



AGILE

похудение

ЕЛЕНА
ФЕДОРОВА

Похудение как проект
Agile-подход
Цели по SMART
Результат на всю жизнь!

18+

Елена Федорова
Agile-похудение
Серия «RED. Психология
И СТИЛЬ ЖИЗНИ»

doc предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67263158

Елена Федорова Agile-похудение:
ISBN 978-5-04-166536-4

Аннотация

Казалось бы, про похудение все и так давно известно: надо меньше есть и больше бегать, меньше калорий употреблять и больше тратить. Как долго вы выдержите такой режим без вреда для здоровья? Как скоро бешеный ритм жизни (переработки, командировки, перекусы на бегу) вытеснит здоровое питание и походы в спортзал? Если вы читаете эту книгу, значит, уже испробовали все на собственном опыте и знаете ответ.

Поэтому автор предлагает подойти к процессу похудения как к проекту и использовать современные гибкие методы управления, заимствованные из IT-сферы. Не подстраивать график под краткосрочные жесткие диеты, а органично встроить в ваши будни индивидуальный подход к похудению, комфортную систему питания и тренировок. Agile-метод позволит учесть особенности вашего организма, характера и распорядка дня, а

значит – поможет достичь желанной цели и легко принять этот новый образ жизни.

Комментарий Редакции: Как изменится жизнь, когда тропа к совершенству обрастет не колючими терниями, а радостью и удовольствием? Елена Федорова совершает крупную революцию в давно изъеденной теме, выявляя обнуленный путь в печальном лабиринте из изнурительных срывов и самоуничтожающих мыслей.

Содержание

Введение	6
1. Хотите похудеть?	10
Глава 1. Не в первый раз худеете? Точно хотите худеть?	11
Глава 2. Мы одинаковые, но такие разные	27
Глава 3. Итак, вы готовы, что вам понадобится?	40
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Елена Федорова

Agile-похудение

Художественное оформление: Редакция Eksmo Digital
(RED)

В оформлении использована иллюстрация:

© StudiM1 / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru

*** * ***

Введение

Дорогой читатель,

если вы открыли эту книгу, значит, вы думаете о похудении и почти наверняка пробовали методы, которые не помогли. Возможно, вы пробовали и приходили к выводу, что просто вам это не под силу. И не понимали, как же так, ведь в других сферах (например, на работе, в учебе или творчестве) вы достаточно успешны! Я знаю это чувство, оно было со мной много лет! Кажется, я попробовала все самые популярные схемы похудения. Как минимум, эта книга поможет вам не совершить моих ошибок и сразу вычеркнуть неработающие методы.

Я знаю ответ на вопрос, почему не получается. Мы привыкли, что худеть, значит, сидеть на жестких диетах и изнурять себя спортом. Худеть, значит, отказаться от любимых продуктов, привыкнуть к ноющему чувству голода. И чувству вины за то, что опять сорвался. Бросать, возвращаться к исходной цифре, начинать с начала. И так по кругу. Но без нужного результата.

Я уверена, что нам всем не хватает трезвого взгляда на похудение и научного подхода. Об этом моя книга.

Мы – биологические механизмы, которые строятся и работают на белках, жирах и углеводах. И закон сохранения энергии работает для всех нас. Для похудения нам нужно со-

здавать небольшой энергетический дефицит, но так, чтобы организм не заметил этого и не включил защитные механизмы, возвращающие вас в начальный вес. Дайте клеткам то, что нужно им, они дадут вам то, о чем мечтаете вы. В книге есть информация о физиологии в том объеме, в котором она нужна для похудения без перегрузки. Вы будете лучше понимать, что происходит с вашим организмом и почему. Мое медицинское образование помогло мне подготовить эту часть книги, убрать лишнее, передать вам важную информацию в понятной форме.

Мы любим есть. Это нормально. Еда – одно из самых доступных нам удовольствий. Я расскажу, как перестроить свое питание, чтобы полезное было вкусным и разнообразным. Объясню, как вывести из меню «пищевой мусор» и организовать перекусы без вреда здоровью и фигуре. Да, мы научимся читать этикетки. Нет, нам не придется отказываться от покупок в привычных магазинах и искать редкие продукты. Все, что нам нужно, уже есть на полках супермаркетов и в сервисах доставки.

Мы часто думаем, что спорт – это не для нас. Или пытаемся победить вес изнуряющими тренировками. Физические нагрузки – обязательная составляющая. Но важно не навредить. Выбрать тот вид нагрузки, который подходит именно вам, который можно вписать в ваш образ жизни. Надо учесть и возраст, и состояние здоровья. Когда я начала изучать этот вопрос, поняла, что нужно профессиональное образование

и стала дипломированным тренером. Я поделюсь с вами не только правилами здоровых физических нагрузок, но и секретами мотивации от профессиональных спортсменов.

Мы не умеем правильно оценивать результаты. Часто руки опускаются именно потому, что не хватает навыка увидеть свой прогресс. Этому я посвящаю отдельную главу книги. Разберемся, как ставить разумные цели. Похудение – длительный процесс, ведь лишний вес вы набирали годами и физиологически невозможно за пару недель от него избавиться. Нужно смотреть на похудение как на большой проект, в котором есть разные по длительности фазы и промежуточные метрики. Прежде, чем весы покажут долгожданную цифру, надо будет много раз сказать спасибо своему телу за небольшие, но очень важные изменения.

Мы – существа социальные. У нас есть график работы, командировки, домашние дела, школа и секции для детей, любовь к путешествиям, хобби, праздничные ужины с семьей и друзьями. Метод похудения будет работать только тогда, когда он может гибко встраиваться в наш ритм, не ограничивая на каждом шагу. Работая в IT-сфере, я познакомилась с современными Agile-методологиями управления проектами, с их удобными инструментами планирования и контроля, которые помогут помнить о главном и выстроить вашу индивидуальную систему похудения. Этим проектом вы можете управлять гибко, ставить на паузу, отправляться в путешествия, давать себе отдых от диет и возвращаться с но-

вым меню и новым графиком тренировок.

Если вы мотивированы меняться и думаете, с чего начать, если вы уже пробовали многое, но ничего не получалось, эта книга для вас. Я хорошо вас понимаю, потому что прошла этот путь и знаю, что нужно делать. В книге собраны как знания по физиологии, необходимые для понимания процессов похудения, так и практические инструменты для формирования собственной гибкой системы питания и тренировок. «Правила для похудения», примеры схем питания и контроля за прогрессом, простые варианты повышения уровня физической активности и задания для самостоятельной работы помогут похудеть легко и без возвращения килограммов.

