигаться мешает вес, пыхтишь, как дура... Про грудь вообще молчу. Одежда нормально не сидит. На каблуках не напрыгаешься... Я не представляю, каково это – иметь вес за центнер. Это вес самоубийственный. Почему человек курящий или злоупотребляющий (по общественным меркам) алкоголем – это „ой фу“. Это плохой пример, так делать не надо, „фукака“... А человек, чье сердце вынужденно прокачивает кровь сквозь лишние 40 кг жира, скрипя от натуги, через засоренные сосуды, чьи суставы

вопят от нагрузки, а внутренние органы обмотаны висцеральным жиром – это бодипозитив... Это – „свинья“. И никто не убедит меня в обратном. Это инвалидизирующее состояние здоровья. Очень сомневаюсь, что в ответ на предложение – „вот прямо сейчас станешь нормальным по весу“ – хоть кто-то из толстяков гордо ответил бы „нет, я хочу остаться таким вот жирным и буду бодипозитивным“. Да рысью бы побежали... А в реале – остается делать хорошую мину при плохой игре. Делать вид, что целлюлитная корма размером с Эверест и свисающие руки-окорока – это очень миленько...»

МОЖНО стать стройнее, счастливее, **FUCK** (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения
(www.who.int):

Детское ожирение повышает вероятность ожирения, преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Помимо повышенного риска в будущем, страдающие ожирением дети также испытывают одышку, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, раннему проявлению признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

9 из 43

*# Хватит с меня этой любви на расстоянии!
Холодильник, ты переезжаешь в мою комнату.
(Маргаритка)*

Толстая девочка ВЛЮБИЛАСЬ (Артем Овечкин)

Так уж вышло, что вот уже более 10 лет я часто и много общаюсь на своих психологических консультациях с толстыми девочками. Десятилетними, тридцатилетними, пятидесятилетними и т. д. Я в заголовке главы употребил слово «девочка», говоря обо всех них, обо всех возрастах. И они влюбляются. Как, когда, в кого, что из этого получается?

КАК

Как и любая другая девочка. Искренне. Романтично. Страстно. Желая взаимности.

КОГДА

Ничего нового под луной со времен великого русского поэта. «Пришла пора, она влюбилась».

Хотя им периодически кажется, что эта любовь пришла неожиданно, несвоевременно, разрушительно, безжалостно

сметая все прежнее. «О Боже, что мне теперь делать?»
А на самом деле просто время для нее пришло.

В КОГО

В симпатичного ей мальчика (буду употреблять это слово, как и со словом «девочка», независимо от возраста). И очень часто у этого мальчика, в отличие от нашей героини, лишнего веса нет.

ЧТО ИЗ ЭТОГО ПОЛУЧАЕТСЯ

Вариантов много. Вот самые распространенные.

1. Стройный мальчик не ответил толстой девочке взаимностью, потому что ему нравятся стройные девочки. Ничего не поделаешь, такой импринтинг произошел у него в подростковом возрасте, так зафиксировалось.

2. Стройный мальчик, которому нравятся стройные девочки, ответил толстой девочке взаимностью, потому что ему очень не хватало близости, а стройные близости не давали. Может, в итоге получился даже брак, в котором будет и много хорошего. Но смотреть с призывной тоской он все равно будет на стройных.

3. Оказалось, что стройный мальчик не любит вообще никаких девушек. Ни стройных, ни толстых. Печалька. Главное вовремя это понять, принять, простить и отпустить.

4. Стройный мальчик ответил толстой девочке взаимностью, потому что ему нравятся толстые девочки и потому что

ему понравилась именно эта толстая девочка! Бинго!! И такое бывает, но очень редко.

ОТДЕЛЬНО обязательно нужно упомянуть вот такой, самый часто встречающийся случай. Стройная девочка полюбила стройного мальчика, а он полюбил ее. Потом она растолстела и перестала (почти или полностью) быть для этого мальчика сексуально привлекательной. Возможно, и он растолстел, и его привлекательность упала. Но ему по-прежнему с подросткового возраста по настоящее время так и продолжают нравиться стройные девочки. Такой импринтинг тогда произошел, так зафиксировалось. Это не изменится. А его любимая стройная девочка стала толстой.

