



sergey.oblozhko  
250 тыс. подписчиков

Сергей Обложко

врач-психотерапевт  
диетолог

КАК ДОГОВОРИТЬСЯ  
С АППЕТИТОМ И УПРАВЛЯТЬ  
СВОИМ ВЕСОМ

# МОЗГ ПРОТИВ ПОХУДЕНИЯ

Почему ты не можешь расстаться  
с лишними килограммами?

Обложко Сергей. Книги от популярного  
диетолога, врача-психотерапевта

Сергей Обложко

**Мозг против похудения. Почему  
ты не можешь расстаться  
с лишними килограммами?**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613.99  
ББК 57.14

**Обложко С. М.**

Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами? / С. М. Обложко — «Эксмо», 2020 — (Обложко Сергей. Книги от популярного диетолога, врача-психотерапевта)

ISBN 978-5-04-106723-6

Сергей Обложко, диетолог, специалист по снижению веса, расскажет о препятствиях, которые таятся на пути к стройности. Что обманывает наш мозг и становится причиной «срывов» и набора лишних килограммов, несмотря на диетические ухищрения? В борьбе с психологическими врагами похудения вы увидите, как щеки уходят, глаза становятся выразительней. Одежда болтается, штаны приходится придерживать на ходу. Сергей Обложко научит, как хакнуть мозг и поверить в собственную беспощадную красоту! Только расправившись с психологическими врагами похудения, возможно обрести стройность. Это не просто книга о снижении веса. Это доверие и поддержка. Забота и дисциплина. Вместе с Сергеем Обложко вы смеетесь и вместе идете утром на весы с надеждой. Учитесь справляться с тягой и договариваться с собой. Эта книга заряжена энергией стройности! В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 613.99  
ББК 57.14

ISBN 978-5-04-106723-6

© Обложко С. М., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

Предисловие	7
С понедельника – на диету.	8
Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя	9
«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют	10
Все сдавайтесь – это похудение!	12
Мантра, от которой толстеют	16
Почему правильное питание (ПП) не помогает?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Сергей Обложко**

## **Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами?**

© Обложко С., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Фото на обложке *С. Булгакова*

Литературные редакторы *А. Василевская, П. Козленко*

В оформлении схемы внутри книги использованы иллюстрации *ctrlaplus / Shutterstock.com*

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\* \* \*

«Что такое похудение? Да, это подсчет калорий, учет БЖУ, баланс витаминов и микроэлементов, гликемический индекс и прочее, прочее, прочее – безусловно, важное. Но есть вещи, без которых это не работает, – мотивация, психологический настрой, когнитивные установки и поведенческие паттерны. Книга Сергей Обложко – именно об этом».

*Сергей Агапкин,*

*врач-реабилитолог, телеведущий, кандидат психологических наук,  
автор книг о здоровье и правильном питании*

## Предисловие

Я веду беспощадную пропаганду стройности и здорового образа жизни. После курирования программ по снижению веса агитация за правильную тарелку – мое второе любимое занятие. Это занимает некоторое время и требует изобретательности, и так как фронт работ достаточно обширный, мне приходится часто летать на самолетах. Так часто, что когда я захожу в салон, на лицах стюардесс быстро гаснут улыбки, и они испуганно восклицают: «Сергей Михайлович, это опять вы? Опять будете пропагандировать?»

Я всегда летаю в эконом-классе. Если мне удастся пристрастить к правильному питанию хотя бы одного соседнего пассажира, расходы на здравоохранение снизятся настолько, что я оправдаю свой билет в оба конца.

Зачем я это делаю? У меня есть мечта. Я представляю, как, например, какая-то умная и красивая женщина сидит в одиночестве перед телевизором. Вдруг она чувствует неясное томление в душе, небольшое замешательство, секундную борьбу мотивов... и рука ее решительно скользит вниз. К тазику с чем-то вкусным и сладким.

Но за секунду до катастрофы и морального падения на экране телевизора появляюсь я. В белых одеждах. Взгляд у меня усталый и добрый, но грим безупречен. И вежливо так, но убедительно говорю: «Не делай этого, не ухудшай заднюю карму!» Смотрю на нее строго и мягко, и ее рука останавливается.

Она, конечно же, сначала обижается и даже расстраивается. Но потом понимает, что это забота. Она не догадывается, что я спал в самолете и потратил свой единственный выходной на запись короткого эпизода. Но она чувствует, что мне не все равно. Я никогда не видел ее лично, но этот эпизод я записывал именно для нее. Я хотел рассказать ей, что стройность – это гораздо проще, чем кажется. Показать ей простые действия, которые помогут сбросить лишний вес и сохранить результат. Поддержать ее в хороших начинаниях и показать дорогу в тот мир, где она в отдельном купальнике уверенно заходит в воду и слышит за спиной сухой звук падающих мужских тел.