Здоровье – главный приоритет. Эта книга – про осознанный подход к своему организму и про то, как привести себя в ту форму, которая поможет вам себя хорошо чувствовать и быть довольным собой. Она о том, как сохранить это состояние на протяжении всей жизни. Но не за счет ограничений, а потому что вы действительно полюбите свой новый образ жизни и будете с удовольствием его поддерживать.

Желаю вам воплотить ваши мечты в жизнь!

ВАЖНО!

Информация в книге не может заменить рекомендаций вашего лечащего врача.

1. Хотите похудеть?

Главное – задать правильный вопрос. Все дело в вопросах.

Илон Маск, американский инженер, предприниматель, изобретатель, инвестор и долларовый миллиардер, основатель таких компаний, как PayPal, Tesla

Глава 1. Не в первый раз худеете? Точно хотите худеть?

Мы сильные, «мощные» и целеустремленные женщины и мужчины. Мы можем делать многое: ставить на ноги бизнесы, запускать уникальные проекты и «драйвить» то, что другим не под силу. Мы можем дарить любовь и сохранять тепло семейного очага, строить дома и сажать деревья, растить детей и картошку, делать много дел одновременно и добиваться поставленных целей. Но иногда кажется, что есть одна мечта, цель, которая нам не под силу, которая никак не даётся нам, таким сильным, решительным, всемогущим. Снизить вес до желаемой цифры, быть стройным и красивым в своем собственном понимании.

Большинство из нас когда-нибудь мечтали похудеть. И если вы сейчас держите в руках эту книгу, то, скорее всего, у вас уже был опыт похудения. Вы предпринимали попытки снизить вес, привести себя в более спортивную форму, оздоровить ваше тело, повысить выносливость и сопротивляемость болезням? И вы, как вам кажется, все знаете о теме похудения, диетах и тренировках.

Казалось бы, все так просто и понятно про похудение. Для того, чтобы худеть, надо просто меньше есть и больше бегать, меньше калорий употреблять и больше их тратить, сгоня жир. Но вопрос в том, как долго вы сможете выдержать

такой режим? Хватит ли запала для того, чтобы потерять все накопленные за годы килограммы? У меня, как и у многих, в жизни было множество неудачных попыток похудеть, и с полной ответственностью могу сказать, что это очень сложно, но теперь точно знаю, что это сделать можно. **Но придется преодолеть всю силу эволюции, ведь именно она заложила в наш организм многочисленные механизмы, призванные защищать тело от потенциально-го риска лишиться питательных веществ в преддверии трудных голодных времен. А именно так наш организм и воспринимает ограничение в питании и любую диету.**

Как я понимаю переживания тех, кто пытается худеть (сидит на диете, увиденной в журнале, телепередаче, в социальных сетях у авторитетного блогера, придерживается прописанного диетологом рациона и рекомендованного тренером, онлайн-куратором плана тренировок) и не достигает результата. Мы часто попадаем под влияние различных схем питания и новомодных диет (не важно каких, их миллиард: подсчет калорий, интервальное голодание разных типов, низкоуглеводная, высокобелковая, кетодиета и пр.), задумываемся о разных методах похудения и подходах к снижению веса (таблетки с различными механизмами действия, психотерапевтические сеансы, иглоукалывание, промывание кишечника, разнообразные физиотерапевтические процедуры и даже хирургические методы), вписываемся в прохожде-

ние «похудательных» марафонов, спортивно-оздоровительных лагерей, отделений медицинского голодания или вообще присматриваемся к разным околонучным методикам. Люди со всей мощью и энергией вкладывают в эти системы свое время, усилия, становятся последователями данных методов и подходов. Возможно, человек достигает желаемого результата, но как только фокус внимания переключается на какую-то другую житейскую ситуацию или проблему на работе, как только чуть ослабляется «хватка силы воли» (все мы устаем от борьбы с самим собой), похудение идет насмарку, вес возвращается, а иногда даже увеличивается.

Или в какой-то момент, придерживаясь новой схемы питания, понимаете, что результата-то нет или он столь незначительный, что не вдохновляет на продолжение. Все вроде бы хорошо, освоили систему, научились питанию по данной программе, поняли, что и как делать, даже нравится вроде как, а результат-то где? Примерно те же килограммы, здоровье примерно на том же уровне, может, субъективно чуть лучше, но «вес и ныне там».

Бывает, что на этих системах обостряются хронические заболевания, присоединяются новые болячки, что не удивительно, так как любое ограничение (а любые диеты – это ограничения) – сильный стресс для организма. При резком ограничении в рационе калорийности или какого-то одного из макронутриентов (белков, жиров и углеводов) могут обостриться желудочно-кишечные заболевания, появиться

нервные расстройства, эндокринные нарушения или другие патологические процессы (например, нарушение менструального цикла у девушек).

И кажется, что ни одна из миллиарда диет, подходов, методик по похудению не работает. Мотивация худеть пропадает, вес возвращается, и через какое-то время вы снова начинаете новый замкнутый круг по похудению.

И я испытала это на своем опыте. Разнообразные ограничения в питании, диеты не давали результата, вес возвращался, а с ним появлялись неуверенность в себе, снижение настроения и желание махнуть на себя рукой. Усиленные тренировки без контроля питания (ну или с самообманом, что вроде бы соблюдаю режим питания) тоже не давали результата. Особого удовольствия от тренировок я не испытывала и больших изменений в теле не видела. Единственное, что неизменно приходило с такими форсированными периодами занятий и разнообразных диет, – это зверский аппетит, который разыгрывался под вечер или ночью, и который я не могла контролировать. Итог был один: рано или поздно я бросала очередную попытку похудеть.

Я знаю, что испытывает человек после «похудательной диетной неудачи»: очень сильно демотивируется, расстраивается и не знает, что ему делать дальше. Он больше не верит в себя, не верит вообще в способность изменить свое тело. Ему кажется, что вот именно он такой особенный,

что не может влиять на свой организм, именно у него не получается похудеть при вложении огромных усилий. И ощущает ухудшение здоровья, самочувствия и психологического состояния под воздействием изменений в питании и поведении. Ему не хочется ничего: ни продолжать, ни изменять что-то, ни верить в то, что достижение его цели возможно в принципе. Ему кажется, что он попробовал все что можно, и это все не работает. Он не видит, что делает ошибки, он говорит одни и те же фразы, часто повторяемые за авторитетным мнением, приводит доводы в поддержку данной теории и просто не понимает, почему же так и нет результата. Спокойствие, только спокойствие! Остановиться, оглядеться, подумать. И верить в себя: все получится.