Ожирение – это не приговор. С помощью наших книг, статей, консультаций, групп, выступлений, а также своих собственных ежедневных действий тысячи людей стали стройными. Сможете и вы или ваши знакомые, близкие! Удачи!

Все получится, когда толстая девочка полюбит себя. И не на словах. Начнет заботиться о себе, как о любимом человеке.

МОЖНО стать стройнее, счастливее, FUCK (послать на...) ожирение!

Татьяна (похудела до 42 – 44 размера), комментатор нашего канала «Похудолог»:

«„Полные кушают как птички“. С одной такой „птичкой“ мужского пола весом 150 кг наблюдала показательный случай. Направили его

в больницу, больше для профилактики (в кардиологию). Родственники не навещали и еды не носили. Питание было только больничное – диетическое. Итог – за две недели минус 8 кг! А с пеной у рта постоянно пытался доказать, что очень мало ест. Конфеты и тортики ни-ни, колбаска и хлеб никогда! А женщины еще больше склонны к самообману. Знаю по себе, сама такая! Когда призналась честно самой себе – много ем и мало двигаюсь, когда ограничила количество еды и стала заниматься фитнесом, похудела до 42—44 размера. Не очень быстро (проблемы с гормонами есть, в том числе и с кортизолом), но похудела. И смешно слушать, когда мне рассказывают о моей хорошей наследственности. Обычно отвечаю, что моя наследственность весила 106 кг, а я 5 раз в неделю занимаюсь всего по 30 минут, чтобы этого не допустить. Как правило, вижу поджатые губки и слышу невнятное бормотание о нехватке времени и т. д. и т. п. Да ради Бога, будьте какими хотите! Просто надоело слушать вранье о гормонах, „ничего не ем“ и прочее. Вот мне это зачем?»

Всемирная организация здравоохранения
(www.who.int):

По последним расчетам ВОЗ, по меньшей мере, один из трех взрослых людей в мире имеет избыточный вес, а почти один из 10 страдает ожирением. Кроме того, избыточный вес имеют более 40 миллионов детей в возрасте до пяти лет.

10 из 43

*# Раздельное питание поможет только тем,
Кто похудеть себе поставил цели.
Свой рацион дневной ты раздели на семь
И жуй его в течение недели!*

(Аркадий Клугман)

«УДОБНЫЕ» ЛЮДИ (Веста Романова)

Вы когда-нибудь задумывались о том, как часто вы что-то делаете для себя? Не для мужей (жен), детей, друзей, родственников, а именно для себя. Сколько времени вы уделяете лично себе? Что вы делаете лично для себя?

Я уже давно поняла, что качественного похудения не будет, если в организме отсутствует здоровый эгоизм. А уж о длительном сохранении стройности и речи быть не может, если вы регулярно ущемляете себя ради других людей.

Очень часто мы позволяем близким и не очень людям пользоваться собой по поводу и без. Сами сажаем их на свою

шею и катаем.

Вы боитесь потерять «дружбу», поэтому по первому зову несетесь на выручку, откладывая все дела и меняя планы. Но стоит хотя бы пару раз отказать, и «друг» в лучшем случае исчезает с вашего горизонта, в худшем – устраивает вам скандал, рассказывает о вас гадости вашим общим знакомым. И вы превращаетесь в человека-какашку. Почему так? Да потому что вы долгое время были удобными людьми, у вас не может быть своих планов и дел.

Вы боитесь потерять работу, поэтому покорно сидите сверхурочно, исправляете чужие оплошности, живете работой и на работе. И хорошо, если все это оплачивается. Но чаще всего вам говорят спасибо или вообще ничего не говорят. Не ругают, не увольняют – и на том спасибо. О повышении речи тоже не идет. Карьерный рост? Не, не слышали. Зачем повышать или выделять удобного человека, ведь он очень удобен на этом месте.

Вы боитесь потерять партнера, поэтому взваливаете на себя весь быт, создаете ему (ей) комфортнейший комфорт. А партнер доволен, все огонь! Дома чисто, вкусно, рубашки наглажены и носки по парам разложены. Дети в школы-садики отправлены, уроки-поделки сделаны. Все отлично. В ответ вы получаете немного ласки, внимания, но только тогда, когда этого хочется партнеру. Удобно? Более чем. Но как личность вас уже не видят. В таких парах чаще всего нет или практически нет секса, нежности, взаимной заботы. Да и па-

ры как таковой тоже нет.