И эту книгу я пишу лично для вас! Не торопитесь сдаваться! Да, добро все равно побеждает! Проблема в том, что иногда оно побеждает без нас. И это ужасно и несправедливо. Давайте не дадим добру побеждать без нас. Давайте ему немного поможем. Моя мечта заключается в том, чтобы каждый знал, как можно помочь добру победить в его конкретной жизни.

И пусть даже я не смогу объяснить ей, как стать счастливее. Но я абсолютно уверен в том, что ей гораздо приятнее будет прожить эту жизнь стройной. Очень многое в этой жизни проще, если она стройная. Искать счастья. Разводиться и выходить замуж. Увольняться и устраиваться на работу проще, если она стройная. Надевать облегающую одежду или плакать от отчаяния проще, если при этом поглаживать себя по талии.

И поэтому я поведаю вам, как можно изменить свою жизнь к лучшему!

О чем бы я хотел вам рассказать в этой книге, если бы можно было выйти за рамки диетологии?

О том, как поверить в то, что у вас получится стать стройными, когда вы в слезах и полведра мороженого уже съедено?

О том, как не чувствовать себя одинокой и быть услышанной в доме, где полно народу?

Что делать, если вы полны противоречий, когда вы в облегающих джинсах смотрите на пирожные?

О том, как важно прощать и отпускать, и не копить тяжесть в себе – про слабительные?

О том, что правильно проинструктированный муж – это не только опора в трудный момент, но и уже половина похудения?

Да. Обо всем этом и даже больше!

## **С понедельника – на диету. Как правильно подготовиться к снижению веса?**

Что делать если хочется похудеть, но душа просит праздника? Почему так несправедлив мир? Худеешь-худеешь, бьешься как рыба об лед и упорно идешь к цели. А потом, чу, – северный ветер принес запах беляшей... и все пропало. Природа как будто смеется над нами: чтобы сбросить пять килограммов, нужен месяц, а чтобы набрать – одни веселые и самозабвенные выходные. Идти так трудно, а поскользнуться так легко.

Дело в том, что люди совершают одну философскую ошибку. Они относятся к снижению веса как к временному страданию, которое нужно перетерпеть. Вспомните, как люди встречают день окончания диеты. Застольем. Заслуженным и беспощадным. И круг замыкается. Бездыханность и тоска. Круассан и капучино. Торт и жирная котлета. Как я проела это лето?

*Снижение веса – это прежде всего определенные поступки и привычки.*

У меня нет задачи посадить человека на диету, чтобы, отсидев, возможно, даже условно-досрочно освободившись за хорошее поведение, он пустился во все тяжкие.

Диеты парадоксально влияют на человека. Когда положительный эффект диеты заканчивается и возвращаются потерянные килограммы, человек впадает в панику, затем у него возникает чувство вины, неприятия своего тела. Начинается новая, «более продвинутая» диета – все повторяется, и возникает замкнутый цикл диет, раскручивающийся по спирали.

Что может помочь разорвать этот замкнутый круг?

Раз и навсегда откажитесь от диет! Примите единственное верное решение: питаться правильно, вкусно и сытно всю свою жизнь, а не только 2–3 недели в году. Только так вы сможете похудеть и навсегда сохранить результат.

Эта книга поможет вам в этом: правильные рекомендации + рецепты вкусных и полезных блюд изменят вашу жизнь навсегда.



## Причины или отговорки? Как перестать обманывать себя

Вы наверняка знаете, что масса скелета у женщин в среднем составляет 6–8 килограммов и для целей анализа состава тела определяется по охвату запястья в сантиметрах.

Но иногда наутро, после того как женщина «немножечко себе позволила», кость может резко расшириться. Килограмма на два.

*У спортсменов масса скелета в среднем выше, чем у людей с избыточным весом.*

Мне очень нравится наблюдать за тем, как наш собственный мозг уговаривает нас на те или иные поступки. Как он объясняет нам, что ничего не получится. И пусть все останется как есть.

- У тебя широкая кость.
- Ты не такая как все, ты особенная.
- У тебя очень редкий жир. Голубой. Он практически не поддается.
- Ты уже все перепробовала и срывалась. А если не срывалась, то потом наедала всё назад.
- Зачем эти бессмысленные усилия? Расслабься и прими. Что-нибудь вкусное. Тебе сразу станет хорошо.
- Вдруг завтра конец света, а ты не наелась? Завтра такого не будет.
- Завтра будем худеть. Сегодня чуть-чуть себя побалуем пирожным, а завтра – на фитнес.
- Ты устала и заслужила... откуси маленький кусочек.