Существует множество источников про «технические» детали похудения: о питании, физиологии, физической активности и пр. Из этих источников можно узнать совершенно противоречивые, но работающие для кого-то методики, техники и подходы. Каждый, кто пытался когда-то худеть, уже считает себя экспертом в этой области и понимает, что в теории все просто, а на практике – нет. Ведь вопрос не в том, сколько и как заниматься спортом, не в том, что, по сколько граммов и когда есть. Вопрос заключается в том, как на длительном отрезке времени (не день, два, неделю), необходимом для снижения веса, удержать вашу мотивацию таким образом, чтобы вы придерживались выбранного питания и режима физических нагрузок без вреда для организма

под давлением различных сформированных эволюцией механизмов, мешающих худеть. Ведь организм воспринимает вашу эпопею с похудением как процесс, который может навредить вашему телу с его глобальной эволюционной задачей продолжения жизнедеятельности.

Задание

- *Поразмышляйте о себе. Вспомните, сколько раз вы решались худеть? Вы сейчас впервые задумались о похудении или это у вас уже какой-то «юбилейный» подход к попытке изменить себя? Вы «новичок» или уже «бывалый боец» с лишними килограммами?*

- *Какой у вас опыт, связанный с похудением: сколько вариантов диет и подходов испробовали на себе? Что помогало, а что нет, как быстро возвращался вес?*

- *Насколько часто вас посещают мысли о похудении? Они так и остаются мыслями или приводят к каким-то действиям?*

- *Какой настрой сейчас, боевой мотивированный или «ну так себе», хорошо бы похудеть, но в следующий раз?*

- *Честные ответы себе на эти вопросы помогут вам в начале вашего пути.*

Как же я вас понимаю

Понять и оценить свои проблемы бывает непросто, но еще сложнее увидеть пути решения этих проблем. Эта книга для тех, кто запутался в своем похудении, устал от многочисленных советов вечно худеющих и похудевших, популярных диетологов-нутрициологов, «супертренеров» и стройных барышень в «Инстаграме», от статей в интернете, многочисленных видео успешных блогеров, не помогающих марафонов стройности и прочего «неработающего именно для вас» контента. Все такие красиво-стройные, бодрые, позитивные, в тренажерных залах/вечеринках/путешествиях, и у них постоянно минус килограмм и втянутый очаровательный животик или кубики пресса, а у вас только один вопрос – как так? Почему именно у вас один бутерброд сразу нависает килограммом сала на животе? Почему нет результата после недели усилий на диете и выматывающих тренировок? Почему все начинания похудеть через три дня идут насмарку, почему полный решимости с утра, вечер заканчиваете дополнительной порцией чего-то «вроде диетического», а в худшем случае просто сметаете все, что есть в холодильнике? Почему невозможно удержать с таким трудом достигнутый результат? Даже хуже, почему килограммы возвращаются и приводят своих новых «килограммовых друзей»? Почему после экстремального, резкого похудения (с ограничени-

ем каких-то продуктов или с сильным ограничением калоража питания, а по-простому – голоданием) организм дает сбой, и в голове крутится только одно: зачем вообще нужно было это похудение? Потом закрадывается мысль о том, что все эти варианты похудения вообще не подходят именно вам. Почему все вокруг могут похудеть, все, кроме вас?

Почему, почему, почему? Множество вопросов, на которые у вас нет ответов, если вы не знаете деталей физиологии, ловких методов, трюков, «секретиков» похудения, которыми особо-то никто и не делится (хотя все говорят, что секрета нет). Конечно, нет, вернее, все его знают и трубят во все трубы: «Чтобы худеть, нужно не есть, зашить, заклеить рот для еды». Ага, конечно, прямо так и не есть (читать с издевкой). С этим пунктиком мы разберемся потом. Ну и, конечно, вопрос с мотивацией. Где взять ее, сильную, мощную, вдохновляющую? Что делать, когда ее нет или когда она «стухла»? Что делать, если ее и не было? А надо ли худеть? Точно надо провести ревизию вашего образа жизни, питания и физической активности для здоровья, для вашего будущего. И да, вашу мотивацию можно и нужно поджигать в себе разными методами.

Я готова поделиться с вами

В какой-то момент, когда после «стотысячпервой» диеты я расстроилась, что нет у меня такой силы воли, как у

всех этих красивых стройных барышень, зашить рот и выдержать год «ничегонеедения», чтобы скинуть мои наеденные годами килограммы. Может, стройные люди знают какой-то секрет, который позволяет им без ежедневных сверхусилий и собранной в кулак воли долгие годы держаться в одном и том же весе при условии обилия вкусной и доступной еды вокруг? А если есть секрет, его можно разгадать.

Эту книгу я начинала писать для себя. Делая ошибки на пути похудения, в каком-то методе нащупывала работающие для меня элементы, применяла их по-другому, смотрела на результат, в другом источнике видела, что, оказывается, можно пробовать похожий способ, но с «перламутровыми пуговицами»¹, и так примерно во всем, что касается мотивации и питания, физической активности и психологического настроя. По мере работы над этой книгой мне открывались все новые знания и разные хитрости, и продолжают открываться, ведь область оздоровления организма и похудения сложна и многогранна. Я подозреваю, что изучение этой области может занять всю вашу жизнь, ведь познавать самого себя можно до бесконечности – это увлекательный процесс. Черновики к этой книге были полезны многим женщинам и мужчинам, запутавшимся в теме похудения, которые опробовали мою методику и смогли изменить себя. Я надеюсь, что знания в этой книге заронят зер-

¹ Цитата из к/ф «Бриллиантовая рука» («Мосфильм», 1968 г., режиссер Л. Гайдай).

на веры в себя, которые, может, не сразу, но прорастут мощной уверенностью в возможность изменить себя.

Мы разные, и я уверена, когда вы закончите свой путь к оздоровительным изменениям, сможете написать свою собственную книгу, которая будет содержать «рецепты» (я имею в виду не только кулинарные рецепты) похудения, стопроцентно подходящие вам. Я же буду благодарна комментариям и замечаниям, что успешно применили в вашем похудении, какие принципы и методы «присвоили» себе, какие выкинули за непригодностью именно для вас. Каждый из нас идет по своему пути, держите глаза, ум и сердце открытыми, и тогда вы разгадаете собственные «секреты» изменений. Мои контакты для связи вы найдете в конце книги.

Я ни в коем случае не претендую на фундаментальные исследования, и данная книга не является научным трудом. В книге собраны принципы и подходы, которые кажутся мне полезными и нужными для понимания процесса эффективного похудения и оздоровления организма с минимальным отвлечением от привычной жизни (мы же еще должны успевать работать, заниматься семьей, детьми, любимым хобби, да и просто жить).

