

КАМАСУТРА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



БЕЛОВА НАДЕЖДА

Надежда Белова

Камасутра для похудения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66924978

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-92846-6

Аннотация

Это не просто книга, это подробная инструкция, отшлифованная годами практики диетолога. Автор книги, с детства имея проблемы со здоровьем и лишним весом, постоянно работает по усовершенствованию программ похудения и оздоровления. В книге описываются различные стратегии, которые позволяют иметь стройное тело, не отказывая себе в любимых блюдах и сладостях. Книга поможет слышать свой организм, понимать, договариваться и гармонично двигаться к идеальной версии себя. В конце книги, вы будете точно знать, что нужно делать, чтобы похудение было максимально комфортным и легким. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

О чем книга	4
Об авторе	5
Моя история толстения/худения	8
Зачем вообще худеть	12
Причины срывов	14
Различные системы питания	29
Моя десертная камасутра	34
Новая система	41
Все о взвешивании	50
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Надежда Белова

Камасутра для похудения

О чем книга

Эта книга больше, чем просто диета, авторская методика или история о сверх-результате. Эта книга, как пособие, инструкция, как помощь даже в самом сложном и безнадежном похудении.

Книга описывает большое количество вариаций и стратегий в похудении, различные программы и системы питания, которые применялись как автором, так и его подопечными. Эта книга о том, как менялось сознание автора и трансформировалось мышление, в разных системах питания.

Читая данную книгу, вы на примере автора примерите на себя различные системы питания, протестируете, подберете для себя подходящую схему, свою идеальную «позицию» для получения тела своей мечты.

Вы уникальны, нужно это осознать! Посмотрите на себя обновленным взглядом, откинув все общие правила, стандарты и классику диетологии.

Об авторе

Эта книга планировалась изначально называться «Моя сладкая стройность или камасутра для похудения». На обложке книги я должна была стоять в открытом купальнике с большим тортом в руках. Но, не смотря на то что мне удалось похудеть еще на несколько килограммов в процессе написания этой книги, я решила не позиционировать себя с простым результатом похудения.

Меня зовут Белова Надежда Анатольевна, и я не просто практикующий диетолог, я – та самая слабовольная толстушка, которая так и не смогла побороть свою любовь к сладкому. Я решила не бороться с этой любовью, а принять ее такой, какая она есть, сделать этот союз максимально гармоничным.

Я точно не являюсь фанаткой спорта и даже в детстве я не посещала какие-то секции и кружки. Сегодня, как специалист в коррекции веса и оздоровления, я прекрасно понимаю, что нужно поддерживать тонус мышц, здоровье суставов, но я не вижу смысла в бесконечном разнообразии различных вариантов упражнений. Например, моя 20-минутная стандартная зарядка, которую я легко переношу и особо не напрягаюсь, это и есть мой спортивный максимум на сегодняшний день.

Я очень люблю вкусно поесть и скажу вам точно, что лиш-

ний вес у человека не из-за отсутствия фитнеса в его жизни, а из-за непреодолимой тяги к ВКУСНОЙ еде. Пищевая зависимость – это зависимость, которая очень схожа с алкогольной, никотиновой и сексуальной.

Есть люди, которые действительно равнодушны к сладкому, и проблемы с лишним весом у них возникли исключительно из-за любви к жирной пище. Некоторые просто неумные обжоры. Достаточно много случаев лишнего веса, из-за проблем по здоровью, и я бы сказала, что это самая главная причина лишнего веса.

За годы своей практики я вычислила еще одну закономерность. Есть люди, которые с ума сходят от любимых вкусов. Это гурманы, которые за прием пищи проходят несколько стадий наслаждения и достигнув точки апогея, они действительно, по-настоящему счастливы! А есть категория людей, которые к еде в принципе равнодушны – я называю это явление пищевой фригидностью, и это категория моих самых любимых клиентов. Я всегда думала, работая с ними: «Вот бы и мне было так легко и просто худеть!».

Я с детства имела лишний вес и кучу проблем со здоровьем. Больные суставы, проблемы с кожей, с пищеварением, с сердцем. У меня был долгий путь изучения темы здоровья, похудения и долгожительства. Уже с восемнадцати лет я много читала, исследовала, погружалась в изучение трав и основ природного здоровья, пробовала разные программы по очищению организма.

Я всегда что-то делала для похудения и оздоровления, но, помимо беспорядочного питания, у меня были вредные привычки. Все отчаянные попытки отказаться от алкоголя и курения были безуспешны, сила воли не помогала, тяга была непреодолимой. Тогда я разработала собственную авторскую методику по отказу от алкогольной и никотиновой зависимости, которая и по сей день достаточно эффективно помогает даже самым отчаявшимся.

Моя история толстения/худения

В основном, у меня было 10 – 15 лишних килограммов при росте 160 см. В школьные годы у меня было много друзей, и после школы я всегда шла к ним в гости обедать. Чем больше друзей, тем разнообразнее было мое питание. Я до сих пор помню, какая вкусная еда была у разных подруг. У Лены из параллельного класса всегда на балконе стояли фляги с медом. Мед был разный, самый любимый был в сотах. У Наташи из параллельного класса мама работала на шоколадной фабрике. Я приходила к ней в гости и, просто не переставая, просила у нее конфеты. У подружки Ольги из соседнего подъезда всегда были в холодильнике различные деликатесы, и еще мы с ней очень часто что-то готовили сами. Яичница с помидорами, бутерброды с колбасой, щи, винегрет и самое любимое – это шарлотка с яблоками, которую мы сами пекли и съедали всегда полностью. Я сейчас только понимаю, что специально заводила много новых друзей, я просто любила есть у них что-то новенькое и вкусное, для меня это было как приключение.

Сильно я прибавила в весе, когда жила у бабушки. Бабушка проживала в одной квартире с моей тетей и двоюродной сестрой. Тетя была для меня удивительной женщиной, она вставала в пять утра, готовила несколько блюд, могла даже полы с утра помыть и уходила на работу. Повседневными, у

нее были такие блюда, которые я ела дома только по редким праздникам. Винегрет, плов, курица в разных вариациях и даже пирог курник готовились для семьи практически каждую неделю. Когда тетя уходила на работу, на кухне начинала готовить любимая бабуля. Пельмени, торты, пироги и много разных вкусностей. Вечером бабуля всегда жарила в духовке горы семечек, которые она продавала на местном рынке. Помните тех бабушек с семечками? Так вот, моя бабуля была одной из них. Она вязала мочалки, варежки, носки, и все это искусство, вместе с жареными семечками, продавала на местном рынке.

По сложившимся обстоятельствам я, получается, жила не только у любимой бабушки, но еще и у тети. Этот факт меня, безусловно, смущал, и я стеснялась есть еду, которую готовила тетя. Таким образом, я старалась съесть ее еду, как можно больше, чтобы вечером, когда она приходит с работы, я уже ничего при ней не ела. А вот то, что готовила бабуля, я просто ела, когда хотела и в любых количествах. В то время я весила килограммов на десять больше, чем обычно. Фото с моего сайта¹, на котором я довольная стою на фоне сигарет и винно-водочных изделий, как раз было сделано в те времена.

Я периодически что-то делала для похудения, проходила какие-то диеты, пила некоторые виды таблеток. По поводу таблеток: я не пила тех, которые явно угрожали здоровью, я уже тогда понимала, что нужно сначала разобраться и изу-

¹ Адрес моего основного сайта: belovanadi.ru

читать состав средства, принцип его действия и т.д. Ближе к 30 годам здоровье стало давать серьезные сбои, стрессы и вредные привычки просто добивали меня, и я чувствовала, что еще немного, и исход будет очевиден. Я решила действовать, сначала я полностью отказалась от алкоголя. Через год я бросила курить и вот тут, как большинство экс – курильщиков, я не смогла избежать прибавки в весе. Повышение аппетита при отказе от вредных привычек – очень распространенное явление. Но на тот момент я решила сосредоточиться на главной проблеме и не пугаться прибавки в весе. Взвесилась я тогда только 1 раз, и весы показали 68 кг. Дальше была прибавка еще, я это чувствовала, но решила больше не взвешиваться. Я четко дала себе установку: «Так, моя хорошая, сначала мы решаем главную проблему, бросаем курить, не паникуем и не расстраиваемся, с лишним весом мы обязательно справимся позже».

Когда прошел целый год, и я стала наконец-то свободной от никотиновой зависимости, я оценила масштабы бедствия и пришла в ужас. Я не говорю про лишний вес и весь гардероб, который временно пришел в негодность. Из-за постоянных неадекватных переизбытков у меня в хлам разлетелась вся пищеварительная система. Гормональная и до этого была в плачевном состоянии, особенно не давали покоя проблемы с кожей, болезненные высыпания, и проблема тянулась еще с юности.

Гормональная система – это тот самый руль, которым и

управляется набор/сброс лишнего веса. Бывают серьезные сбои, при которых похудеть очень сложно, а порой просто невозможно.

С этого периода у меня началось именно профессиональное изучение основ здоровья и коррекции веса. Я погрузилась на несколько лет в изучение нутрициологии, диетологии и фитотерапии. Изучала фитнес -направления и получала один за другим дипломы в этих областях.

Я сбросила вес до привычных своих 54 кг, но моя цель была всегда 50 кг. В стремлении получить желанную цифру на весах я много раз слишком сильно затягивала гайки, что неизбежно приводило к прибавке веса и откату. Игры в гармошку продолжались долгое время, и я не понимала, почему мне так сложно это сделать. Шли годы, но я не опускала руки, копала все эти темы до самых глубин.

Подробнее о моих результатах по здоровью, вы можете почитать на моем сайте belovanadi.ru

Зачем вообще худеть

У всех свои аргументы в пользу худобы и стройности, но я вам хочу сказать, только о своей позиции.