Заведите страничку в блокноте и записывайте туда мысли, запускающие переедание. Записывать мысли, толкающие к перееданию, – это очень мощная антиаппетитная техника. В следующий раз, когда такая мысль возникнет, вы улыбнетесь и не поддадитесь соблазну. Потому что улыбка побеждает змея-искусителя и сужает кость.

## **«Завтра начну», «Лучше с первого начинать» и другие мантры, от которых толстеют**

Друзья, хватит начинать худеть! Ну сколько можно начинать начинать худеть? Это какая-то бесконечная история.

Очень часто проблема заключается в том, что женщина постоянно начинает худеть: с первого января, с понедельника, с завтрашнего дня. Она уже и зеркало сужающее купила. И она уже и в сужающем себе не нравится!

*Не надо начинать худеть. Наведите порядок в своей жизни, заведите «стройные» привычки. Завтра – это ускользающее понятие, потому что когда мы переехали в завтра, то завтра плавно переезжает в послезавтра. Это замкнутый круг.*

Стройное завтра – как коммунизм: все время где-то впереди. Поэтому закройте холодильник и откройте свои души для проповеди стройности и здорового образа жизни. Еда может быть вкусной, сытной и при этом полезной для фигуры. Отодвигайте все калорийное, все противоестественное – жирное, сладкое. Особенно мысли.

Мужчина как-то пришел худеть в программу. Спрашиваю:

– Что вас привело?

– Моя жена у вас раньше худела. Она похудела и мне заявила: «Не могу смотреть на все жирное, в том числе и на тебя!» Решил, что и мне надо быстренько сбрасывать вес.

Друзья мои, давайте избавимся от всего жирного! Переходите на нашу сторону!

*Хватит начинать худеть. Если вы постоянно начинаете худеть, значит, вы что-то делаете не так. Снижение веса – это не про «начинаем худеть».*

Сама мысль, что вы начинаете худеть, подразумевает, что рано или поздно вы закончите худеть! И скорее рано, чем поздно. Если человек с утра начинает худеть, то очень часто к вечеру заканчивает.

И как только человек чувствует себя похудевшим, то сразу в голову приходит мысль – надо бы как бы немножечко перекусить. Ну, право, сколько можно худеть, можно и немножечко подкрепиться! Вот уже имеем право. Немножечко заслужили, потому что чувствуем – похудели хорошо!

Друзья, «начинаем худеть» – это в корне неправильная формулировка.

*Не начинайте с первого числа. Не начинайте с понедельника. Не начинайте худеть, а наведите порядок в своей жизни, заведите стройные привычки.*

Когда вы начинаете наводить порядок в своей жизни, то формируете новые привычки. Например, учитеесь разбираться в продуктах. Что покупать, а что – нет. Что заносить домой, а что – отдать подруге, чтобы к ней перешел избыточный вес. Как проинструктировать близких, что они должны приносить домой, а что – ни в коем случае. Это все обязательно нужно сделать. И когда вы навели вот этот порядок в своей жизни, снижение веса приходит легко и непринужденно, по-человечески. Например, раньше вы делали оливье по 150 килокалорий на 100 граммов. А я научу вас делать по 30–40 ккал. Это будет точно такой же оливье, просто в нем в 5 раз меньше вреда для боков.

Так как же мотивировать себя на похудение?

Как найти в себе силы сделать первый шаг к снижению веса?

*Скажу вам честно: если вас нужно мотивировать на то, чтобы быть стройными и красивыми, возможно, ваш компас жизненных целей сильно сбился.*

Тем не менее, так бывает достаточно часто. Головой женщина понимает необходимость снижения веса и очень хочет быть стройняшкой. Но душой... душа желает праздника. Душа жаждет бесшабашно кутить по кондитерским и дерзко разорять холодильники. Так иногда бывает, когда голова хочет одного, а душа – другого.

И если вы уже оказались в такой ситуации, выход только один один – искать дно. Я серьезно. Погружаясь в самую пучину беспорядочного пищевого поведения, как бы спрашивать себя: «Это уже дно? Пора отталкиваться?» И где-то там на самом дне, когда вам будет казаться, что уже все пропало: «Нажрись – помру счастливой!», случится событие, которое будет самым дном. Днищем. И возможно, вы сможете от него оттолкнуться, чтобы всплыть на поверхность.

Выгresti со дна вам помогут упражнения, первое из которых прямо перед вами.