Возможно, эта книга уже далеко не первая, которую вы читаете в надежде похудеть, но пусть она станет вашим «пинком в стройность», настольной книгой (а лучше, как я выражаюсь, «подподушковой» книгой – той книжкой, которая лежит у меня под подушкой и которую я открываю каждый ве-

чер перед сном). Читая, отвечайте на вопросы заданий, подчеркивайте, делайте пометки, дописывайте своими примерами для формирования вашей постоянно подпитываемой мотивации. Книга содержит истории людей, достигших результата в похудении по моей методике и удерживающих его долгое время. Рекомендую работать с заданиями после каждого блока информации, для чего можно завести отдельный блокнот. Желаю вам занырнуть в эту книгу с головой и вынырнуть со знаниями и мотивацией, которые проведут вас по пути изменений.

Решение худеть – ваше решение

В начале книги хочу спросить, действительно ли вы хотите худеть? Это ваше собственное решение, и вы абсолютно точно и бесповоротно хотите этого всеми фибрами вашей души? Это не навязанное вам мнение о том, что вы полный человек? Навязанное другими людьми, картинками в модных журналах, стандартами красоты из телевизора, интернета и социальных сетей? Назойливые, как осенние мухи, родные, близкие и друзья жужжат над ухом, раздавая советы, а вы отмахиваетесь от них, лишь бы больше не отвлекали от удобной и комфортной вам жизни? Это мама/муж/подруга/соседка/коллега сказала, что вам обязательно надо худеть? Чтобы что? Чтобы быть успешнее, красивее, моднее, богаче, иметь больше «очков» перед бывшими одноклассни-

ками? Хотите ли вы меняться, готовы ли, созрели ли для этого, или вас все устраивает? У вас действительно лишний вес, который мешает вам ходить, бегать, двигаться, работать, да и вообще жить? И понимание этого пришло к вам, и решение меняться – это ваше искреннее решение?

Не всем нужно обязательно выглядеть как худые модели из гляцевых журналов, не всем важно иметь спортивное мышечное тело с кубиками пресса, для многих внешность второстепенна. Возможно, у вас другие значимые планы, задачи, цели, стремления в жизни? Встретить любовь, создать семью, завести детей, стать профессионалом, построить карьеру, дом или бизнес, найти любимую работу и хобби, сделать открытия и принести пользу людям, общаться с друзьями, да и просто наслаждаться жизнью? И это прекрасно. При всех ваших «других» целях важно одно, чтобы ваше тело было союзником и помощником в достижении этих целей.

Если ваша работа не связана со стройностью тела (спортсмен, модель, актриса, фитнес-тренер, другие хорошие профессии, для которых «быть в форме» – необходимый элемент), то подумайте, как здоровое стройное тело может помочь в достижении других ваших целей. Возможно, вы хотите похудеть не для изменения внешности, а для чего-то другого? Возможно, вам нужно скинуть совсем чуть-чуть для того, чтобы исполнить вашу мечту (например, подняться на какую-то высокую гору или пробежать полумарафон) или просто нормализовать обмен веществ (чтобы лучше се-

бя чувствовать, быть более работоспособным, продуктивным и энергичным на любимой работе, чтобы выздороветь или быть в лучшем состоянии для зачатия ребенка, или еще для чего-то). И вам не нужно худеть до идеалов чьей-то красоты, до стандартов 90-60-90 или до 50 кг, как у подружки, может, вам нужно снизить вес всего на несколько килограммов, и лично вам этого будет достаточно для нормализации состояния вашего здоровья.

Мы все разные, со своими целями и стремлениями, жизненными историями и особенностями, и, если вы выбираете собственный путь изменения для достижения какой-то мечты, решайтесь и меняйтесь. Но если вам и так хорошо в нынешнем состоянии и в данном весе, никто не сможет вас заставить меняться. Считаете это неважным на сегодняшний день, у вас совсем другие цели и задачи – добивайтесь их, не обращая внимания на мнение окружающих о вашей внешности. Без лично вами принятого решения меняться ничего не получится. То, что хочет мама, друг, муж, жена, тренер, доктор и прочие окружающие люди, никаким образом не подвигнет вас к изменениям. Вы, возможно, даже где-то будете соглашаться с ними, но без вашего искреннего желания это не будет работать.

Мы не можем влиять на свободу воли других людей. Это их собственный выбор и их решение. Даже при большом весе, медицинском диагнозе «ожирение», если человек не принимает сам решение о том, что нужно снижать вес для здо-

ровья, ничего не произойдет. И как бы вы ни хотели помочь вашим родным и близким людям, за которых переживаете и волнуетесь, ничего не случится. Это должно быть их персональным решением, их личным выбором меняться, чтобы сохранить и продлить собственную жизнь.

Задание

- Подумайте, а действительно ли вам нужно меняться? Для чего?*
- Кто больше всего хочет, чтобы вы изменились? Вы сами или ваши родные?*
- Какие задачи, мечты, планы вы ставите перед собой и как они связаны с вашим весом, состоянием здоровья и внешностью?*

Похудеть равно снизить количество жировой ткани

Давайте сразу договоримся о понятиях. Для многих желание похудеть – просто желание увидеть меньшую цифру на весах или купить одежду на размер меньше. Но, скорее всего, причины глубже, вы хотите похудеть не только для изменения внешности, а для того, чтобы улучшить состояние здоровья и самочувствие? Предлагаю задуматься о том, что является важным для поддержания крепкого здоровья. Два че-

ловека одинакового роста и веса могут быть разными по качеству тела, соотношению мышечной и жировой ткани, разному уровню здоровья и самочувствия.

Ваше тело состоит из практически неизменных по массе костной ткани и тканей внутренних органов, а снижать вес вы можете за счет нескольких компонентов:

- *воды, которую можно как быстро «сливать» мочегонными средствами, так и возвращать обратно, «набирая на весах»;*

- *содержимого кишечника (слабительные средства выведут лишнее содержимое, которое вернется после того, как вы нормализуете стул);*

- *жировой ткани, от которой все так хотят избавиться. Но особенность жировых клеток в том, что, однажды появившись, они не исчезнут из организма, а просто уменьшатся в размерах до состояния «пустой звездочки». И в тот момент, когда вы вернетесь к питанию, на котором набрали вес, легко увеличатся в размерах, выполнив свою важную функцию – накопить жировые запасы на случай голодных времен;*

- *мышечной ткани, от которой будет стремиться избавиться ваш умный организм в первую очередь, если не демонстрировать ему, что мышцы вам нужны. А как раз голодовками в условиях гиподинамии² вы показываете своему*

² Гиподинамия – патологическое состояние с нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и др.) как следствие

организму, что надо избавляться от энергозатратной мышечной ткани.

