

# ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ

12+

ПП  
ЧАСТЬ 2

ИЗМЕНИТЬСЯ ВНЕШНЕ,  
ИЗМЕНИТЬСЯ ВНУТРИ

ФИЛАТОВА ТАТЬЯНА



Татьяна Филатова

**Психология похудения**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Филатова Т.**

Психология похудения / Т. Филатова — «ЛитРес: Самиздат»,  
2020

Это уже вторая книга автора, посвященная правильному питанию. В отличие от первой ПП: Похудеть Просто, где подробно описан сам принцип правильного питания, в этой книге больше внимания уделяется именно психологическому настрою и мотивации, без которых невозможно не только похудеть, но и стать уверенным в себе и успешным человеком, который, безусловно, любит себя и наслаждается своей жизнью.

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## **Татьяна Филатова**

# **Психология похудения**

Мои дорогие читатели. Я признательна вам за то, что вы читаете эти строки. Я надеюсь, что сперва вы прочли мою первую книгу, посвященную правильному питанию, которая называется «ПП: Похудеть Просто». Если же нет, то я настоятельно рекомендую это сделать, потому что книги между собой взаимосвязаны, но не заменяют друг друга. Но я буду писать, нет – я буду общаться с вами так, словно вы читали ее, чтобы не повторять уже сказанного.

В первой книге я рассказывала в основном о принципах питания, о значении БЖУ, о режиме дня, о важности физических нагрузок и так далее. В этой части мы поверхностно затронем эти темы, но глубже разберем важность правильного психологического настроения. И не только для похудения, но и для всей жизни в целом. Нет, я не психолог (а жаль, хотя этот факт поправим), но я слишком долго наблюдаю за тем, как меняются в лучшую сторону жизни людей, и давно сделала нужные выводы и убедилась лично, что все зависит от того, чем мы наполняем себя: как в духовном плане, так и в плане питания.

Итак, поехали. Пристегните ремни, запаситесь чаем или кофе (у меня кофе) и – погнали!

## Глава 1

### ПП

Вернемся ненадолго в первую часть. Мы помним, какие продукты нам кушать можно, а какие нельзя, помним о белках, жирах и углеводах, о том, сколько нужно пить воды и что такое метаболизм, который мы неплохо именовали печкой. Многих своих читателей, которые получили нужный заряд мотивации, я представляю так (заранее прошу простить тех, кто так не поступил): после прочтения книги все стало просто, ясно и понятно, захотелось изменить жизнь, затарились нужными продуктами, но, как только они стали заканчиваться, или же вас позвали в гости, или же гости пришли сами – вы сорвались. Сорвались настолько сильно, что потом стало за себя стыдно, и в ход пошла поговорка: сгорел сарай – гори и хата. Дай Бог, чтобы я ошибалась, но я уже видела подобные примеры в жизни: девушка с лишним весом приходит ко мне на тренировку, рассказывает душераздирающую историю о том, из-за чего она накушала на себе еще одну себя, мотивируется моими рассказами о правильном питании, даже начинает есть овсянку по утрам и трижды в неделю ходить на тренировки. И тут приезжает/рождается/выходит замуж/женится муж/сват/брат/сестра/тетя/дядя/внучатый племянник троюдной бабушки ее крестного. И – понеслась...

Немного математики. Решим задачу:

Клава весила 100кг. (да простят меня Клавы). Клава получила знатную порцию мотивации и знаний для того, чтобы изменить свое печальное положение. Она стала работать над собой и проработала целых 2 недели, за которые сбросила аж 5кг. Но потом несмышленной дочурке Клавы исполнился один годик, с чем ее пришли поздравить все родственники, обитающие в радиусе ближайших 100 световых лет плюс соседка тетя Маша с тремя детьми. Клава приготовила 45 блюд, а потом пересчитала количество приглашенных и приготовила еще 15 блюд. Клава испекла трёхъярусный торт, который ее годовалая дочурка даже не попробует, ибо ее попка тут же слипнется. Муж Клавы тремя ходками занес в квартиру ящики того, чем все блюда плюс трёхъярусный торт будут запиваться вышеупомянутыми гостями. Клава держалась целых 23 минуты, после чего под крики крестной матери своей несмышленной годовалой дочурки «Атырожал?!», выпила одну треть ящика того, чем запивалась еда и испробовала все свои блюда, трёхъярусный торт и еще желешечку, которую принесла соседка тетя Маша с тремя детьми в качестве подарка и проходного билета на халявное застолье. Муж Клавы в процессе празднования был вынужден совершить еще 3 ходки за тем, чем запивались блюда, потому гости решили заночевать в квартире Клавы, правда, позабыв о том, для чего они сюда пришли. Несмышленная дочурка Клавы и ее мужа, который слегка замахался ходить за тем, чем запивались блюда и трёхъярусный торт, ограничилась в тот день кашкой, мясным пюре, молоком и бананчиком. Последнее именинница раздобыла сама под столом в нечестном бою с одним из детей тети Маши. На следующее утро Клава встала на весы и увидела там цифру, которая превышала предыдущий показатель на 3кг. Затем она немного обалдела от табора, в который превратилась ее квартира, разбудила гостей и заставила их доест все недоеденные ею блюда. Трёхъярусный торт утащили с собой трое детей тети Маши, которые жили этажом ниже и не заночевали в квартире Клавы, однако пришли утром, чтобы предложить свою помощь в поедании того, что осталось. Распровавшись с родственниками и тремя детьми тети Маши, Клава снова встала на весы. Расплакавшись, она спрятала их под кровать и достала уже через неделю после празднования первого дня рождения своей несмышленной дочурки. На весах теперь была цифра, на 5кг больше, чем та, что весы показывали еще ДО того, как Клава получила знатную порцию мотивации и знаний для того, чтобы изменить свое печальное положение.