Цель похудеть у меня оставалась неизменной, но вот, не смотря на странные суждения психологов, то самое, ради чего, у меня менялось из года в год.

ЧТО БЫ СТАТЬ КРАСИВЕЕ

Красота – понятие относительное, и на вкус и цвет, как говорится... Красивее нас делает не жировая прослойка тела или отсутствие таковой, а высокая энергетика, оптимизм, блеск в глазах, хороший вкус в одежде и косметике.

Мужчине вообще, мне кажется, только для здоровья худеть и нужно, ну и для удобства, наверное.

Что касается лично меня, я не чувствовала себя безобразной от лишнего веса. Я не стеснялась лишнего веса, я прекрасно понимала, да, я далека от параметров модели, но я и не шокирую людей своими лишними килограммами. Я больше стеснялась своей проблемной кожи, которая меня беспокоила с двенадцати лет, так как это лицо, и его одеждой не закроешь... Подойдя к этой проблеме с нестандартным подходом, имея опыт работы нутрициологом, только в 40 лет я смогла решить проблему. Причем угревая сыпь появится сразу же, если я не буду соблюдать предписанную программу.

ЧТО БЫ НРАВИТЬСЯ МУЖЧИНАМ

Ради сильного пола я никогда не хотела худеть. Я всегда понимала, что кому-то нравятся полные женщины, кому-то – худые, и менять себя ради кого-то, смысла нет. Не было в моем поле зрения такого мужчины, ради которого я готова была не есть.

Женщина как бы должна ухаживать за собой, быть в курсе последних тенденций моды, находить позитив в каждом дне и вдохновлять своего мужчину. Но знаете, что я хочу сказать – женщина ничего никому не должна! Любовь мужчины не нужно заслуживать, он либо любит, либо нет. Если затронуть аспект психологии, есть индивидуумы, которые в принципе не способны любить или не готовы к подобным чувствам и т.д., а вы что-то там ему должны... На тему отношений можно написать отдельную книгу, это действительно важная тема. Недопонимание причин отсутствия успеха в личной жизни многим людям сильно портит жизнь.

РАДИ ЗДОРОВЬЯ

Для того, чтобы быть здоровее и активнее – это единственная, на мой взгляд, мотивация, которая меня двигала и двигает по сей день. Еще одна причина моего личного похуждения – это полная гармония души и тела. Я чувствую себя более целостной, более гармоничной, более уверенной в себе, когда на мне нет излишнего балласта в виде жира.

Причины срывов

Что такое срывы? Это, по сути, нарушение плана похудения и переедание определенных продуктов или просто большого количества еды. Считается, что срывы могут быть только при слишком строгой диете, но на самом деле причин множество.

Срывы могут происходить, как по какому-то конкретному случаю, так и без какого либо повода вообще, поверьте, я достаточно долго изучаю тему срывов. Случился стресс – обязательно будет срыв. Гормональные скачки тоже чреваты перееданием. Даже простое похолодание на улице влечет за собой тот самый жор и, как следствие, срыв.

Реакция на это также разная, от мук совести до самой настоящей истерии. Я до сих пор учусь правильно реагировать на срывы, не сожалеть о съеденном лишнем куске и конфете. Делая очередной вывод, снова меняю систему.

Мой организм – это слишком изворотливая шкура, которая не приемлет никаких ограничений, тем более во вкусной еде. Если я сегодня решу не есть сыр, уже завтра я буду этим сыром объедаться, ну или максимум продержусь дня три, при этом непрерывно буду думать о сыре.

Вот, например, сегодня, я снова поменяла систему и сделала вывод, что привязка приема пищи ко времени – вообще не про меня. Если мне и удастся терпеть до определенного

времени приема пищи, надолго меня точно не хватит, и я снова и снова буду нарушать мной же прописанные правила. Ситуацию в целом еще и усугубляет работа дома.

Мой сегодняшний день прошел полностью на бутербродах с сыром и пакетом семечек, и я не смогла с этим ничего поделать, так захотело тело. О том, почему мы не можем совладать с собой, я расскажу немного позже.

ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ

Не смотря на наши крепкие отношения с мужем, он совершенно меня не поддерживает в моих стремлениях похудеть. Да, он дает понять, что любит меня любую, он всегда был тактичен, когда я сильно поправлялась, но чтобы поддержать или помочь – никогда... Если я решаю обед перенести на более позднее время, он обязательно начнет меня дергать, чтобы поесть пораньше. А если я категорична в своем решении, он наготовит вкуснятины и сядет есть это все на моих глазах. Если я решаю не есть после шести, он начинает устраивать трапезы в 11 вечера, причем лежа в кровати! Я всегда лежу рядом, захлебываюсь слюной и мучаюсь от желудочных спазмов.

Когда я делюсь своими новшествами в похудении с мамой, она всегда говорит: – «Зачем тебе худеть, ты и так нормальная, худоба – это так не красиво». Но в то же время вставляет в разговор о моем текущем весе, что она была такая же толстуха, когда выходила замуж, и весила так же, как я сейчас.

Мои близкие, вообще далеки от пп, всю свою сознатель-

ную жизнь имели вредные привычки и редко что-то меняли в этом плане.

У вас может быть разное окружение. Хочу вам сказать главное, вообще не надейтесь на поддержку близких, если есть возможность, просто поменьше с ними общайтесь.

БЕЗ СЛАДКОГО СЛАДКОЕЖКЕ НЕ ПОХУДЕТЬ

Мне точно также, как и большинству худеющих внушили, что лишний вес от сладкого. Были времена, когда я полностью убирала десерты с белым сахаром на какое-то время. И на деле оказывалось, что тягу к сладкому ты просто сбиваешь другой едой и по факту идет перебор в калориях. Мой организм сложно обмануть, он всегда стремится к компенсации. Если у сладкоежки убрать сладкое, она будет переедать другой еды и, как правило, набирать вес.

Вообще, большинство статей и книг наполнены бессмысленными текстами и бесконечным литьем воды о лишнем весе. Что нужно, что не нужно, как, во сколько и т.д. Вообще, любое пособие по борьбе с лишним весом, по моему мнению, не должно содержать более одного предложения в своем содержании: «Жрать надо меньше!». Да, это грубо, но это коротко и ясно! Я считаю, дальше вся работа должна проводиться индивидуально с каждым, что делать в конкретном для человека случае, чтобы «жрать меньше».

ОЧЕРЕДНОЙ ДЕНЬ ОБЖОРСТВА

Сегодня было посещение детской поликлиники – тот еще стресс. Мы идем из поликлиники с мужем и понимаем – жо-

ру быть... Муж всегда, конечно, ест что хочет, но именно переедание после стресса ему тоже присуще. Принимаем решение наесться пирожков, благо идем как раз мимо пирожковой. Набираем разные пирожки, чебуреки, беляши. У нас есть кафешка с действительно вкусной выпечкой, и мы частенько налегаем на всю эту вкуснотищу, от случая к случаю.

Я не знаю, как обстоит дело с Макдональдсом, насколько быстро тянет туда снова, но объедание пирожками дает длительное насыщение, и их не хочется достаточно долго. Мы делаем набег на пирожки примерно раз – два в месяц. Я всегда в подобных случаях помню о том, что такая еда наносит вред организму и стараюсь сделать ущерб как можно меньше. Всегда стараюсь есть пирожки в сопровождении овощного салата, следом, как правило, идет большая чашка чая или какао с десертом. В этот раз обошлось одной плиткой шоколада. Все обязательно в сопровождении подходящих бадов.

Как часто приходят такие дни? Такие дни были, есть и будут! Это нужно принять и смириться, чем больше напряжение, чем сильнее стресс, чем жестче режим, чем больше несоответствий в вашей реальности и т.д. Даже положительные эмоции и праздничное настроение – это тоже повод наесться вкуснятины, отметить, так сказать.

Многие пищевые рефлексы тянутся за нами из детства. В этой теме есть где разгуляться психологам, и я не буду долго задерживаться на этом. Для меня, если честно, это беспо-

лезные и непродуктивные разговоры. Психология – это шаблонная система, которая не всем подходит.

ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ

Мы с мужем люди, склонные к зависимостям, мы с юного возраста употребляли алкоголь и много, действительно много курили. У таких личностей при отказе от алкоголя и курения всегда идет переключение на еду, и они становятся обжорами. Прошло 10 лет, как я бросила курить, но я понимаю, что психика только сейчас начинает восстанавливаться. Обжорство у многих (и мы – не исключение) является также откликом из детства. У всех было разное детство, кто-то проживал его в голоде и одиночестве, у меня было много таких дней. Кто-то был хорошим малышом только тогда, когда хорошо поел, или, например, ребенок всегда за хорошие поступки награждался едой...

Есть такое заболевание, как булимия: человек не чувствует насыщения и ест, пока не возникнут боли в области ЖКТ, мне очень знакомо это чувство. Такое состояние также возникает при сидении на различных диетах или при отказе от зависимостей, как было в моем случае.

Какие правила нужно соблюдать:

- Не есть из сковородки, кастрюли и т.д. Предварительно нужно замерить порцию;
- Не есть, например, мед, арахисовую пасту, джем и т.д. из банки, а отмерить, взвесить и положить в отдельную емкость, например, в соусницу;

– Также, если ешь печенье, хлебцы, отсчитай количество, взвесь и положи на поднос или тарелочку.

Когда ешь из упаковки, шанс съесть лишнего увеличивается многократно!

ПОЧЕМУ ВАЖНО РАСПОЗНАВАТЬ СИГНАЛЫ ГОЛОДА?