Скелетные мышечные волокна – единственные клетки, на которые мы можем влиять нашим сознанием, заставляя выполнить физическое движение, изменяющее положение одного сустава относительно другого. Мы не можем осознанно влиять на клетки гладкой мускулатуры кишечника, сосудов, бронхов, не можем силой нашего желания выделять гормоны и ферменты. Наш умный организм делает огромную работу по поддержанию гомеостаза³ внутренней среды самостоятельно без нашего осознанного участия. Единственное, через что мы можем влиять на внутреннюю среду организма, – наши мышцы, в результате работы которых улучшается кровообращение, выделяются гормоны и биологически активные вещества, так необходимые для омоложения и оздоровления организма.

Задача похудения – снизить жировую ткань, максимально сохранив мышечную ткань, а в идеале нарастив мышцы. А сделать это достаточно сложно без понимания физиологии человеческого организма. Давайте разбираться, как похудеть с пользой для организма, не добавив проблем со здоровьем, а получив энергию и силы для всех тех активностей, которые важны для вас.

недостаточной физической активности.

³ Гомеостаз – поддержание постоянства внутренней среды организма (температуры тела, давления крови, pH крови и др.).

Глава 2. Мы одинаковые, но такие разные

Абсолютно одинаковых людей не бывает, все мы – индивидуальности. Я не знаю вас лично, не знаю ничего о состоянии вашего здоровья в данный момент, об особенностях организма, аллергиях, лекарственной и пищевой непереносимости, болезнях, реакции на конкретные продукты питания, витамины и лекарства, скорости переваривания и усваивания белков, жиров и углеводов, допустимости физических нагрузок, уровне гормонов, физической конституции и комплекции, психологическом типе личности, характерной для вас реакции на стрессовую ситуацию и прочих очень важных особенностях. Стоит ли применять предлагаемые подходы и методики – это ваше личное решение. И, конечно, никогда не будет лишним проконсультироваться с лечащим врачом, сдать анализы и пройти обследование перед любыми изменениями, на которые вы решитесь.

Как невозможно подогнать всех под одни стандарты, типы и метрики, так невозможно всем прописать единый рецепт похудения и дать один совет по питанию и физическим упражнениям и ожидать от этого точный конкретный измеримый результат. Мы все разные, со своими нюансами и особенностями, но совершенно точно созданы по одному образу и подобию, мы – суперкрутые биороботы, работающие по

единым принципам и законам. Ваша задача на протяжении всей жизни – получить опытным путем инструкцию к себе самому с описанием деталей функционирования, реагирования на разные внешние раздражители (пища, нагрузки, химические вещества, любые воздействия на организм извне), а также определить наиболее вероятные места «поломки» системы и быстрые пути ее «починки».

История, типичная для большинства женщин

Моя история, вероятно, типична для большинства девушек. В юности много бегала, ела с аппетитом, но бурная энергия позволяла быть в форме, периодически я бывала чуть «толице на 2 кг», как я тогда считала. Теперь бы я радовалась тем цифрам. Моя фигура – «груша» с чуть полноватыми бедрами – растранивала меня наличием «целлюлита», но в целом мне было достаточно удобно и комфортно в том состоянии, и никаких особо «похудательно-антицеллюлитных» методов я не предпринимала. Пробовала ходить на шейпинг и аэробику (ну модно же, все ходят), но кайфа не получала, считала бесполезной тратой времени. После рождения ребенка внезапно из стройной девушки стала «бабицей» с постоянным процессом похудения и чувством вины на себя, что «стрелка-сволочь» на весах никак не двигается, кругом бесконечные домашние заботы, а сладкое и шоколад так приятно успокаивают. Дело «самообвинения» усугубля-

лось тем, что имея врачебное образование, вроде бы знала и биохимию, и физиологию, и разные аспекты психологии, а справиться с лишним весом не получалось долгие годы.

Я шла тернистым путем проб и ошибок, делала глупые и странные вещи, которые ни за что сейчас бы не стала делать. Что именно, хотите конкретики? Может быть, в моих действиях вы вспомните себя? Я урезала рацион до минимума, старалась завтракать как можно позже, до обеда тянула на одном кофе, пачка творога и еще много кофе днем, в обед что-то из курицы и минимум углеводов, ужин – пустая крошка с куриной грудкой на обезжиренном кефире с зеленью, разбавленная по максимуму минеральной водой. Такой ужин как можно раньше до сна заставлял просыпаться ночью от жуткого голода. Подобные эксперименты заканчивались срывами на еду у холодильника, укорами себя за слабоволие, и далее все повторялось снова, но уже с другим видом диеты. Я «сидела» на всевозможных диетах (по группе крови, Дюкана, кето, белково-углеводном чередовании, низкоуглеводной, интервальном голодании, по цвету продуктов и пр.). Если я и видела результат после упорного издевательств над своим организмом, через какое-то время после отмены диеты вес возвращался к исходным цифрам, иногда с прибавкой лишних килограммов.

В периоды особо острой мотивации похудеть я ходила как сумасшедшая на тренировки (разные варианты аэробной нагрузки, шейпинг, сайкл, аквааэробика и пр.). Я выбега-

ла натошак на пробежку, возвращаясь, «добивала калории и пресс» дома изнуряющими упражнениями. Мазалась разогревающими мазями, оборачивалась целлофановой пленкой, прыгала на ковре берпи и стояла в планке, обливаясь потом. Потом старалась есть как можно меньше, утяжелители на ноги в течение дня, вместо лифта подъем с тяжелыми сумками из магазина по лестнице и пр. Все эти изнуряющие тренировки приводят к тому, что организм требует добавки на тарелке, и вечером ты просто случайно оказываешься у открытого холодильника, сметающий все, что там осталось «недоеденного».

Любая возможность потратить лишние калории, и любая возможность удержаться, чтобы не съесть эти калории. «No pain, no gain» (нет боли, нет результата). «Меньше есть и больше бегать». Типичный стереотип мышления любого начинающего (ну и не заканчивающего) худеть человека. Думала, что худею, да, вес уменьшался периодами, но потом срывалась, обжиралась, корила себя, что не могу взять свою волю в кулак, еще раз начинала и попадала в ту же ловушку. Потом наступала апатия, и хотелось махнуть на себя рукой, возникало чувство, что ничего из этой бешеной физической активности и диетных ограничений не помогает.