ВОТ! Фух. Внимание, вопрос задачи:

Наплевать на цифру на весах. Кто безвольная, ленивая, толстая задница?!

Ответ: соседка тетя Маша, мать троих детей, которая и до, и после празднования дня рождения соседского ребенка весила 125кг.

Дальше, я думаю, все понятно. Надеюсь, я вас повеселила, но вот «Клавам» сейчас не смешно. Соседкам «тетям Машам» – возможно, потому что они не пробовали худеть, они не знают, какого это – ощутить радость от минуса на весах и уменьшения объема талии, и какая же приходит боль, когда цифра не только возвращается, но и увеличивается. И все из-за чего? – правильно, из-за слабого характера.

Именно этой теме я и хочу посвятить эту книгу: мало научиться, как правильно питаться, нужно еще поменять мышление и свой характер, чтобы удержать достигнутый результат.

Напомню. Чтобы похудеть, нужно правильно и рационально питаться, принимать пищу не менее пяти раз в день, пить много воды, заниматься физическими упражнениями. Конечно, лучше всего – это вести здоровый образ жизни, тогда у вас никогда не будет лишнего веса. Но вернемся к питанию.

Правильно питаться нужно не только для, скажем так, симпатичного внешнего вида, но и для здоровья. Мало не кушать «запрещенные» продукты, нужно еще и внимательно относиться к выбору правильных. Приведу несколько примеров:

- сливочное масло может быть СЛИВОЧНЫМ маслом, а может – СЛИВОЧНО-растительным (намеренно мелкий шрифт, ибо производители не особо хотят афишировать наличие неправильных жиров в своих продуктах);

- творожный продукт и творог, сырный продукт и сыр – принципиально разные вещи. Можете сравнить состав в супермаркете, поймете, почему;

- хлебцы цельнозерновые и хлебцы с добавлением муки пшеничной хлебопекарной.

Список можно продолжать, но не будем тратить на это время. Мы это уже проходили. Вернемся к теме здоровья. Кушая правильные продукты, но сомнительного качества, вес свой, конечно же, вы терять будете из-за дефицита калорий, но ваши органы ЖКТ будут все еще страдать от обработки ими не совсем здоровых продуктов, а бляшки холестерина продолжать закупоривать сосуды.

Но я не хочу делать акцент на рассказе о принципах правильного питания. Все это мною уже было оговорено подробно настолько, насколько нужно знать простым пользователям для достижения поставленных целей, связанных со своим внешним преображением. Кто хочет знать больше – тот сам становится диетологом. Я уже, как вы поняли, хочу больше затронуть именно психологическую сторону похудения. Поэтому от короткой первой главы мы переходим ко второй – более насыщенной моей болтовней. Я постараюсь, впрочем, как и всегда, говорить максимально просто и, конечно же, с юмором.

## Глава 2

### Цель в похудении

Важный момент: ни цель: похудение, а цель В похудении. То, что мы с вами собрались худеть, это уже и так понятно. Давайте разберем, для чего нам это.