Маленькие дети автоматически следуют сигналам голода. Когда их организм посылает такие сигналы, они начинают суетиться или плакать, оповещая взрослых о необходимости поесть. Дети также хорошо знают, когда насыщаются, и отказываются от еды, четко понимая, что им достаточно. Взрослых что-то постоянно отвлекает, у них нарушена связь с телом, еда не по голоду, а по случаю и т.д. Просмотр телевизора, чтение или работа за компьютером очень часто сопровождается приемом пищи. Эта деятельность отвлекает внимание от сигналов, которые подает организм, и мы уже не знаем, что съели, сколько съели и когда нужно было остановиться.

Мы часто спешим во время приема пищи, даже не успев почувствовать ее вкус, и не обращаем внимания на то, что сигнал сытости уже давно пропущен.

Стресс или другие эмоциональные переживания заставляют нас есть даже в том случае, если мы не голодны, поскольку прием пищи способствует релаксации, мы получаем от еды реальное наслаждение.

Все это приводит к тому, что мы игнорируем сигналы собственного тела и не обращаем внимания на чувство голода. Со временем мы вообще теряем способность их распознавать. Умение отслеживать, чувствовать голод и не пропускать момент сытости – способствует нормализации веса и его поддержке. Нужно заново научиться внимательно прислушиваться к своему организму, тогда связь наладится обязательно, просто нужно над этим поработать.

Я стараюсь это делать регулярно, и именно поэтому я стараюсь не идти против собственного тела, а учусь договариваться с ним. Конечно, рефлексy все равно периодически проскальзывают – с понедельника на правильное питание, никакого сладкого и жареного...

Если вас как личность сложно прогнуть, то и организм ваш сложно заставить делать то, что ему не нравится.

Конечно, можно бы было расписать тут таблицы, научить вас определять чувство голода или аппетита по шкале такой-то, но, если честно, легче от того, что вы узнали причину приступа голода, вам не станет, мы и без этого знаем, что едим больше, чем нам нужно...

КЛЕТОЧНЫЙ ГОЛОД

Клеточный голод возникает тогда, когда клетки, из которых состоит организм, недополучают питательные вещества, без которых невозможна нормальная жизнедеятельность клетки. Дефицит носит накопительный характер, поэтому зачастую остается незамеченным, так как все его

симптомы обычно списываются на наследственность, возраст, стрессы и т.п. Когда идет клеточное голодание, оно может сопровождаться повышенным аппетитом.

Клеточное голодание может возникать из-за ферментной недостаточности, зашлакованности организма, нарушения работы органов, сбоя в работе какой-либо из систем.

НЕДОСТАТОК ВОДЫ

При недостатке воды в организме у человека может возникать повышенный аппетит. Многие часто путают чувство голода и жажды, поскольку сигналы о том, что хочется пить или есть, посылаются из одной и той же части мозга – гипоталамуса. Сигналы схожи, и человек может съесть лишнего, хотя в действительности ему нужно было просто попить воды.

Вода помогает клеткам усваивать питательные вещества, которые поступают в организм вместе с пищей. Если этого не происходит, то тело может испытать недостаток питательных веществ. При недостаточном потреблении воды и обезвоживании бывают такие проблемы, как запор, сухая кожа, вялость, упадок сил, головокружение, сухость глаз и уменьшение мочеиспускания.

Когда вы почувствуете приступ голода, выпейте стакан воды, если приступ не прошел, тогда можно что-то съесть.

Вообще, за день нужно выпивать примерно 1,5 литра воды, а точнее, 30 мл. на 1 кг. веса. Если есть хронические запоры, воду нужно не пить, а заливать!

ПЛОХОЙ СОН

Недостаток сна, плохой сон, прерывистый сон могут вызывать повышение уровня грелина, стимулирующего аппетит, и снижение уровня лептина – гормона, который вызывает чувство насыщения. Если человеку не хватает сна, тело начинает «просить» дополнительное энергетическое подкрепление в виде еды. Повышенный аппетит могут испытывать люди, которые спят меньше семи – восьми часов в сутки.

Исследования показали, что из-за хронического недосыпания выбор человека больше падает на наиболее калорийные продукты.

Наряду с чувством голода есть и другие симптомы нехватки сна: резкая смена настроения, раздражение, неуклюжесть, рассеянное внимание, беспокойство, сонливость, упадок сил, нервозность и прочее. Недостаток сна может быть у людей сильно занятых, у них просто нет времени на это. Есть случаи бессонницы, связанные с неправильной работой щитовидной железы и т.д.

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ

Если в желудке повышенное содержание кислоты, то может постоянно присутствовать чувство голода. Желудок раздражен кислотным соком, и из-за этого кажется, что ты постоянно хочешь есть. Кислотность желудка у всех разная, гастриты и язвы очень частые спутники повышенной кислотности в желудке.

ДИАБЕТ

Люди, имеющие такое заболевание, как диабет, часто имеют лишний вес. Диабет, как первого, так и второго типа, способен вызывать частые приступы голода. В нормальных условиях тело превращает сахар в топливо – глюкозу. Но если у человека диабет, ткани организма не могут поглощать сахар из пищи для преобразования его в энергию. Это приводит к тому, что тело просит больше топлива, хочется больше есть.

ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ

Повышенный аппетит может быть связан и с гипертиреозом – это такое распространенное заболевание, которое поражает щитовидную железу. Щитовидная железа увеличена. Когда уровни гормонов щитовидной железы слишком высоки, жизненно важные функции организма начинают ускоряться, и тело сжигает энергию быстрее, чем обычно. При ускоренном метаболизме возникает неконтролируемое чувство голода. При гипертиреозе считается, что человек не набирает лишний вес даже после плотной еды, поскольку калории сжигаются очень быстро, но это не всегда так.

СТРЕСС

У человека во время сильного стресса повышается уровень кортизола, что провоцирует чрезмерный аппетит, тягу к сладкому и жирному. Потребление большого количества сладкой, жирной пищи во время стресса не уменьшает негативные эмоции или тревогу, а наоборот, вызывает необходимость потреблять больше еды. Но самый важный момент во

всей истории переедания во время стресса – после получения удовольствия от еды следом приходят уныние и состояние, похожее на депрессию.

Согласно некоторым исследованиям, у людей, которые, испытывая стресс или депрессию, переедают, уровень гормона грелина повышается. Нервная система нуждается в регулярной подпитке, и с прохождением коррекционных и оздоровительных программ психоэмоциональный фон выравнивается.

Я по себе знаю, насколько хороший результат дают подобные программы. Моя нервная система была настолько истощена, что при малейшем стрессе у меня заходило сердце и тряслись руки, сейчас подобная проблема вспоминается как страшный сон.

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Причиной повышенного аппетита может быть низкий уровень сахара в крови или гипогликемия, что сигнализирует о снижении количества глюкозы в крови. Такое состояние может быть вызвано сахарным диабетом. Низкий уровень сахара в крови тоже способен часто вызывать сильный аппетит и потребность в еде, даже после обильных приемов пищи. Когда сахар в крови уменьшается, мозг начинает хуже работать и подает сигналы о том, что тело нуждается в топливе.

Ученые обнаружили, что низкий уровень сахара в крови может негативно влиять на эмоциональный фон человека. Согласно исследованиям, человек чаще злится, когда уро-

вень сахара в крови низкий.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ (ПМС)

Повышенное чувство голода могут испытывать женщины перед началом менструального периода, в этот период наступает просто «зверский» аппетит. У меня в этот период просто сносило крышу, и я ела как не в себя. Не было сил остановиться, останавливалась я только когда чувствовала сильные боли в желудке.

Ко мне обращались такие пациентки, которые могли остановиться в подобном состоянии жора только при наступлении рвоты. Самое страшное, что может произойти при таких состояниях – это приступ панкреатита. Гормональные изменения в организме, которые происходят во время второй половины менструального цикла, достаточно сложно поддаются коррекции. Но с помощью программы из бадов можно вполне достойно продержаться этот период.

НАЛИЧИЕ ПАЗАЗИТОВ

Сильнейший голод, даже после плотного приема пищи, может свидетельствовать о наличии в кишечнике человека паразитов, особенно таких, как ленточные черви или острицы. Паразиты могут жить в теле в течение длительного времени и уничтожать питательные вещества, которые поступают в организм с едой. Это заставляет человека чувствовать голод и съедать больше, чем нужно.

Из-за заражения паразитами некоторые люди особенно остро ощущают голод ранним утром и поздним вечером, не

могут долго насытиться. Паразиты, как простейшие, так и грибы, вирусы, в большом количестве присутствуют в теле человека с лишним весом. Но и при недостатке веса также очень часто бывают паразитарные инвазии.

Паразиты управляют сознанием человека, заставляют есть вредную еду, заставляют есть в больших количествах. Иногда достаточно пройти противопаразитарную программу, и аппетит у человека приходит в норму.

АППЕТИТ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

У беременных часто повышается аппетит, так заложено природой, чтобы ребенок получал достаточное количество питательных веществ. Женщина в положении очень много ест и в основном налегает на сладкое и жирное. С подобным явлением я тоже столкнулась, когда в 44 года забеременела, я ела такие продукты, о которых уже и не думала лет пять. Я ела жареные пирожки в больших количествах, жареную картошку, ела колбасу и даже сало. Но что самое интересное, я не хотела сладкое, а ведь я – хроническая сладкоежка. Вкусовые предпочтения сильно поменялись на тот период. Я не сидела на диете, я позволяла себе абсолютно все, я решила, что в этот период полностью доверюсь телу. Я не сдерживала себя, не голодала и прибавила за беременность очень мало, так как не переедала.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Регулярное питье алкоголя приводит к увеличению гормона грелина, вызывающего чувство голода даже при пол-

ном желудке. Ученые обнаружили, что люди едят больше обычного, если в это время употребляют алкогольные напитки.

Алкоголь обезвоживает тело, и мозг может посылать обманчивые сигналы о еде, когда в действительности организму нужна вода. Но самая главная проблема алкоголя – это разрушение нервных клеток, что в свою очередь вызывает стрессовое и депрессивное состояние, в следствие которого также возникает повышенный аппетит.