Я пробовала и «фармакологию» для похудения, начиная от покупных разрекламированных коробочек с питанием до таблеток для похудения, от которых пропадал сон и по-

являлась предательская дрожь в теле, использовала лекарственные средства, которые уменьшают всасывание жиров и выводят съеденный жир вместе с калом в неизменном виде, «похудейные» чаи со слабительными и мочегонными эффектами. Даже пробовала те препараты, которые выписываются по рецепту с несколькими печатями, влияют на центр голода в головном мозге, и многое другое. Ничто из этого не работает в долгосрочной перспективе. Вы можете сбросить на таблетках сколько-то килограммов (зависит не от таблеток и чая, а от вашей мотивации на ограничение того, что вы кладете себе в рот), но все вернется, как только вы отмените таблетки, увеличите рацион или перестанете пить слабительные чаи. Чудес не бывает.

Да, я обращалась к эндокринологам, гастроэнтерологам, диетологам, психотерапевтам и другим врачам. Мои общие жалобы на «вялость, слабость, дряблость» и лишний вес проверяли анализами и исследованиями, рекомендовали разные лекарственные средства от поставленных диагнозов. Я обращалась в центры снижения веса, пробовала «лечить» лишний вес с психологом, диетологом, иглоукалыванием и прочими методиками, результат был один – вес возвращался. В целом все рекомендации по соблюдению питания от докторов не работали. Эти расписанные на листочках диеты, где в уголках стоит реклама таблеток для похудения или средств для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, не помогают, возможно, именно мне? Я действи-

тельно думала, что дело во мне, но по актуальности проблемы похудения для многих людей и количеству желающих сбросить вес можно предположить, что все это не работает для подавляющего большинства.

Как я понимаю сейчас, ситуация тогда осложнялась отсутствием реальной мотивации для похудения. Нормально полная женщина, в меру симпатичная, обычная, таких как я много, не хуже и не лучше. Семья, работа, дети. Но в какой-то момент я резко осознала, что мое здоровье, самочувствие и настроение, бодрость и заряд энергии сильно зависят от моего веса, внешности и питания. Я поняла, что здесь находится «секрет», который надо открыть. Если настал тот момент, когда вы поняли, что так дальше нельзя, поздравляю, вы реальные молодцы! А я поделюсь с вами знаниями, которые помогут.

После того как я решила изучить для себя тему мотивации и физиологию похудения, я действительно похудела легко и без ежедневных моральных угрызений совести более чем на 30 кг, мой вес держится несколько лет, надеюсь, навсегда. Я совершенно точно знаю, что, прибавив несколько (один-два-три) килограммов за отпуск, командировку, простуду или какое-то событие, выбивающее меня из моего привычного образа жизни, или «санкционированно» позволив себе расслабиться, я вернусь к своему питанию и образу жизни и к моему нынешнему весу, в котором я чувствую себя приятно, комфортно, энергично. Важно не заикливать-

ся на этих небольших прибавках, это не так страшно в долгосрочной перспективе снижения и удержания веса. Это только дает силы организму снова стремиться к улучшениям.

И у вас получится! Но как начать?

Перед началом большого пути к изменениям нужно выяснить все исходные данные. Предлагаю поговорить про ваше восприятие тела, ощущения от внешнего вида, психологического комфорта от соответствия внутреннего содержания и внешности. Иногда мы не задумываемся, насколько важно «поковыряться» в себе, проанализировать внутреннее восприятие себя в собственном теле. Чтобы снять блоки и начать двигаться по пути к вашей мечте, необходимо честно и откровенно обсудить с самим собой эти темы. Попробуйте задать себе вопросы:

- *нравитесь ли вы себе, довольны ли вы своей внешностью;*
- *устраивает ли вас состояние вашего здоровья, уровень энергии, самочувствие;*
- *стесняетесь ли вы своего тела или вас все в нем устраивает;*
- *смущаетесь ли от взглядов других людей или вам нравятся быть на виду;*
- *соответствует ли ваша внешность вашему внутреннему состоянию, гармоничны ли они, «не врут» ли они друг*

другу, не входят ли в конфликт «форма» и «содержание»? Кто вы, толстяк-весельчак-балагур, маскирующий внутреннего интроверта, или молчаливая девушка, одолеваемая желанием танцевать страстное танго? Или вы женщина в маске леди-вамп, под которой скрывается любовь к одиночеству и тишине? А если вы читатель-мужчина, то, может быть, вы серьезный крупный мужчина, а лишний вес придает вам «солидности» или служит «весомой» броней от окружающего мира? Конечно, это гипертрофированные примеры, но в них вы можете попробовать узнать себя.

Наверняка вы скажете (только честно), что вам не нравится ваша внешность. Ну да, так и есть, часто люди недовольны своим внешним видом. Умение радоваться тому, что вам дано от природы, – редкое качество, это навык, который можно тренировать всю жизнь.

Кто не был полным, не поймет толстяка

Даже в состоянии ожирения второй степени я в принципе нравилась себе, но меня раздражало несколько моментов, которые и привели меня к решению худеть.

- Не было энергии, я была всегда вялой.*
- Постоянно хотелось спать, и моя мечта заключалась в том, чтобы полежать после сытного приема пищи, но это не давало восстановления, а только усиливало разбитость. Хотелось спать утром, подремать после бутер-*

бродного завтрака, спать после посиделок с семьей и друзьями, спать вечером, когда еще вроде бы рано идти в кровать.

- Я была неуклюжей, неловкой, неповоротливой. Взобраться на стул, чтобы достать что-то с верхней полки шкафа, было для меня сложновато, нужно было держаться за дополнительные опоры, я боялась прыгнуть с какого-то высокого порожка, и другие физические действия давались с трудом. Не говоря уже про сложные командные игры, например, волейбол.

- Я видела первые признаки заболеваний, сопровождающих ожирение (чаще это проблемы, связанные с сосудами: повышение кровяного давления, головокружения, боли в спине и коленях, а также проблемы с желудочно-кишечным трактом).

- Я не могла купить ту одежду, которую хотела. Не нравилось, как сидит платье: туго в рукавах, топорщится на бедрах, надоели балахоны и туники. Это ужасное чувство в примерочной кабинке, когда обтягивающая одежда не лезет на тебя.

- Вываливающийся жирок из купальника на пляже, который не прикрыть никакими парео, выход из морской пены, когда ты понимаешь, что ты не хрупкая грациозная лань.

Кто не был полным, наверное, этого не поймет. Как думаете?