#### ***Упражнение «Мечты вашей стройности»***

Это мотивационное упражнение. Вам необходимо ответить на два главных вопроса:

- Что я хочу получить, когда сброшу лишний вес?
- Что произойдет в моей жизни, когда я достигну желаемого веса?

Очень важно, чтобы эти мечты были эмоциональными, от самого сердца.

Я часто спрашиваю людей, с которыми работаю в рамках программы снижения веса, о том, какая у них есть мечта. Так вот, когда человек искренне отвечает, то, как выясняется, от одной только мысли о заветном желании у многих бегают по коже мурашки. А значит, это хорошая мотивация для снижения веса. Если же человек говорит об этом сухо и формально, то это упражнение не будет работать.

Очень важно, чтобы ваши сокровенные мечты были сформулированы и записаны на листе бумаги. Вопрос и сразу ответ, например: «Что я хочу, чтобы случилось со мной, когда я сброшу лишний вес? Я хочу надеть красивую одежду; я хочу пробежать десять километров с легким дыханием и с удовольствием; я хочу играть в футбол с сыном или даже с внуком; я хочу выступать перед людьми уверенно».

*1. Напишите на листе бумаги о том, что для вас важно, перечислив несколько ваших желаний, которые станут реальностью после снижения веса.*

*2. К каждой мечте подберите фотографию, которая будет ее символизировать, или какой-то предмет, который будет напоминать о вашей цели.*

*3. Разместите эти символы повсюду: на рабочем столе, на холодильнике. Сделайте заставку на телефоне или рабочем столе компьютера, так вы чаще будете видеть то, к чему стремитесь. Сделайте закладку для этой книги.*

Чем больше у вас будет напоминаний о том, для чего вы отодвигаете пирожок в сторону, тем легче вам будет худеть. Точно так же, как срывные продукты постоянно напоминают вашему мозгу, как здорово поесть, так и это упражнение станет вашим спасательным кругом. Напоминания, для чего вы худеете и что вы получите по окончании программы по снижению веса, – это факторы, которые помогают нашему мозгу принимать правильные пищевые решения и совершать правильные пищевые поступки. Достаточно мотивированные люди легче худеют, меньше срываются и чаще достигают цели.

## Все сдавайтесь – это похудение!

Друзья мои, теоретическая диетология, пожалуй, самая скучная из всех наук, и если практическая диетология еще как-то находит отклик в сердце, то бесконечно писать про сочную гречку, жирный укроп и аппетитные куриные грудки совершенно невозможно. Обращаюсь к тем, кто действительно стремится к раздельному купальнику и уже мысленно надевает облегающие джинсы.

Часто нам кажется, что жизнь полна испытаний и одновременно соблазнов. Лето все никак не начнется... работы так много... И вроде бы появилась редиска в магазинах, но она как-то не веселит. Душа не поет от овощного салата, до отпуска еще далеко, и тут взгляд как бы автоматически падает на шоколадку с пальмами и морем на фантике. И вас посещает крамольная мысль: «А почему бы сегодня не обдолБаунти?» Да. Это вульгаризм. Но объединять два слова «объесться» и «Баунти» было совсем за гранью, читатели, извините меня. Что делать? Как спастись?

### **Упражнение «Три вопроса»**

*Если у вас возникла психологическая тяга к еде и немедленно хочется что-то съесть, задайте себе три вопроса:*

*1. Что я сейчас чувствую или что происходит? Подумайте, какие эмоции вы сейчас испытываете: вам одиноко, грустно, тревожно, вы чувствуете обиду, разочарование, скуку, усталость и т. д. Постарайтесь как можно точнее ответить на этот вопрос, это важно.*

*2. Чего я хочу? Если вы ответили на первый вопрос, то вам легко будет ответить на второй. Если вы устали, то вы хотите отдохнуть; если вам одиноко – вы хотите общения; если вам скучно – вы жаждете интересного; если вы злитесь, то явно желаете выплеснуть злость; если вам тревожно – вы хотите поддержки и т. д.*

*3. Как я могу это получить без переедания? Конкретизируйте ответ в зависимости от того, какую эмоцию вы сейчас испытываете. Например, как вы можете выплеснуть злость, кроме как искушать колбасу? Или у кого вы можете получить поддержку, кроме как у торта «Наполеон»? Как вы можете повеселиться или что вы можете сделать интересного, кроме как съесть шоколадку?*

Очень часто за психологической тягой к еде скрываются какие-то неудовлетворенные потребности, какие-то нереализованные желания. Соответственно, если вы научитесь выявлять эти неудовлетворенные потребности и предлагать себе непищевые способы, чтобы их восполнить, то это поможет вам легко справиться с тягой к еде.