Я и мой муж не употребляем алкоголь более 10 лет. Я полностью отказалась от употребления алкоголя в 30 лет, муж присоединился несколькими годами позже. Хочу сказать с абсолютной уверенностью, что это должен сделать каждый, кто хочет не просто похудеть, а укрепить свое здоровье в целом, увеличить продуктивность, стать более активным, позитивным и счастливым человеком.

ОЧЕРЕДНОЙ ДЕНЬ ЖОРА

Я в очередной раз убеждаюсь, что запреты не для меня. Жара 35 градусов, и мне постоянно хочется холодного молока с сухарями и еще мороженого. Бегая по кругу, я очередной раз принимаю решение есть все, что сильно хочется, в отведенный для этого день.

В ожидании этого дня я как собака с натянутым поводком, естественно, не дождавшись назначенного дня, срываюсь на желанные продукты и весь день объедаюсь ими до боли в желудке.

Бутылка 1,4 литра отборного молока и мешок белых, воздушных, хрустящих сухарей, просто какое-то высшее блаженство. И что самое интересное, в такие дни я стараюсь уничтожить все продукты, чтобы не оставлять их на следующий день. Но муж купил просто огромный мешок сухарей с маком, и посмотрев на него, я поняла, что уничтожить это все я не смогу, как итог, я съела намного меньше.

Еще мы купили мороженицу, и теперь домашнее мороженое, которое на вкус как самое лучшее магазинное, теперь на постоянной основе в нашем холодильнике.

И снова задумываюсь о необходимости учиться договариваться с собой, а не ставить запреты.

Принимаю решение, что ем каждый день все, что захочу, но в адекватном количестве. Подобная тактика уже принесла мне когда-то свои положительные результаты.

Экстренные меры при жоре:

- пить больше воды;
- есть много салата;
- вместо сладкого стараться есть фрукты, а может и вместе с десертами;
- занять себя делами, отвлечься.

Различные системы питания

СЫРОЕДЕНИЕ

Сыроедение – это такая система питания, такая система питания, при которой все продукты употребляются в сыром, не обработанном виде. Есть 2 категории сыроедов: одни – вегетарианцы, другие – нет. Те, которые не вегетарианцы, употребляют даже мясо в сыром виде. В сыром продукте сохраняются все питательные вещества, а при тепловой обработке большинство витаминов уничтожается.

Я не практиковала 100% сыроедение и тем более не ела мясо в сыром виде. Я считаю, что человеку нужно есть и вареную еду в том числе. Когда я изучала этот вопрос, я выяснила, что при варении и тушении, некоторые питательные вещества переходят в легкоусвояемую форму. Поэтому я считаю, что 100% сыроедение не является идеальной системой питания для современного человека.

Я тестировала данный вид питания и хочу сказать, что не получалось и дня продержаться полностью на сырой еде.

Если вы решитесь перейти на 100% сыроедение, делайте это постепенно, не торопитесь. Ваши предпочтения в еде формировались несколько поколений, и чтобы перевести тело на другой вид питания, нужно время.

НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ 18:00

Я постоянно пытаюсь придерживаться данного правила,

но не согласна с ним на 100%. Я не могу определиться с этим правилом и по сей день, есть мне после 18 часов или нет.

Считается, что если вы ложитесь поздно, то как бы можно поесть после шести, если вы ложитесь рано, то не стоит.

Был период, когда я ложилась в двенадцать, в час и не ела после шести часов. На утро у меня был всегда зверский аппетит, и мой день начинался не с завтрака, а с обеда. Сейчас я ложусь в девять, в десять и я могу не есть после шести, но, как показал сегодняшний день, мне нужно снова вводить второй ужин.

ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ

Система дробного питания подразумевает под собой режим питания маленькими порциями, практически одного и того же размера с промежутком в 2 – 3 часа.

Я периодически начинаю возвращаться к этой системе в надежде, что я перестану переедать при таком типе питания. Но мой изощренный организм настолько изворотлив, что дробное питание как-то незаметно, но очень быстро превращается в постоянное жевание. Если ты пропустил прием пищи через 2 часа, то ты ешь уже в следующий раз еще через час, и не заметно для себя ты уже ешь что-нибудь каждый час. Подсчитывая вечером калорийность, ты понимаешь, что снова перебор. Еще большой минус данной системы – ты постоянно вынужден думать о еде, заготавливать еду, планировать, пытаться разнообразить все эти бесконечные приемы пищи. Одно и то же есть не интересно, и если кажется на

первый взгляд, что при дробном питании легче контролировать объем пищи, так как ты не успеваешь сильно проголодаться... Как бы не так, мы достаточно часто переедаем от того, что еда очень вкусная, и это кайф, а не от того, что мы сильно проголодались. И, как показывает моя практика подобного питания, я не чувствую удовлетворения от еды, так как самый кайф я получаю только тогда, когда как следует проголодаюсь.

ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ

Хоть и считается, что подсчет калорий не совсем точная наука, она все же ближе всего к точному контролю над питанием для похудения.

Я использовала различные способы и таблицы для подсчета калорий, вела разные дневники, использовала разные приложения на телефоне, годами вела записи в тетрадях. Каждый день я вела записи, и больше это занятие напоминало роль наблюдателя, чем контролера. Я каждый день фиксировала, на сколько калорий я сегодня больше съела, и просто беспомощно наблюдала за тем, как мой организм не намерен сдаваться.

Буквально несколько последних месяцев я не веду дневник питания, я не могу тратить столько времени на бестолковое занятие, когда у меня на руках маленькая дочка. Мне не нравятся приложения на телефоне, приходится бесконечно листать портянки вариантов блюд, чтобы наконец-то найти более-менее подходящий вариант.

СЫТНЫЙ ЗАВТРАК

Все мы слышали о главных правилах – завтрак съешь сам... Я всегда любила завтрак и с аппетитом ела по утрам. Кстати, на заметку тем, кто не хочет совсем есть по утрам: либо вы хорошо поужинали вечером, либо поздно встали, либо вашему организму требуется очищение и восстановление.

ПРО БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Что такое белки, жиры и углеводы, какие продукты относятся к той или иной категории – тема важная, но расписывать ее в данной книге не вижу смысла. Если хотите разобраться в основах правильного питания, то приобретайте мой очень объемный курс «Школа правильного питания».

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ПП)

Правильное питание подразумевает под собой тот вид питания, из которого убираются все вредные продукты, включая вредные сладости, жареное, консервированное, с Е добавками и т.д. Необходимо убрать свои любимые блюда, любимые десерты. Эта система прекрасна, если бы не постоянные срывы.

Поначалу ты как сумасшедший съедаешь любимый продукт в огромных просто количествах. Ты не понимаешь, как можно съесть одну конфету с любимым вкусом, всегда пять минимум. Как можно обойтись одним куском любимого торта, свежей булочки или круассана, как, ну как, можно съесть одну штучку!

Тогда я задумалась, если бы я съедала всего одну любимую конфету например, «Суфаель», каждый день, то я с легкостью укладывалась бы в свой калораж и не ждала бы дня икс, чтобы оторваться, но как этого достичь? Возможно ли это, спокойно съесть только одну конфету?

Моя десертная камасутра

ДЕСЕРТ ПОСЛЕ ЕДЫ

Для меня это самый комфортный вариант. Самое то для меня – это большая чашка какао или кофе с нормальной порцией десерта. Минусы данного варианта касаются только здоровья: считается, что пить чай, кофе, какао после еды не желательно. Нарушается пищеварение и т.д.

ДЕСЕРТ ПЕРЕД ЕДОЙ

Это странный, конечно, вариант, и если здесь и есть какие-то плюсы, то только в том, что основной еды будет съедено меньше, так как аппетит перебьется. Будет ли калорий съедено меньше при таком варианте, очень спорный вопрос.

ДЕСЕРТ ОТДЕЛЬНО ОТ ЕДЫ

Это самый полезный вариант: десерт не смешивается с основной едой, нет процессов брожения. Есть четкое разделение для получения удовольствия от еды. Один раз от основного приема пищи получаешь удовольствие, второй раз – от десерта.

ДЕСЕРТ НА ЗАВТРАК

Очень часто мы слышим, что лучше есть десерт и все вредное на завтрак. Сожгутся все калории за день и не отложатся в жир. Но я категорически против такого правила.

Дело в том, что утром и особенно в обед идет максимальное усвоение питательных веществ, организм способен усво-

ить все витамины и минералы, а они практически отсутствуют во вредных десертах.

Вечером все ферментные процессы замедляются, и вся наиболее полезная еда хуже усваивается или не усваивается совсем.

Самое ужасное, что вы можете совершить для своего здоровья, это полноценный завтрак заменить вредным десертом.

ДЕСЕРТ НА ОБЕД

Самое большое удовольствие, я получаю от десерта съеденного сразу после обеда. Но благодаря постоянным наблюдениям за реакциями моего организма я заметила, что если я ем десерт на обед, далее увеличивается шанс, что меня понесет, и я весь вечер буду есть много сладкого.

ДЕСЕРТ НА УЖИН

Диетологи и все фитнес – гуру в один голос твердят, что сладкое вечером есть нельзя, и все отложится в жир, так как вечером мы тратим меньше энергии.

Ну, во первых, у всех разный расход энергии по вечерам, и не нужно обобщать. Во-вторых, калорийность за день для похудения, все-таки важнее, чем состав еды и время ее принятия.

Последнее время я считаю более приятным, вкусным и полезным для нервной системы, прием десерта именно вечером. День прошел, все полезное, что необходимо для организма, усвоено, все дела переделаны. Не нужно ни на что от-

влекаться, можно посидеть спокойно и побаловать себя вкусным десертом, награждая себя за хороший и продуктивный день.