Бодишейминг и бодипозитив – две крайности отношения к своему телу

Можно говорить о двух полюсах отношения к своему телу: бодипозитив, в рамках которого дается установка, что люди прекрасны в любом весе, с любой степенью полноты и ожирения, и бодишейминг – смущение, стыд по отношению к собственному телу, неприятие его (от английского *Body* и *Shame* – тело и смущение).

Если вам в кайф жить в том состоянии и внешности, какими вы обладаете, и, главное, это никак не влияет на ваше здоровье, то и хорошо, значит, вы счастливый человек. Но если за бодипозитивом вы прячетесь от проблем, связанных с лишним весом, то нужно честно поговорить с собой, перестать смущаться своего тела и заняться своим здоровьем.

Бодипозитив быстро заканчивается, когда начинают появляться проблемы со здоровьем. Как только лишним весом запускаются патологические механизмы, которые разрушают организм, весь бодипозитив и установки, что можно быть толстым и счастливым, превращаются в самообман. Молодой организм имеет большой запас ресурсов, которые компенсируют патологические процессы, запускаемые ожирением, но с возрастом ситуация быстро меняется. Ваш умный и сложный организм не успевает подстраивать внутренние процессы так, чтобы компенсировать влияние лишнего веса.

В любой ситуации, с любым весом и в любом ощущении себя вам нужно научиться не заикливаться на самокритике и самобичевании. Попробуйте отнестись к себе, как к маленькому ребенку, который болеет простудой и которому для выздоровления нужны забота, ласка и похвала. Старайтесь найти то, что вам нравится в себе. Как только вы примете свое тело таким, какое оно есть, вы перестанете смущаться его. И тут же процесс похудения пойдет быстрее. Это как простить кого-то: та энергия, которая тратилась на обиду, сразу же идет во благо. Простите себя за то, что вы «более-те лишним весом», и попробуйте отнестись к себе как к человеку, нуждающемуся в опеке, дополнительном внимании, изменении отношения к питанию, консультации о физической активности и лечении, в общем, отнеситесь к самому себе с заботой.

Коэффициент жизненной энергии?

Одним из важных факторов, сподвигших меня похудеть, кроме внешнего вида и состояния здоровья, стало отсутствие энергии, вернее, постепенное снижение ее количества. Я ощущала, что с увеличением веса мне все чаще хочется «посидеть, поваляться на диване», «ни на что нет сил», «я так устаю смотреть телевизор», «я просыпаюсь уже уставшая», не говоря уже о каких-то физических упражнениях, прогулках и активностях. Я пила тоннами кофе в

разных вариантах в попытках взбодриться. Даже в интересных путешествиях и прогулках по городу мне больше всего хотелось присесть в кафе. И я чувствовала, что так не должно быть, это неправильно.

На одной из конференций я услышала новый для себя термин – коэффициент жизненной энергии (vitality quotient – VQ). Всем известны умственный интеллект (intelligence quotient – IQ), который легко измерить разными тестами, и эмоциональный интеллект (emotional intelligence – EI), который обуславливает то, как люди могут проявлять эмпатию, чувствовать эмоции других людей, сопереживать им. Оказывается, еще людей можно разделить по степени наличия жизненной энергии. Вспомните, наверняка среди ваших знакомых есть те, кто может хвататься за несколько дел одновременно, с интересом и жадностью берется за все новое, но есть и другие, которые своей апатичностью, вялостью, медлительностью вгоняют вас в сон и дремоту?

Конечно, одни и те же люди могут неодинаково вести себя в разных жизненных ситуациях. Если вялому «безжизненному» человеку нужно будет проявить себя в важной для него ситуации или в реально мотивирующем его деле, возможно, он обнаружит редкостную прыть и шквал энергии. Все три коэффициента (умственный, эмоциональный интеллект и коэффициент жизненной энергии) составляют важный треугольник для развития гармоничной личности.

Коэффициент жизненной энергии зависит от множества

факторов: от психологического настроя человека, самочувствия, состояния здоровья в целом и т. д. Люди с медицинским ожирением разной степени – это зачастую люди с набором различных болячек, вызванных ожирением и сопровождающих его. В молодости организм справляется с лишними килограммами жировой ткани и их последствиями, но с возрастом делать это ему становится все труднее.

Мне кажется, что в нашей жизни многое определяется энергией. Той, которую вы вложите в ваше любимое дело, работу, семью, отношения, хобби. Навыки можно освоить, знания можно получить, а вот где взять энергию, мотивацию, драйв, ощущение радости от того, что ты делаешь? Если хотите попробовать найти дополнительный источник энергии, начинайте меняться. А уж куда применить появившуюся энергию, вы потом сами разберетесь.

Глава 3. Итак, вы готовы, что вам понадобится?

10 000 часов для того, чтобы стать экспертом в области похудения

Поскольку быстрое похудение не наш случай, в деле расставания с накопленными килограммами придется набраться терпения, методично и последовательно идти к своей цели. Для этого вам понадобится время, посвященное исключительно теме похудения и вашего изменения. Говорят, для того, чтобы стать экспертом в какой-то области, надо потратить на нее 10 000 часов⁴. Может и не точно 10 000, но достаточно большое количество времени. Это ваша инвестиция в нового себя. На само похудение потребуется разное количество времени, которое зависит от вашей мотивации, исходного и желаемого веса и многих других факторов.

Я потратила свои 10 000 часов на изучение темы похудения, мотивации, питания, физических нагрузок и постаралась собрать полученные знания здесь, в этой книге, и очень надеюсь, что это поможет вам сэкономить драгоценное вре-

⁴ «Правило 10 000 часов» основывается на эксперименте, проведенном в берлинской Академии музыки психологом Андерсом Эриксоном в начале 1990-х.

мя и быстрее достичь вашей цели в изменении себя. От вас понадобится время и усилия на то, чтобы «войти в тему», разобраться в особенностях вашей физиологии, выработать индивидуальный подход к питанию, подобрать подходящий набор физических упражнений, изменить привычки и убеждения для того, чтобы получить стабильный результат. Это может быть долгий путь, к которому нужно подготовиться. Точный срок индивидуален, но то, что вы можете измениться, – это факт, не подлежащий сомнению. Я верю в вас так, как вы, может быть, сами сейчас в себя не верите.