*Для того чтобы очертить фронт работ по снижению веса, можно мысленно представить свой лишний вес в виде кусков мыла. Именно такой способ предложен одним американским веб-сайтом. Желающим стать более стройными предлагается приобрести «куски человеческого жира». Кусочек такого «жира», сделанного из винилового пластика, весит четыреста пятьдесят граммов, и выглядит он в точности как натуральный жир. Причем не только визуально, но и по тактильным ощущениям. Следует отметить, что эта копия человеческого жира не имеет аналогичного запаха, но даже и без этой подробности она представляет собой на вид крайне отталкивающий предмет. Если вы несколько секунд подержите ее в руках, то можете быть уверены, что употреблять бекон на завтрак*

*уже не захочется, – так написано на сайте продавца. В настоящее время «куски человеческого жира» приобретают очень охотно, ведь похудеть очень хочется, а другие способы не дают желаемых результатов. Как думаете, вам бы помогла худеть копия жира в руках? Теплая, липкая копия?*

Что еще может помочь? Конечно, больше позитива!

Очень большое значение в процессе снижения веса имеет настрой. Особенно когда дни все короче и время до выходных тянется, как карамель в рекламе шоколада. Кстати! А почему бы... и не... Стоп! Шоколадка не пройдет.

Я в своей работе с пациентами уделяю много времени тому, чтобы научить их не впадать в пищевой разгул и не поддаваться соблазнам. Самые частые проблемы, с которыми мы сталкиваемся при лечении нарушений пищевого поведения, такие:

1. Генерализация. Если не получается сейчас – не получится никогда. Нет смысла даже пытаться, пойду наемся.

2. Перенос на самооценку. Если у меня что-то не получается, значит, я плохая и вообще неудачница. Наемся с горя.

3. Неправильные выводы из неправильных посылок. Мир жесток, все умрут, какой вообще смысл, скоро конец света, а ты сидишь не наетая!

Способность видеть позитивное – это не божий дар, это привычка. И даже если вы не удержались и объелись, но при этом постарались и объелись низкокалорийной едой – при таком раскладе я считаю, что это лучше, чем ничего. Это позитив! Ведь женщина билась как лев! Более того, позитив заразителен, поэтому будьте позитивны.

Наверное, вас в межсезонье или холодное время года частенько посещала мысль: «Что бы такого съесть, чтобы поднять себе настроение?» Казалось бы, как желтая листва и первый снег могут провоцировать повышенную тягу к еде? Но очень многие худеющие отмечают, что в такую погоду очень хочется чего-нибудь согревающего. Чаю там или кофе. Нет, лучше капучино, а к нему так и просится небольшое пирожное. И маленький кусочек торта. А еще лучше купить целый торт и угостить всех дома. И еще конфет.

Есть такая штука, я называю ее «уловки хитрого жира». Некая часть вашего мозга подталкивает вас к неправильным решениям и заставляет совершать неправильные, в плане пищевого поведения, поступки: съесть что-нибудь высококалорийное, «срывное» и так далее. Эту часть головного мозга я и называю «хитрым жиром». Осенью уловки «хитрого жира» меняются.

Топ-3 уловок осеннего «хитрого жира»:

1. «Тебе грустно, съешь что-нибудь для души».

Депрессия. Темно, осень, холодно, вам нужно как-то справляться с этим, поэтому «хитрый жир» нашептывает: «Съешь чего-нибудь сладенького, например шоколадочку. Мы просто купим, просто погладим ее, и депрессия пройдет, потому что в шоколаде – ведь прямо во всех интернетах пишут – содержатся антидепрессанты, практически фенилэтиламин стекает оттуда! Запрещенный, кстати, препарат, а в шоколадках он есть; конечно, в микроскопических количествах, но это факт». Вот она, уловка «хитрого жира» – давайте купим антидепрессант, объедаться не будем, купим и смотреть будем. И вы почувствуете, как настроение улучшается. А уж если развернете, то просто все печали уйдут! А если подышите атмосферой этого праздника, то настроение сразу улучшится, потому что шоколадка – это природный антидепрессант. Съешьте шоколадку, потому что у вас депрессия. Это лекарство, значит, можно!

Как бороться? Работают три совета:

- Побольше света в помещении, свет в доме должен быть ярким. Это не шутки, потому что сезонные депрессии связаны с дефицитом солнечного света. Соответственно, если вы хоть как-то компенсируете этот фактор домашним освещением, то сможете поддерживать свое хорошее настроение.