ДЕСЕРТ РАЗ В МЕСЯЦ, НЕДЕЛЮ

С одной стороны, ну что может быть плохого, если я всего раз в месяц съем кусок своего любимого торта... В фитнес индустрии такого рода послабления в диете называют чит-мил. Варианты разные: раз в неделю, месяц, год.

Но в данном подходе есть огромный минус – это переедание. Я думаю, тех, кто может остановиться на маленьком кусочке, буквально единицы. В основном это от природы стройные люди или те, которые не сидят на ограничительных диетах.

Переедание – это злейший враг стройному телу и здоровью в целом. По большей части мы все толстеем из-за переедания.

ДЕСЕРТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Я создавала свою систему много лет, и именно желание есть десерты каждый день мотивировало меня не сдаваться. Я жонглировала этими десертами не переставая, меняла их состав, количество, время приема и т.д. Я экспериментировала с размерами чашек и видами напитков.

Я люблю десерт с большой чашкой кофе, но при таком объеме напитка съедается много десерта, от чего получается перебор по калориям. Я использовала разные размеры чашек, от малюсеньких до литровых. Например, я подметила,

что с теплым напитком, съедается меньше десерта, чем с кипятком. Я постоянно меняю чашки и стараюсь найти для себя идеальный размер.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ

У меня было несколько попыток отказаться от белого сахара. Я переходила на полезные сладости в виде меда, орехов, сухофруктов и домашних десертов. Я даже пробовала есть фрукты на десерт, причем я их ела с горячим чаем.

Насколько же сильна привычка! Нас в буквальном смысле слова подсадили на эту сомнительную традицию пить чай, кофе и т.д. Если задаться целью отказаться от сладкого, нужно просто отказаться от привычки пить чай, и проблема реально, разрешится сама собой. Я также, как и большинство сладкоежек, не представляю своей жизни без напитков с какой-нибудь вкусняшкой после еды.

ПП-десерты очень быстро надоедали, хотелось магазинной вреднятины, и я каждый раз притаскивала с магазина очередную штуку с приторным вкусом и сомнительным составом.

Но самое главное во всей этой истории с десертами, что картины с лишним весом они никак не меняют, хоть полезные десерты, хоть не полезные, калорийность та же, ем столько же, и как следствие, вес стоит на месте, а иногда и прибавляется.

Например, орехи очень калорийны, и порой магазинная конфета содержит меньше калорийности, чем наименее полез-

шие орехи. Сухофрукты также имеют значительную калорийность.

Но я не перестаю делать попытки перехода на ПП-десерты и делаю это исключительно для здоровья.

Хочу подметить еще один интересный факт про сладкое. в беременность мне совершенно не хотелось сладкого, мне все было приторно. В этот период я сделала интересный вывод, что причиной тяги к сладкому может быть особенность работы гормональной системы.

ПРО СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ И ТЯГУ К СЛАДКОМУ

Несмотря на свои нестандартные подходы, при разработке систем похудения и оздоровления, я по инерции часто думаю стандартами диетологов. Существует базовое питание, в него не всегда может входить суп, но белок и гарнир обязательны, также добавляются овощи и фрукты.

Диетологи утверждают, что одна из многочисленных причин тяги к сладкому и переедания в частности – это отсутствие в рационе или недостаточное потребление сложных углеводов.

Мои личные многолетние эксперименты в питании показали, что, независимо от присутствия в рационе сложных углеводов, на вредное и сладкое все равно тянет, пусть и в разной степени.

После очередного жора и неудачной попытки приурочить все «вредные» продукты к определенному дню, я в очередной раз понимаю – нельзя мне ставить запреты, это не про-

сто бесполезно, но и чревато последствиями.

Смертность от приступа панкреатита, достигла в наше время просто колоссальных масштабов, и это действительно опасно.

КАЙФ ОТ ЕДЫ

Бывает так, что ты получаешь невероятный кайф от поглощения еды, а бывает, что ни в процессе, ни после еды никакого удовольствия не испытываешь и на это есть свои причины. Если ты ешь то, что не хочешь или не очень хочешь, ты как будто в полете.

Если чувствуешь, что что-то недополучил, а именно – не получил ожидаемого удовольствия, то обязательно будешь искать, что бы еще съесть и, как результат, ты снова пере-едаешь.

«Самая лучшая приправа – это голод» – считают мудрецы и они, безусловно, правы.

Если ты ешь, когда не очень то хочешь, ты не получаешь должного удовольствия от еды. Когда ты правильной едой пытаешься заглушить желание съесть любимую вреднятину, ты тоже будешь чувствовать себя обделенным и также будешь переедать.

Вывод очевиден, ешь то, что хочешь и ешь, когда действительно хочешь есть!

Желание получать удовольствие от еды заложено в нас самой природой, нужно просто научиться жить в гармонии со своим телом, слышать его, считаться с его потребностями и

удовлетворять его желания. Главное, не путать природные потребности тела с психикой, обстоятельствами, развлечением, наградой или наказанием за определенные действия.

Практика в работе с людьми с различными проблемами со здоровьем или лишним весом показала, что люди делятся на 2 категории. Одни получают большое удовольствие от еды, другие едят, потому что надо есть.

У вторых как будто врожденная пищевая апатия, им не очень-то хочется есть, им не интересно есть, они не видят смысла в еде, для некоторых поглощение еды, это даже какое-то отвратительное действие. Нельзя сказать, что одним повезло в жизни больше, чем другим, думаю, в каждом случае есть свои плюсы и минусы.

Новая система

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЛИШНИЙ ВЕС

Я сама много времени проводила за компьютером и практически неделями могла не выходить из дома. Сейчас моя активность – 2 часа прогулки с коляской. Не смотря на это, вес сложно сдвинуть, мой настырный организм подстраивается под мою активность, психологическую нагрузку и повышает потребление калорий. У меня такое уже было, и не раз: я повышаю активность, и у меня параллельно повышается аппетит, в результате то на то и выходит.

Если и добавлять активность, то аккуратно, прислушиваясь к своему телу, без стрессов, чтобы кортизол не испортил все в очередной раз.

Физическая активность может быть совершенно разная: гимнастика, плавание, ходьба, фитнес и т.д., нужно просто выбрать более подходящий вид активности для себя.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ НОВОЙ СИСТЕМЫ

День начался, как всегда, с воды, далее 2 завтрака из фруктов. В обед делаю салат и понимаю, что хочу съесть горсть соленого арахиса. Далее ем большую порцию мороженого с шоколадом и даже останавливаюсь на одной порции.

На ужин достаю салат, ем и понимаю, что чего-то хочется, ага, муж заставляет продегустировать колбасу и выбрать более подходящую для окрошки. Съедаю 3 бутерброда с кол-

басой в сопровождении салата из свежей капусты. И тут снова этот приступ – молоко с сухарями. Наливаю в небольшой бокал молоко и взвешиваю 50 грамм сухарей. Съев все это, закатывая глаза от удовольствия, я понимаю, что сегодня ела все, что хотела, но вот по калориям я вполне вписалась в удержание веса. Делаю вывод: прием бадов никак нельзя пропускать, они помогают обуздать аппетит.

Мои предыдущие эксперименты с разрешением себе всего что хочу, показали, что если есть даже самый вкусный и самый любимый продукт каждый день, он рано или поздно надоест. Появляется не отвращение, конечно, но некая холодность появляется точно. Надеюсь, что и с мороженым, и с молоком с сухарями может произойти тоже самое, опыт внушает уверенность, и я продолжаю свой эксперимент.

ВТОРОЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Снова невыносимая жара в 35 градусов, в меню – окрошка. Ну что можно сказать против окрошки, далее молоко с сухарями 3 подхода, и калорийность 2000 за день. Выводы делать не тороплюсь, как показывает практика, когда начинаешь каждый день есть любимый продукт, поначалу ты ешь его очень много, сложно сдержаться и остановиться на адекватном количестве, но через некоторое время ты сможешь обходиться небольшими порциями.

Психологически с утра было очень хорошо, мысль о том, что тебе можно все, заставляет выпрямлять спину и чувствовать себя свободной личностью...

Я уже не тот бестолковый Тузик, который наедался от пуза...

Вечером был еще один подход молока с сухарями, и он был явно лишним...

Я всегда чищу зубы сразу после ужина, чтобы перевести режим потребления пищи в режим «стоп еда», тогда шансы практически равны нулю что-то съесть. Хотя случаи бывали, что даже тот факт, что почищены зубы, не останавливал.

Настроение снизилось, появилась небольшая раздражительность, впервые за 6 месяцев я почувствовала раздражение от крика дочки, даже испугалась этой эмоции. Я к ней всегда испытываю какую-то безграничную любовь, никогда не раздражаюсь и постоянно нахожусь в позитивном состоянии, а тут раздражение.... Быстро беру себя в руки, хожу 10 минут по комнате с ней на руках, понимаю, что у дочи колики, и она кричит не просто так.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

После ночной работы за компьютером, ложусь на пару часов спать. Встаю достаточно разбитой, нет энергии, и не могу просто разодрать глаза. После рождения дочки со мной такое случается редко, в основном я радостная с утра, и мой уровень энергии на высоте. Анализирую, от чего такое состояние, понимаю, что квас и колбаса – виновники. С утра в голове прокручивается мысль: «Мне можно все». Я буду, есть все, что хочу, а не то, что надо. В основном я не завтракаю перед выходом на прогулку с ребенком, а тут я съедаю

яблоко, и желудок не дает о себе знать всю прогулку. Занеся ребенка домой, иду в магазин, покупаю много ненужного и поэтому принимаю решение, что я в магазин больше не хожу, пусть туда ходит только муж...