Существует мнение, что женская мотивация в спортзале куда выше мужской, и я полностью с этим согласна. Согласитесь, девушек с «хорошей» фигурой куда больше, чем мужчин (говоря «девушки», я подразумеваю нас, дамы, кому уже немножечко ЗА...). Здесь миллион предположений, в первую очередь выдвинутых мужчинами: мы хорошо выглядим для своего мужчины, для чужих мужчин, для завистниц, на «слабо» с подружкой. Что угодно, но в их списке нет графы «для себя». На самом же деле, дорогие мужчины, мы хотим выглядеть хорошо исключительно для себя любимой. И это верно. Если же вы, девушки, хотите быть супер-пупер для кого-то другого, но не для себя, то – печаль, мои хорошие. Ибо до тех пор, пока вы не будете видеть красотку в себе, ее в вас не увидит никто другой.

Речь сейчас даже не о стройной фигуре. Пампушечка может сделать шикарную прическу, стильный макияж и блистать, будучи уверенной в себе на все сто. И будет права.

Есть много примеров в жизни, когда девушку унижает ее супруг или молодой человек, говоря ей, что она: толстая, безобразная, некрасивая, нет попы, висят живот и грудь. Тогда опечаленная, она идет в спортзал, чтобы исправить все эти перечисленные недостатки, но еще до того, как ее попа превращается в орешек, она обретает мозги! У нее открываются глаза, и она понимает, что весь тот перечень недостатков – это ни что иное, как перечень комплексов ее молодого человека или, упаси Бог – уже мужа. Унижая ее, он тем самым пытается ей внушить, что со всем своим «багажом» безобразия она нужна только ему одному, что она – ничтожество, которое должно пятки целовать своему мужчине, ведь он, несмотря на всю ее невзрачность, любит ее самой сильной и преданной любовью.

А не пошел бы ты, милый?!

И тут девушка начинает прозревать. Ведь занятия в спортзале, преобразование своего тела – все это повышает самооценку и уверенность в себе. И слава Богу, что многие женщины и девушки видят, что все, что говорили им их мужчины – полный бред, который никоим образом не соответствует действительности. Редко мужчина может поменять свое мнение, поэтому, когда девушка начинает меняться внешне и внутренне в лучшую для нее сторону, она, как правило, уходит от такого неуверенного в себе мужчины, который свои же собственные комплексы пытался переложить на нее.

Но вернемся к мотивации. Мы, женщины, действительно хотим хорошо выглядеть. Неважно, в каком весе. Главное, чтобы для себя. Но толчком может быть что угодно: зависть, намеки (намеки, а не факты!) партнера, желание понравится самой себе и даже нередкие случаи, когда собственный ребенок может пристыдить, наивно спросив: Мам, а почему та тетя меньше тебя?

Если уже так произошло, и вы набрали лишний вес, и никто вам об этом не говорит, убеждая, что вы выглядите прекрасно, но размер одежды увеличивается с геометрической прогрессией, знайте – вам врут. Я говорю именно о лишнем весе, а не о тех случаях, когда и без того худосочная девушка с горем пополам набрала необходимые ей пару килограммов, при этом постоянно страдая на потеху подружкам: Я – жирная...

Заучите правило номер один: психологическое здоровье равно пропорционально восприятию себя. Если у вас имеется лишний вес, вы убеждаете всех (но в первую очередь – себя), что вам комфортно в этом весе, что вы любите себя такой, но по вечерам под булку с молоком



выискиваете «упражнения для быстрого похудения, похудеть без диет и пр.», если, видя стройную (не худую, а стройную) девушку, не упустите момента назвать ее воблой или дистрофичкой, или – выскочкой, или «перед кем так вырядилась?!», то ни фига вы собой не довольны. А вот она вырядилась и довольна: красиво облегающая юбкой попа, плоский живот, не колыхающиеся от каждого шага щеки и подбородок, весьма привлекательное декольте. Она довольна собой и имеет на это полное право.

Бросьте себе вызов. Себе, ни кому-то. Себе. Давайте вспомним «Служебный роман»:

*– В женщине должна быть загадка. Головка чуть-чуть приподнята. Глаза немножко опущены. Здесь всё свободно. Плечи откинута назад. Походка свободная, от бедра. Раскованная, свободная пластика пантеры перед прыжком. Мужчины такую женщину не пропускают.*

*– А можно научиться так ходить или это недоступно?*

*– Ну, понимаете, можно, конечно, и зайца научить курить. В принципе, ничего нет невозможного. Для человека с интеллектом.*

Цель в похудении? Что это? Если вы будете худеть ради партнера, вы сорветесь. Если вы будете худеть «назло», вы сорветесь. Если вы будете худеть из зависти, вы сорветесь. Если вы будете худеть для себя – вы изменитесь до неузнаваемости. Вы – самая важная цель вашего похудения, вашего внешнего вида, вашего здоровья и сияющего взгляда. Что вас подтолкнет к началу преображения – это важный момент, безусловно, но цель должна быть одна – ВЫ.

## **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.