- Продукты, богатые триптофаном. В Интернете вы можете прочесть, что его содержат орехи, красная рыба, свиное сало, фуа-гра и прочий жир. Научитесь выбирать продукты, богатые триптофаном, которые не содержат жиров. Это грудка индейки и зеленые овощи, как ни странно.

- Дефицит витамина D. Если нет возможности регулярно ездить в зимнее время в отпуск, то 30 граммов селедки (по возможности, не перед сном) покроют суточную потребность и в хороших жирах, и в витамине D. Если селедка для вас срывной продукт или вам ее нельзя по какой-то другой причине, то в аптеке можно купить препараты с витамином D.

2. «Я болею и ем не потому, что я жрица ночи, а потому что так лечусь».

Простыла и чихаешь? Нужно пить молоко с медом, потому что бабушка твоя ела мед, прабабушка и прапрабабушка тоже! И люди налегают на мед с самыми благими побуждениями. Для многих желающих похудеть мед – не еда, а какое-то лекарство. Пчелы же трудились, неужели от него вред будет? Сам по себе мед прекрасен, но в процессе снижения веса он может создавать проблемы. 330 килокалорий на 100 граммов, чистый сахар. Поэтому, если вы не сбрасываете вес, ешьте мед, натирайте им все что угодно, но раз вы в режиме снижения, то лечитесь все-таки лекарствами, а не калорийными сладостями.

Откуда она возникла, эта традиция лечиться медом? Когда-то мед был единственным источником сахара, а сахар вызывает «гипергликемический удар», особенно на голодный желудок, если вы долго не ели. Огромное количество сахара вызывало у людей в голодные времена повышение работоспособности, улучшало защитные функции организма. Но поймите, этот механизм сейчас не работает. В наши дни большинство людей крепко «сидит» на сахаре, поэтому мед перестал обладать фантастической лечебной силой. Так что обратитесь к помощи лекарств, а не к пчелкиным трудам.

3. «Режим – наелись и лежим».

Сбрасывая постепенно вес, вы должны иметь достаточный уровень физической активности. Ходьба, бассейн, танцы. 8–10 тысяч шагов в день необходимы для похудения. Наступает осень, и «хитрый жир» нашептывает вам: «Куда ты пойдешь? Там слякоть, темно и промозгло. Летом еще можно считать шаги, но сейчас-то грязища, приличный человек собаку из дома не выгонит, а доктор тебя бессовестно гонит шагать! Не сделала восемь тысяч шагов, значит, завтра родину продашь! Давай лучше включим вместе с телевизором энергосберегающий режим и полежим». С этим коварным шепотком надо бороться: гуляйте, ходите в бассейн или на танцы, занимайтесь йогой, потому что это позволит вам поддерживать уровень физической активности. Делайте зарядку, купите подержанный велотренажер или беговую дорожку.

И еще. Я заметил, что людям, склонным к избыточному весу, всегда сложно попросить помощи. Им проще сделать все самим, чем кого-то о чем-то попросить. Поэтому вам необходимо научиться просить помощи. Это очень важная мишень когнитивно-поведенческой психотерапии нарушений пищевого поведения, когда людей учат не замыкаться в себе. Не оставаться наедине со своей тягой к сладкому.

Люди переоценивают свою способность противостоять тяге к сладкому, вкусному, калорийному. Когда вы находитесь в нормальном состоянии, вам кажется, что вы легко остановитесь, съев одну дольку шоколада. Но стоит ее немного понюхать, как вы становитесь другим человеком. Внутри как будто просыпается демон – Вий, который ест все, что видит. В этот момент вам нужна помощь – попробуйте важное упражнение.

***Упражнение «Поговори со мной», или «Звонок другу»***

Есть очень мощная «антиаппетитная» техника – «поговори со мной». Если вы резко почувствовали повышенную тягу к еде – аж в глазах потемнело, все вокруг в тумане, но сладкое видится ярко и отчетливо, – то вам срочно нужно вступить в контакт с человеком. Взять за руку, позвонить по телефону, начать разговор. «Поговори со мной, а то я наемся! Как в тот раз».

Пять-десять минут вы разговариваете, находитесь в контакте с другим человеком, который вас любит и заботится о вас, – и (о чудо!) тяга к еде проходит! Если это возможно, попросите взять вас за руку или погладить по голове. Прикосновение усиливает эффект.