Но я понимаю, что снова меня тянет на молоко с сухарями, и муж предлагает пойти в магазин мне. Я, напрягаясь от предстоящего события, ловлю в голове нотки страха. Благо первые ряды в магазине отведены фруктам и овощам, набираю большое количество разных фруктов: персики, нектарины, абрикосы, слива, сейчас сезон, и они действительно вкусные. Если бы у такой хронической сладкоежки был круглый год хороший выбор фруктов и ягод, она бы гарантировано съедала меньше всей этой дешманской вреднятины с полок супермаркетов...

Проходя мимо кондитерки, вижу все то, что я уже пробовала и ела миллион раз, понимаю, что это мне уже не интересно, не вкусно, сильно сладко, понимаю, что вместо качественного масла там отвратительный маргарин, шоколад как сладкий пластилин и понимаю, что мне это все не нужно. Но привычка – дело серьезное, зацепляю плитку темного и молочного шоколада (скидки 50%, как тут устоишь).

Когда у меня лежат в холодильнике несколько плиток шоколада, мне как-то спокойнее на душе, я ем шоколад понемногу, плитки лежат спокойно неделями. Хотя раньше я была убеждена, что дома сладости лучше не держать, что это большой соблазн...

ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ

В новом месте, куда мы переехали, рядом есть магазин, в котором продается ржаной заводской хлеб, точно такой же, как был в детстве. Последнее время всегда берем такой хлеб и ощущаем какое-то блаженство. Сухари тоже взяты в той же хлебной лавке. Придя домой, понимаю, что хочу только фрукты. Окрошка тоже была съедена в этот день, но в небольшом количестве. Далее молоко с сухарями в достаточно адекватном количестве. Понимаю, что моя система отлично работает, все адекватнее становится порция моей новой хотелки. Еще пару дней, и я уже буду спокойно смотреть на молоко с сухарями, такое уже было с моими любимыми конфетами.

Первые дни кажется, что это нереально, потому что съедается много, и на следующий день тоже, и на третий, но дальше наступает адекватность к данному продукту, это мной проверено и схема работает.

Я сделала еще один прием пищи в 19 часов, это было домашнее мороженое, плюс пару долек нового шоколада. Прекрасный день, я ела только то, что действительно хотела, и калорийность была на удержании веса, ну не фантастика ли!

Я стараюсь не есть после 18 часов, данная система мне дается легко, я к ней давно уже привыкла, а учитывая, что последнее время я ложусь спать в девять вечера, то я это легко переношу. Как показала моя многолетняя практика худения, я не переношу запреты и правила в отношении еды. Только я

распишу программу с утра, как вечером я делаю все то, что ей не соответствует...

Самая опасная составляющая всех диет и ППП (принудительного правильного питания) на мой взгляд – это потеря связи с телом. Мы перестаем слышать свое тело, свои желания, свою интуицию и свою душу, в конце концов.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Анализирую свою порцию гарнира и белка, которая неизменно присутствовала в ежедневном моем рационе. Например, макароны с курицей, эта еда не особо-то мне и желанна сейчас... Да, я иногда балдею от вкуса гречки с маслом или риса с рыбой, но это не всегда и не каждый день.

Я вспоминаю, как с неподдельным блаженством ела свежеприготовленный салат и забывала о том, что есть еще какая-то еда, которую нужно параллельно есть. Вспоминаю, что на столе еще и гречка стоит, начинала ее просто есть заодно, это вкусно, да, но это не особо и нужно было, все прекрасно шло и без нее. А потом еще какая-то тефтелька лежит, ну как бы и ее съесть нужно, а нужно ли...

Конечно, возможно, я сейчас так рассуждаю, потому что лето, и эти блюда действительно лишние, как только придут холода, аппетит изменится... Но сегодня я почувствовала себя абсолютно счастливой, я ела все, что я люблю и все, что мне хотелось, именно сегодня хотелось. Были фрукты, я съела 8 штук инжирных персиков и 2 нектарина. Далее шли подходы из молока с сухарями, балдеж от этого сочетания

еще продолжается. Сделав несколько подходов, а это каждые 2 часа по небольшим порциям, я прекрасно себя чувствую, нет ощущения обделённости и если я чувствую, что съела бы еще, то легко себя уговариваю в мыслях: «Съем еще через час- два».

Если раньше я могла за один приход выпить 1,4 л отборного молока и около 0,5 кг сухарей, то сейчас мне вполне хватает небольшого объема. Я беру стаканчик в 100 мл наливаю в него 3 раза. Можно бы было просто использовать и большую кружку, (думаю психологически не было бы разницы, попробую завтра). Взвешиваю 50 г сухарей (6 штук) и кайф получаю по полной, мне этого вполне хватает. При приближении ужина, который у меня в 18 часов, понимаю, что хочу что-нибудь другое, не молоко с сухарями. Думаю о салате с яичницей.

Я ложусь спать теперь в 21 час и не испытываю сильного голода, как часто бывало раньше, когда я ложилась в 23. Но также изменился и ночной сон, его практически нет, но это не каждую ночь, и я успеваю выспаться при совместном сне с ребенком днем.

Мысленно задаю себе вопрос : «Что ты хочешь на ужин?». Что же я действительно хочу на ужин, может, еще один подход с молоком и сухарями... Нет, хочу салат с яичницей. Съедаю все это и понимаю, что хочется сладкого, наливаю малюсенькую чашку какао и съедаю 3 дольки шоколада. Превосходное чувство полного удовлетворения и прекрасного,

вкусного дня. Прикидывая калорийность, радуюсь еще больше, калорийность стала еще меньше, чем на удержании, а это значит, что я ем все что хочу и худею!

ПЯТЫЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

С утра температура уже 18 тепла, и когда немного холодает, всегда начинает хотеться чего-то мясного. Первая мысль после пробуждения – хочу краковскую колбасу, такое бывает редко и это тот самый редкий случай. Муж сходил в магазин и нашей любимой колбасы не оказалось. Съела 50 г фисташек, затем 50 г арахиса, фрукты жуем весь день, они действительно спелые и вкусные: абрикосы, черешня, персики, нектарины, слива, все очень вкусное и сочное. Молоко с сухарями уже не сильно хочется, сделала один подход какао с сухарями, один молока с сухарями. Под вечер какое-то уныние, ела все как-то по инерции, все не то... Хотела-то я колбасы... Очередной раз убеждаюсь, что можно бесконечно отвлекать себя другой не очень-то желанной едой, удовлетворения все равно не будет. Муж идет в магазин и приносит не очень хорошую колбасу, съедаю бутики с черным хлебом и с салатом. Калорийность переваливает допустительную 2150 ккал за день. Не расстраиваюсь, понимаю, что такие дни допустимы...

Принимаю решение наконец-то начать взвешиваться 1 раз в месяц и перестать циклиться на калорийности.

Ежедневное потребление калорий я, конечно же, буду фиксировать, но не буду делать каких-либо выводов, даже

если превышу допустимую цифру. Я расслаблюсь и просто буду стараться потреблять калорий меньше, на сколько смогу меньше.

Все о взвешивании

ВЗВЕШИВАНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Бывают периоды, когда я взвешиваюсь каждый день по утрам на голодный желудок, но я не рекомендую этого делать своим подопечным. Дело в том, что по роду своей деятельности я постоянно что-то изучаю, наблюдаю, экспериментирую, и мне важно знать, как на это все реагирует тело. В процессе похудения частое взвешивание категорически запрещается. Нужно просто следовать своей программе и взвешиваться, подводя итоги, именно раз в месяц. Я постараюсь аргументировать это как можно подробнее.

Если даже вы хорошо уменьшили жировую прослойку, весы могут показать не только остановку веса, но даже его увеличение. Особенно женский организм непредсказуем, и он так устроен, что в определенные дни месяца вы увидите прибавку массы. Прирост веса связан с задержкой жидкости в организме перед критическими днями. В зависимости от индивидуальных особенностей организма, такое состояние может длиться от 2 дней до недели.

Жидкость в организме может задерживаться по разным причинам. Например, мы едим что-нибудь острое, соленое, углеводное. Мало того что из-за такой еды вы выпьете много воды, так еще и связанная натрием она не сможет выйти из организма. Вызывать задержку воды может также и жареная

пища.

Если вы занимаетесь спортом, то во время занятий жиры плавятся, а мышцы растут и постепенно утяжеляются. Поэтому отвесов может и не быть. Либо результаты будут показаны на весах меньше, чем есть на самом деле.

Например, после приема алкоголя на утро можно увидеть даже 2 лишних килограмма, и это явно не жир, это задержка воды.

Но самая главная причина – психологическая. Если каждый день взвешиваться, то эти колебания веса способны довести человека до отчаяния и уныния, что неизбежно ведет к срыву и обжорству. Ведь все индивидуальные характеристики организма с первых дней похудения учесть невозможно. Я сама долгое время к этому выводу шла и четкое понимание важности этого дается со временем и опытом.

Самое опасное, к чему может привести ежедневное взвешивание – отсутствие веры, веры в себя, в правильность выбранного пути и прописанной программы. Человек думает, что он ни на что не способен, что у него не получится, но на самом деле это не так.

Нельзя взвешиваться каждый день, и мне тоже теперь нельзя.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЗВЕШИВАТЬСЯ

Если вы только начинаете свой путь к стройности – пусть вес не будет для вас важным аргументом. Назначьте только один день в месяц, в который вы будете становиться на ве-

сы. Обязательно возьмите сантиметровую ленту и измерьте параметры тела. Чаще всего этот показатель более объективный.

Бывает у худеющего даже психологическая проблема, просто какая-то мания – взвешиваться каждый день, а то и по несколько раз в день.

Лично у меня взвешивание всегда вызывает стресс, как положительный, так и отрицательный, а вслед за стрессом я всегда наедаюсь вреднятины.