Казалось бы, при чем тут лишний вес? А при том. 99% удобных людей имеют лишний вес. И чем более они удобны, тем они толще.

Оглянитесь вокруг. Люди, которые живут СВОЕЙ жизнью, СВОИМИ интересами и в СВОЕ удовольствие толстыми не бывают! Люди, которые знают цену себе и своей работе, строят успешную карьеру – толстыми не бывают! Люди, у которых домашние обязанности и забота о детях распределены между партнерами на равных – толстыми не бывают. Таких людей в обществе не очень любят, за глаза обсуждают и осуждают, называют плохими словами. Они оказывают помощь тогда, когда могут это сделать, не в ущерб себе и своим планам. Они задерживаются на работе только тогда, когда им это гарантированно оплатят, или светит повышение. Они выстраивают в семье именно партнерские отношения. А еще они все успевают. И на фитнес сходить, и в кино, и на концерт любимой группы. И главный «недостаток» таких людей – они счастливы и любимы. И плевать им на общественное мнение.

Попробуйте начать жить в свое удовольствие и делать то, что вам нравится, уделять время себе и удовлетворять свои желания! Научитесь говорить нет, и случится чудо! «Друзей» станет намного меньше, зато останутся только настоящие. Работодатель посмотрит на вас другими глазами. Если не уволит, то гарантированно повысит. А если уволит, то

на новом месте перспектив больше будет, главное – не стать удобным и там. Да и в семье ждет много новых открытий, если вы научитесь делить обязанности. Партнер вспомнит, что вы не только прислуга. Второй медовый месяц вам гарантирован!

P. S. Я не призываю вас стать сволочью бездушной, я призываю вас вырастить в себе немного здорового эгоизма. Помогать близким это прекрасно, но о себе забывать и на себя забывать нельзя. Начните творить добро в свободное от своих планов время, и будет вам стройность и счастье!

Viik, комментатор нашего канала «Похудолог»):

«Бывшая однокурсница за 5 лет „наела“ два своих веса. Ну, это визуально. С ее слов, было 126 кг при росте 158 см. Всех при встрече уверяла, что надо бодипозитивно смотреть на жизнь. Подпускала шпильки в адрес моей второй жены. Типа „ты б ей хоть кирпичик в карман положил“. До пенсии не дожила. Артериальный тромбоз, 2 инфаркта и – здравствуйте, Фёдор Михалыч. Был на похоронах, дочка рыдала. „Если б только мама врачей послушалась! Ведь ей сколько раз говорили, чтоб худела!“ Ножом и вилкой вы роете себе могилу...»

МОЖНО стать стройнее, счастливее, **FUCK** (послать на...) ожирение!

Всемирная организация здравоохранения (www.who.int):

Люди могут:

1) поддерживать здоровый вес

2) ограничивать общее потребление жиров и вместо насыщенных жиров потреблять ненасыщенные жиры

3) повысить потребление фруктов, овощей, бобовых, продуктов из цельного зерна и орехов

4) ограничить потребление сахара и соли.

11 из 43

Когда моя грудь в зеркале начала меня возбуждать, я решил: все, хватит, пора садиться на диету...

(ЖЖ)

Я больше не мирюсь с лишним жиром, «оккупировавшим» мое стройное тело! Реализм в восприятии себя поможет вам спастись от жира (Артем Овечкин)

Считаю, что должен пояснить нашу концепцию «хвалить себя, НАЗВАТЬ СЕБЯ СТРОЙНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ уже сейчас, решить „Я ТЕПЕРЬ – СТРОЙНЫЙ ЧЕЛОВЕК“, еще фактически имея лишний вес или ожирение, и **жить жизнью стройного человека сейчас, снижая вес**».

Поясню, чтобы эффективность применения этого была максимальной. Основная мысль в отношении к себе при снижении лишнего веса (в женском исполнении) такова:

«Я люблю себя, а значит, забочусь о себе, удовлетворю свои физические и душевные потребности в об-

щении, любви, уединении, отдыхе, развитии, развлечениях и удовольствиях, спокойствии и безопасности (а иначе будет слишком много стресса от неудовлетворенности, будет так тянуть этот стресс «заедать», что постройнеть и сохранять результат будет практически невозможно).

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.