*1. Для выполнения этого упражнения вам нужно выбрать какого-то родственника, подругу или друга, который когда-то тоже сбрасывал вес, или следит за весом, или понимает, почему необходимо контролировать вес и сохранять свое здоровье.*

*2. Договоритесь с этим человеком, что вы не будете этим злоупотреблять, и попросите в трудную минуту (когда вам будет особенно тяжело, когда вы уже решительным шагом отправляетесь к холодильнику, чтобы что-то там такое веселое съесть) разрешения с ним поговорить лично или позвонить.*

«Можно я тебе позвоню? И ты прямо не стесняйся, скажи мне что-нибудь такое забористое, останови меня, пожалуйста! Напомни мне о моих мечтах, отговори меня, предложи мне что-нибудь другое. Просто поговори со мной, не оставляй меня наедине с рафаэлками».

Хорошо, когда это личный контакт, иногда можно поговорить по телефону или по скайпу, но в любом случае это упражнение останавливает переедание. Если у вас есть подруга или друг, которые точно так же сбрасывают вес, то вы можете договориться, что будете звонить друг другу в подобные трудные моменты. С одной стороны, того, кто собрался переест, это останавливает, а того, кто не собирался переедать (к нему обратились за помощью), это наполняет позитивными эмоциями, гордостью: «Смотри как здорово, я помогла своей подруге, а в следующий раз она поможет мне!»

И теперь о самом главном. Друзья мои, если наступила осень и вам не хватает тепла, то запомните – тепло не в батареях и не в пирожных, оно в сердце. Дайте возможность любви проявиться, иногда это совершенно необходимо. Напишите сообщение тем, кого любите. Позвоните тем, по кому скучаете и не осознаёте этого. Откройте альбом с фотографиями и поплачьте о тех, кто вас не услышит, – они все равно живы в вашем сердце. Проявите заботу о своем теле: примите теплую ароматную ванну, сделайте какое-нибудь обертывание или прочие ваши женские штучки. Когда ваше тело чувствует, что вы его любите, оно выздоравливает, и депрессия уходит. И тяга к еде... растворяется.

*Как врач с многолетним опытом, со всей ответственностью хочу вам сказать: любовь лечит, только дайте ей проявиться.*

## Мантра, от которой толстеют

За годы работы я видел много всего удивительного. Но самое удивительное заключается в том, что люди часто ищут не там, где потеряли, а там, где светло.

Мне в соцсетях задают много сложных и интересных вопросов. Я стараюсь всем отвечать, пусть коротко, пусть без запятых, но ответить. Я понимаю, что за каждым вопросом судьба человека, а я врач, и ответить – мой долг. Но удивительное заключается как раз в том, что часто люди заходят в такие дебри проблематики похудения, что совсем запутываются. Как принимать соматотропный гормон, чтобы не выросли уши и нос? В какое время суток кофеин максимально воздействует на окислительное фосфорилирование? Как Сатурн в пятом доме влияет на задержку жидкости?

Друзья мои, часто люди не могут сбросить вес не потому, что самозабвенно любят еду и становятся морально неустойчивы при виде пирожных. Часто причиной лишнего веса являются всего лишь два слова – «мне некогда».

Некогда купить правильные продукты, не хватает времени на физическую активность или сон. Некогда позаботиться о своем здоровье. Сейчас такой период... после отпуска... накопились дела... сейчас разгребусь... и как начну худеть. С понедельника. Нет. Лучше с первого. Как раз луна на убыль пойдет... и я вместе с ней. Ну как, узнаете себя?

Просто притормозите и сделайте себе непищевой подарок. Без повода. Просто так. Сразу заметите, как тяга к еде снижается.

### ***Упражнение «Список непищевых удовольствий»***

Вам необходимо сесть, подумать и составить список физических непищевых удовольствий, то есть телесных. Лучше в письменном виде: вы можете сделать это от руки на листе бумаги или распечатать список на принтере.

Что такое физические удовольствия? Дело в том, что удовольствия бывают нескольких типов: интеллектуальные, эмоциональные и телесные. К сожалению, интеллектуальные и эмоциональные не снижают тягу к еде. Можно смотреть телевизор (интеллектуальное удовольствие) и прекрасно при этом есть. За обе щеки уплетать! Можно общаться с друзьями (эмоциональное удовольствие) и тоже отлично жевать, но вот, к примеру, во время сеанса массажа поглощать любимые продукты у вас просто не получится, правда? Подумайте, разве можно плыть в бассейне и при этом есть колбасу? Нет, конечно. Обратите внимание, что почему-то у нас такая мысль даже не возникает, потому что физические удовольствия конкурируют с таким телесным удовольствием, как еда. Соответственно, чем больше в вашей жизни непищевых удовольствий, тем меньше у вас тяга к еде.