Итак, запомним и уясним. Взвешиваться нужно в одну и ту же дату, один раз в месяц, утром натощак, без одежды, желательно после похода в туалет.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Снова работала всю ночь. Добавка Кю 10 принимаемая на постоянной основе после рождения дочки, дает силы и энергию. Конечно, не один этот бад я принимаю, я принимаю примерно 10 видов разных нутрицевтиков, периодически меняю состав личной программы, и если бы было больше финансовых средств на сегодняшний день, я бы с удовольствием расширила программу и добавила еще как минимум 15 позиций. Я уже знаю, как можно себя прекрасно чувствовать на дорогом клеточном питании и качественной воде, обогащенной минералами. Утром съедаю яблоко и иду на прогулку с ребенком.

Гуляя 2 часа, анализирую ошибки в меню вчерашнего дня. Бутербродов с колбасой был перебор, почему я взвешива-

ваю еду, но ем, больше чем положено, почему я не могу положить себе порцию ровно столько сколько рассчитано. Я на этой кухне как на передовой. Вечная борьба с собой, одна рука убирает, другая хватает снова и снова и так изо дня в день. Как же сделать день идеальным, вот как прописала в системе, так и делать, как придерживаться программы на все 100%?

На полдник было молоко с сухарями, съев порцию, руки тянутся еще налить стаканчик, беру еще 3 штуки сухарей, понимаю, что несет, закрыв глаза, делаю вдох, выдох, говорю вслух: «Все, хватит». Встаю и стараюсь переключиться на домашние дела. Развесила белье и попросила мужа полчаса посидеть с ребенком, чтобы внести дополнение в книгу.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Сегодня я наконец-то определила идеальное время употребления десерта.

Буквально еще неделю назад, я снова решила перевести десерт на один день в неделю и снова столкнулась с теми же проблемами, что и раньше. Я живу всю неделю в ожидании этого дня икс и чаще всего не выдерживаю. Как итог – сильное переедание, болит желудок, становится плохо и серьезный перебор в калориях, который сводит на нет все труды текущей недели. Так на меня действует запрет, и я в очередной раз убедилась, что подобные жесткие меры не для меня.

В эти дни я отвела время приема десерта на полдник, на обед десерт только в виде фруктов, а на полдник любой де-

серт до 500 калорий. Это оказалось идеальное время.

Я впервые сегодня провела прямой эфир на ютубе и в это время в основном все дела уже сделаны, психика хочет расслабления, и самое время съесть что-нибудь сладкое. Также не менее важный момент в приеме десерта в это время – есть возможность съесть больше. Например, если сильно захочется большего объема десерта, то можно это сделать в счет ужина, как сегодня и произошло. Мы с мужем решили поесть домашнее мороженое, у меня было мороженое на меде, посыпанное темным шоколадом с орехами. Я съела 200 г и поняла, что хочу еще, такое очень часто бывает, я решаю заменить ужин еще одной порцией мороженого, я просто съедаю еще 200 г следом и чувствую себя абсолютно счастливым человеком.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Именно сегодня я почувствовала положительное воздействие разнообразных фруктов в моем рационе. Я много ем персиков, абрикосов, нектаринов, черешни. Я решила не жалеть на фрукты деньги и есть их в большем количестве, чем обычно. Я хочу сказать, что я четко заметила перемены в работе организма, мне меньше хочется обычной еды. Я не могу сказать, что я хочу есть только фрукты, но аппетит стал более адекватным, я не хочу есть большие порции.

Получается, что фруктами мы просто вытесняем вредное из рациона, очень плавно и постепенно, не запретами, а именно вытеснением.

Сегодня с утра покупая фрукты, молоко, рис, семгу, я проходила мимо кондитерки, и в моей голове была установка: «Это все дешевые десерты, приторные, из дешевых ингредиентов, пора начать себя уважать и переходить на десерты вип уровня». Я решила, что шоколад я буду покупать на меде, другие сладости будут более качественные, подобные десерты в супермаркете не продают, их можно только заказать через интернет, и они всегда стоят дороже. Сейчас лето, шоколад хочется только с мороженым, таким образом, в моем рационе из десертов сейчас, мороженое, посыпанное шоколадом, или молоко с сухарями. Сухарики я покупаю, конечно же, не из-за того, что они полезные, я их просто очень хочу, а вот все остальное из супермаркета (конфеты, тортики, обычный шоколад, печенье) не хочу. Я перепробовала практически все сладости в супермаркете, я психологически себя разгрузила, сняла все запреты, и мне действительно сейчас этого не хочется.

На обед семга с рисом и салат, на десерт снова молоко с сухарями. Позже делаю еще один подход молока с сухарями, засчитываю его вместо ужина. Все хорошо, я укладываюсь в прописанную калорийность, упираюсь в допустимые ее пределы и все же укладываюсь. Но дело в том, что я задумалась по поводу ужина, а именно о том, что у меня никак не получается соблюдать его, уже не в первый раз у меня на ужин просто дублируется десерт, который мне идеально подходит на полдник. На ужин мне уже не хочется вторую порцию са-

лата, да и белок совсем не хочется. Раз я решила слушать свой организм, считаться с его желаниями, нужно все обдумать и внести корректировку в ужин.

Принимаю решение заменить полдник фруктами – это же идеальный вариант! Я всегда считала, что десерт вечером – это идеальное время, вопреки всем фитнес правилам. В фитнес индустрии принято считать, что сладкое и вредное нужно есть на завтрак, но это очень серьезное заблуждение, на мой взгляд.

Дело в том, что поздним утром и в обед идет максимальное усвоение питательных веществ из пищи, под вечер уже ни соков, ни ферментов не хватает для полноценного усвоения макро- и микроэлементов. Вечер – это идеальное время для расслабления психики. День был сложный, день был напряженный, можно посидеть и расслабиться со своим любимым лакомством.

Буквально несколько недель назад я уже применяла такой вариант, как десерт на ужин, но меня стала мучить совесть, что столько калорий приходится на вреднятину, и я начала думать, как убрать снова десерт, в результате вернулась к срывам и обжорству. очередной раз убеждаюсь, что с собой нельзя по-жесткому.

Система откорректирована, двигаемся дальше!

Бегло листая страницы одной из книг, я натываюсь на главу под названием «Завтрак», ага, очень интересно, что автор думает на счет него... Ого, он пришел к такому же мнению,

что и я по истечению долгих лет. Аллен Карр ел хлопья на завтрак много лет, я ела много лет овсянку и он также приходит к выводу, что на завтрак должны идти только фрукты! Обожаю встречать единомышленников. Это как будто ты балансируешь на волне, и вдруг раз – и рядом с тобой появляется такой же дрейфующий, и ты понимаешь, ты не один такой ненормальный.

ДЕВЯТЫЙ И ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Даже в моих домашних условиях, даже для меня, человека, которой максимально заморочен на похудении, сложно держать фокус и соблюдать дисциплину. Каждый день мою лодку под названием «Сладкое похудение» мотает из стороны в сторону, закручивает и кидает. Представляете, не было ни одного дня за все 10 лет практики, чтобы я четко придерживалась прописанной программы, ни одного! Те программы, которые прописывали специалисты, тоже не работали, они не верили, что при той программе, которую они прописывали, я все равно объедалась и срывалась на вреднятину.

Когда я вхожу в дикое отчаяние, и мне до слез обидно, что я снова не могу удержаться в балансе, меня мотает из стороны в сторону, и кажется, что все, уже не могу, интуиция (или вселенная) мне шепчет : «Адаптируйся...» И я снова изобретаю ответные ходы, способы противостояния, позиции, сочетания, разные выкрутасы с едой.

Сегодня, как всегда, день пошел не по плану, я планировала гарнир с белком и салатом на обед, а муж притащил ме-

шок вкуснейшей кукурузы и наварил ее.

Я сейчас понимаю, что даже наиполезнейший салат – это калории, это обязательно жировая заправка в салате, и это тоже калории. Целыми днями муж экспериментирует с домашней мороженицей и забивает морозилки вкуснейшим, просто идеальным мороженым – ДА, Я ЕЛА! Чтобы хоть как-то удержаться на плаву, принимаю решение есть творог с изюмом и сметаной на десерт, хотя бы пару дней. Аргумент – давно не ела творог, и я его хочу, плюс на хороший творог сейчас идут скидки. Всегда ела 9% творог, решила попробовать 5% и он мне понравился даже больше: не такой тяжелый, больше воды и есть небольшая кислинка – самое то для лета.

Вечером, радостный муж врывается в дом с добытым трофеем в виде баварской колбасы, которую мы просто обожаем. Она есть только в одном магазине, ее быстро разбирают, и поймать колбасу в наличии – большая удача. Я давно уже как-то равнодушна к колбасе, она вся никакая, но вот эта, категории А, просто супер. Понимаю, что вечер, это последний прием пищи и лимит калорийности впритык, отрезаю свежайший круглый ржаной хлеб, отрезаю колбасу, включаю весы и повторяю тихим голосом: «Я смогу, я смогу, я смогу...» По калорийности мне нужно сделать всего 300г общего веса, это примерно 2 бутерброда. Мысленно уговариваю себя: «Если сильно захочешь, отрежешь еще, обязательно отрежешь, если сильно захочешь, сейчас просто отмерь

столько, сколько нужно». Сажусь тут же, где лежит вся колбаса и хлеб, подвигаю свежеприготовленный тазик салата из капусты и начинаю свою трапезу. Съев один бутерброд, понимаю, что ушла голодная трясучка, состояние сбалансировалось, пришла адекватность, и я понимаю, что этой порции мне вполне хватает! Доедаю второй бутерброд, доедаю салат и чувствую, что сыта и удовлетворена полностью.

Опыт переедания тоже откладывается и копится, после переедания ты не чувствуешь абсолютного удовлетворения, тебе плохо, больно и тошнит.

ОДИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Гуляя утром с ребенком, начинаю мысленно планировать меню дня. Четко распределяю свои блюда на день. Утром планирую фрукты, на обед -вареную кукурузу и молоко с сухарями, вечером – яйца с салатом, фрукты в течение дня. Я знаю, что мясо бы дало сытость, но я его не хочу.

Думаете, день именно так и прошел? События менялись буквально за пять минут, только и успевай увертываться от нападения вкуснятины. Муж лезет со своим бесконечным приготовлением мороженого, пихает мне эту ложку целыми днями – попробуй вот такое с миндалем, попробуй с грецким, а вот с этой сгущенкой еще вкуснее, а если 20% сливки и 30% смешать, то еще более сливочная консистенция, попробуй... И, конечно же, я пробую, но я вспомнила высказывание одной стройной знаменитости: «Я в основном не ем, а пробую еду», что-то в этом есть...

Снова молоко с сухарями, но вполне адекватная порция, почувствовала что горжусь собой, я просто выпила одну кружку молока и 5 шт. сухарей с маком. Я не просто успокоилась, а почувствовала абсолютное удовлетворение. Тоже и с бутербродами с колбасой, 2 шт. взвесила, съела, и ХОРОШО...

Чтобы убрать из своей жизни объедание каким-то продуктом – ешьте его каждый день!

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Последние несколько недель неизменным оставался только завтрак. Меня кидало из стороны в сторону в течение дня, но вот завтрак всегда соблюдался. И вот сегодня утром мне захотелось сваренной с вечера кукурузы. Ну вот не хочу фрукты, хочу вареную кукурузу и все. Съедаю ее в 7 утра и понимаю, неа, не то, холодная, она невкусная. Сразу же ловлю себя на мысли, что наелась вареной кукурузы вдоволь и теперь очень долго не захочу ее. Далее шли фрукты, черешня и другие фрукты, все очень вкусные, сочные, сладкие. На обед бутерброды с колбасой и салат.

Я прекрасно понимаю, что колбаса – это не еда, даже такая хорошая колбаса, которую мы покупаем, но сейчас лето, готовить не хочется, да и с маленьким ребенком на руках сложно выделить время, слава богу, я хоть могу быстро приготовить салат в комбайне. Если употребляется не полезная еда, нужно стараться «сопровождать» ее фруктами и овощами, плюс нутрицевтики, вред тогда от такой еды будет мини-

мальным. Далее снова молоко с сухарями, даже мороженое не может победить в конкурсе: «Что мы сегодня едим».

Еще один выкрутас организма – сок! Я пью обычный пакетированный сок (да, я все о соках знаю) и разбавляю его минералкой. Получается прекрасный лимонад, в меру сладкий, и всегда разные вкусы. Так вот организм склоняет меня пить этого сока, как можно больше, чтобы поднабрать калорий... Стараюсь увертываться от его крученых подач и радуюсь в конце дня, что калорийность в пределах допустимой.

Теперь нет правил, только контроль!

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Сегодня встала в три ночи, поработала до шести. Часов в восемь захотелось фрукты, съела 2 персика и 3 нектарина. Покормила дочку и, собираясь гулять, получила серьезный стресс.

Обсуждая предстоящий прямой эфир, с мужем мы разругались в пух и прах. Я решаю рассказать слушателям причину нашего отъезда в Москву, а он категорически против. В процессе спора из него выходит много необдуманного негатива, чтобы придать значимость своим словам, он говорит запугивающими пророчествами. Я понимаю насколько это опасно, высказываю, что он останется один, если в нем и дальше будет говорить страх, а не здравый смысл.

Последнее время все больше и больше убеждаюсь в силе слов, мыслей и намерений.

Во взбешенном состоянии беру ребенка на руки и, не до-

жидаясь, когда муж вынесет коляску, иду на детскую площадку. Я стараюсь остыть, анализирую все произошедшее, навязчивая мысль о том, что пришло время расходиться, мы на разных уровнях развития, и я устала тянуть его... Мы многое прошли, мы оба сильно изменились и выросли, это был сложный путь, начинаю понимать, что наступила очередная ступень развития, но он не готов идти дальше...

В голове навязчивые мысли, а вдруг это конец, вдруг в этом месте наши пути должны разойтись. Я знаю много семей, которые разводятся именно после рождения детей, и прекрасно понимаю причины. Это происходит и при других событиях в жизни, но рождение детей – самое сильное испытание на прочность. Здесь либо семья укрепитя, либо развалится. Все это происходит не из-за сложностей в быту, как из-за того, что рождение детей толкает к развитию. Один может это понимать, а второй хочет, чтобы все было как раньше, не хочет повышенной ответственности, не хочет в чем-то себя ущемлять.

В голове стали четко набрасываться варианты развода, возможен ли такой исход, нужен ли, или мне нужно продолжать за него бороться... На каждое сомнение сразу накидываются варианты решения, выстраивается в голове план ухода, развода. Прекрасно понимаю, что смогу найти лучшего мужчину, да и одна я не боюсь остаться. На сомнения, связанные с дочкой, ведь он ее папа, сразу же вспоминаю своих родителей. Я была бы благодарна матери, если бы она раз-

велась с отцом и освободила бы нас с братом от этого кошмара из бесконечных скандалов. На любое сомнение и препятствие в голове сразу находился выход и аргумент. Я начала понимать все пары, которые расходились. Я начала понимать, что если один растет быстро, а другой за ним не успевает, не важно, по каким причинам, они вынуждены расходиться, им просто уже не по пути. Их паре как тандему пришел конец.

Спрашивая у вселенной, двигаюсь ли я в правильном направлении, я прошу какой-нибудь знак, чтобы я поняла, не совершаю ли я ошибку в сложившейся ситуации.

По всему сценарию происходящего муж должен был привезти нам на площадку коляску, ведь он прекрасно понимает, ребенок маленький, он будет спать, и нужна коляска. Я мысленно проговариваю – если он не привезет коляску, он нас бросил первый и это будет знак, что пора расходиться.

Сажу на скамейке, рядом с которой, стоит урна и как всегда куча мусора. Руки уже отсыхают держать ребенка на руках, 2 часа непрерывного кормления, закрываю ребенка от ветра как могу, пытаюсь получить у вселенной ответ на извечный вопрос : «Что делать?».

Наши детские площадки всегда засыпаны мусором, окурками и пустыми бутылками, и я понимаю, что смотреть на это порой просто невыносимо. Это не просто неприятно, я ощущаю беспомощность и обиду, настолько это все унижительно...

Для меня откровение было неожиданным, оно вновь перевернуло мое сознание и подняло на еще одну ступень. Ответ от высших сил был таким.

Мы привыкли думать, что есть некая судьба, по которой мы должны идти, и всегда мучимся в выборе, как нам поступить, какой путь наш. Но в откровении мне четко дали понять, что оба пути мои, они как будто вшиты в мою изначальную программу. Все зависит от того, какой путь я выберу. Нет такого выбора, правильный путь или не правильный, он в любом варианте будет мой. Я могу поступить и так, и так, у каждого пути свои минусы и плюсы, каждый выбор неоднозначный. Да, может один немного лучше, но по большому счету у них свои плюсы и минусы в равной степени.

И именно в конце нашей прогулки я понимаю, что для создания такой крепкой пары, как наша, пройден большой путь и проделана просто колоссальная работа. Зная, какой по натуре мой муж, что, не смотря на то, какой он, он всегда менялся, менялся ради меня, ради нас, ради нашей семьи. Меняться всегда тяжело, это всегда путь преодоления, это работа над собой, над своими привычками, слабостями, нетерпением.

Осознав это, я перебираю в голове все плюсы нашего бытия в будущем, пытаюсь зацепиться за них и раскачать их значимость. Нам хорошо и легко вместе, мы стали родными. Намного круче получается история, когда вариант – они вместе прошли огонь и воду, их корабль выдержал все тряс-

ки и ураганы. Крепкие пары с историей всегда мотивируют и вдохновляют на работу над собственными отношениями и не сдаваться. Да и самое главное, ни один, даже самый прекрасный мужчина на свете, не заменит моей дочке родного папу....

Придя домой, вставляю мужу нагоняй уже спокойным тоном, вижу, что он и сам сожалеет о сказанном, проговариваю несколько значимых фраз, насколько важно принять перемены достойно. Стараюсь успокоиться и оставить этот неприятный конфликт в прошлом.

Стресс, опять он, родимый, и в воздухе повисла перспектива жора. Так было всегда, не важно, какой стресс, положительный или отрицательный, стресс, это всегда весомый аргумент, чтобы объесться. Но сегодня как-то все пошло не по привычному для меня сценарию. Я просто съела, как обычно в последние дни, бутерброды с колбасой и салатом, даже фрукты не захотела. Решила поесть фрукты после тихого часа.

После подъема я выпила сок, поела персиков и сделала себе творог с изюмом и орехами. Жарко, какао хочется, но не хочется горячего. Придумываю для себя вариант холодного какао и ввожу его на постоянной основе.

По итогу дня перебор всего в 100 калорий.

Мои десерты на это лето – мороженое, молоко с сухарями, творог с орехами и изюмом. Шоколада и конфет полный холодильник, их пока не хочется, да и не надо, похолодает

– снова начну.

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ НОВОЙ СИСТЕМЫ

Не смотря на то, что я съела утром 5 вкуснейших абрикосов, я захотела мороженое. По-прежнему стоит жара, и постоянно хочется охладиться. Сначала я хотела сдержаться и не есть его, но потом вспомнила свое новое правило: «Можно все, главное – контроль» и главное в новой системе – не сдерживаться от желанного продукта, не доводить себя до срывов и обжорства. Попробовала уговорить, не получилось – ешь...

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.