Вы должны быть готовы предложить себе какую-либо непищевую альтернативу в любой момент. Поэтому необходимо составить ваш персональный список непищевых удовольствий. Сначала напишите те, что есть в вашей жизни уже сейчас: танцы, плавание, прогулки, массаж. Потом в этот список постепенно добавляйте те, что могут появиться в ближайшее время. Задайте себе вопрос: а давно ли вы катались на коньках? Или на велосипеде? Как давно вы пели? А трезвыми? Или танцевали? Когда это все было у вас в последний раз? Простые удовольствия, которые уже сейчас могут быть – только руку протяни. Пишите все, что вы любите: петь в душе, принимать ванны, ходить на выставки.

Последними в вашем списке должны быть те удовольствия, которые появятся в вашей жизни в процессе снижения веса. То есть те, о которых вы только мечтаете, ведь достичь их вам не дает избыточный вес.

Своих пациентов я часто спрашиваю: «А что было последней каплей? Что подтолкнуло вас сбросить вес? Какие знаки судьба посылала вам?» На очередном приеме одна из клиенток ответила: «Мне стало стыдно перед лошадью». И рассказала, что она всегда мечтала покататься



верхом, и вот, наконец, выдалась такая возможность. Она подошла к лошади, предвкушая, как красиво будет скакать вдаль (и даже мысленно видела себя со стороны в образе). И вдруг лошадь поворачивается к ней, оглядывает с ног до головы и смотрит прямо в глаза. А в ее глазах – страх и страдание. И женщина поняла, что лошадь не хочет ее катать, ее испугал лишний вес потенциальной наездницы.

Вдумайтесь. Лошадь. Животное! Понимает, что у нее проблема. А женщина сама не понимала. Ей казалось, что все нормально. И вот тут пришло осознание – пора худеть. А вместе с осознанием пришла и мечта: сбросить вес и ездить смело на лошади! С чистой совестью.

*Список физических удовольствий должен висеть на вашем холодильнике, на самом видном месте, куда упирается ваш взгляд. И в тот момент, когда вы решительным шагом подойдете к холодильнику, рассчитывая его ограбить, перед вашим взором возникнет этот список. И есть шанс, что это поможет затормозить.*

Правило простое: прежде чем переест, поддаться психологической тяге, сделайте что-то из этого списка. Непищевые удовольствия позволяют переключить ваше состояние и выйти из «штопора» тяги без переедания.

В результате алгоритм очень прост:

- 1. Составьте список непищевых удовольствий. Сначала перечислите те, что сейчас доступны, затем опишите те, которые в любой момент могут появиться, достаточно лишь приложить небольшое усилие. Последними укажите удовольствия, о которых вы пока только мечтаете – они появятся в вашей жизни в процессе снижения веса.*
- 2. Список непищевых удовольствий повесьте на холодильник.*
- 3. Дайте себе обещание: перед тем, как переест, сделать что-то из этого списка.*

## **Почему правильное питание (ПП) не помогает?**

Пожалуй, самый частый вопрос, который люди задают мне, звучит следующим образом: «Я постоянно на правильном питании, покупаю и ем самые экзотические семена чиа, пью только волшебное соевое молоко. Почему же вес стоит на месте? Если верить Интернету, я уже давно должна достичь просветления и освобождения от скверны с боков и живота. Но увы и ах... Почему правильное питание не помогает?»

Действительно, питание играет первостепенную роль в успешном снижении веса. Но дело в том, что в понятие «правильное» люди нередко вкладывают совершенно неправильный смысл. Давайте рассмотрим самые частые ошибки, которые совершают составители рационов для «правильного питания».

Периодически ко мне обращаются с разных телеканалов и радио с просьбой прокомментировать программы «правильного питания». К сожалению, под ПП люди понимают очень даже неправильные вещи, которые вообще к питанию не имеют никакого отношения.

Сегодня существует огромное количество сайтов, предлагающих правильное питание с доставкой. «Еда для похудения», «Здоровое питание», «Меню на каждый день». Но большинство из этих предложений никак не приведет к снижению веса и будет просто потерянными временем, деньгами и главное – разочарованием.

Возьмем, к примеру, «правильное питание за 700 рублей в день». Первый прием пищи – кукурузная каша с яблоком и корицей. Это традиционная распространенная ошибка – в таком завтраке нет белка. Как правило, углеводный завтрак – это привычный завтрак для людей, который все любят, но очень часто он недостаточно сытный и провоцирует дальнейшую тягу к еде. Вы наверняка замечали, что позавтракали и едите весь день не останавливаясь. Углеводные завтраки действительно вызывают выработку инсулина и настраивают организм на хороший день. Но они подходят далеко не всем.

## **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.