Ваше похудение – ваша работа

Вам нужно осознать и принять тот факт, что это будет действительно большая и сложная работа. Похудение быстро не случится, это проект не на пару дней или недель (зависит от вашего исходного и желаемого веса, мотивации и т. д.). Важно настроиться на эту работу. Это не просто «выездная сессия на тренинг» на пару дней, не поездка на дачу на выходные с ограниченным набором еды, не отпуск, когда в понедельник все вернется в обычный режим с булочками и тортиками в офисе и лежанием на диване после работы. Это не поездка в санаторий на оздоровительные процедуры, где следят за вашим рационом, графиком питания и посещения этих самых процедур. Это самостоятельный, длительный путь по дороге ваших изменений. В зависимости от ко-

личества килограммов, которые вы хотите сбросить, это может стать проектом на несколько недель, месяцев, год или даже больше. И когда вы достигнете желаемого результата, то и далее, на всю жизнь, вам нужно будет сохранить этот измененный подход к питанию и активности. Вот последнее как раз не сложно, оно произойдет само, очень гармонично и приятно. Потому что вы уже привыкнете к новому себе, к вашему новому образу жизни, к питанию и режиму тренировок.

Все хотят один простой рецепт

Когда я значительно похудела, изменилась внешне, я стала получать массу вопросов от знакомых с одним смысловым значением «Как?». Расскажи секрет, поделись рецептом, что ты делала, что ела, во сколько, сколько раз, что именно, от каких продуктов отказалась, совсем ли исключила сладкое, каким спортом занималась, сколько по времени делала упражнения, сколько раз в неделю, тренировалась ли натошак и прочие подобные детальные вопросы.

В этих вопросах я видела себя несколько лет назад, когда также искала «золотой секрет» похудения. Все хотят простой, легкий и однозначный ответ на вопрос «Как похудеть без особого вникания в тему и без больших затрат времени и усилий». «Дайте одну волшебную таблетку для похудения, а остальное менять не буду». Это иллюзия того,

что, изменив что-то одно в образе жизни, ты уже похудеешь. Если перестанешь есть после 18 часов, то обязательно похудеешь, или если перестанешь есть сладкое, или если откажешься от мяса или только от хлеба, или если будешь делать зарядку каждый день, или если станешь ходить на персональные тренировки и т. д.

Возможно, я кого-то разочарую, но «серебряной пули» не существует. Нельзя сказать, что, если вы откажитесь только от сахара, вы точно похудеете. Только комплексное изменение нескольких факторов, приводящее к энергетическому дефициту (желательно к небольшому) в долгосрочной перспективе, запускает тот процесс похудения, который вы сможете выдержать и контролировать, не сорваться и не набрать обратно потерянные килограммы.

Все, что вам нужно – мотивация и информация

Горячее желание и знание. Стремление меняться и понимание, как это работает и как это можно осуществить. Увлечение идеями и владение данными и фактами о том, как функционирует ваш организм. Мотивация и информация.

В начале моего пути я думала, что дело только в питании, «вот не буду есть пироженки и шоколадки и сразу похудею». Но нет, так не работало. Потом я поняла, что для того, чтобы худеть, мне надо разбираться в физиологии, питании, особенностях физических нагрузок и т. д. Но од-

ной информации мало.

Можно знать все про еду, калорийность и методы похудения, физическую активность и ее влияние на организм, но без мотивации на действие, на изменение, без реально приложенных усилий ничего не произойдет. Так и будете сидеть на диване со своими знаниями о том, сколько калорий в булочке, и о том, что ожирение вредно для здоровья. Вопрос как раз в том, как создать и поддержать собственную мотивацию в течение достаточно долгого времени, чтобы хватило и для снижения веса, и для закрепления полученного результата, чтобы сразу после похудения не накинуться на все булки мира и не вернуть с таким трудом потерянные килограммы.

С другой стороны, можно гореть идеей изменить свое тело, при этом реально трудиться в тренажерном зале по несколько часов, колдовать у плиты на кухне, но в результате мучиться и страдать от последствий неправильной диеты и голода. Как итог, бросить попытки похудеть, разочаровавшись в себе. Думать, что только у вас «тяжелая кость» и такой специфический «не худеющий» обмен веществ, что вес растет от «капустного листа». Просто у вас нет знаний о том, как работает ваш организм.

Недостаток информации о функционировании организма сильно мешает идти к цели, подрывая мотивацию. Страстно желая похудеть, я покупала различные продукты и препараты, красующиеся этикеткой с добавлением слова

«Фитнес» или фразы «Способствует похудению», не обращающая внимания на состав продукта. Естественно, что не достижение результата подрывало мою решимость и веру в себя. Еще помню, как много раз, воодушевленная и решившаяся, что прямо сейчас начинаю худеть, отказывалась от части котлеты, половинки тарелки еды или вообще от ужина. Итог подобных попыток был один – злость на себя, стоящую у холодильника поздно вечером, и обида с досадой за «моральную слабость и безволие». Просто не хватало знаний о том, как можно «перехитрить» мозг, выдавая организму все необходимые макронутриенты.

В книге собрана информация, которая необходима для того, чтобы худеть было комфортно и психологически, и физиологически. Я покажу на примерах, как разбудить мотивацию и периодически поджигать ее, когда она тухнет. А она, бывает, затухает со временем. Время тут ключевой фактор, наберитесь терпения, чудес с быстрым похудением за неделю не обещаю. Вам понадобятся знания о работе невероятно умного и суперэффективного механизма под названием человеческий организм.

Я вижу массу примеров, когда люди начинают интуитивно понимать: что-то в их организме идет не так, какие-то механизмы начинают ломаться, что-то, что долгие годы работало по инерции, «расстраивается», начинает сбоить. Они идут к разным врачам, жалуется на «общую старость», разбитость и слабость, сдают анализы и

проходят различные обследования. Если не выявляется ничего экстраординарного, то обычно находятся небольшие отклонения от нормы, типа «анализы в принципе в порядке, но глюкоза на верхнем уровне нормы», или «холестеринчик чуть повышен», или «печеночка шалит», или гормоны и ферменты какие-нибудь «чуть не в норме». Общие симптомы под названием «слабость, вялость, дряблость», состояние «не могу поднять ногу» приводят на диванчик под теплое одеяло с конфетами и сериальчиком. Совершенно очевидно, что такой человек не встанет и не пойдет на тренировку, плавать в бассейн, бегать на стадион. И состояние, когда энергию на короткое время дает пища, такая вкусная, сладкая, жирная, расслабляющая и заставляющая вернуться на диван, становится почти постоянным. А ваш врач/терапевт/гастроэнтеролог/эндокринолог/(впишите нужное название врача) говорит, что в принципе все ничего, но «витамины попить не мешало бы», а может, и «щитовидочку посмотреть», УЗИ сделать, «печеночку проверить», «да и похудеть бы не помешало» и т. д... Но вам даже не понятно, для чего худеть. Не ясно, с чего начать, да и особого желания и цели, зачем худеть, нет.

Я очень хочу, чтобы, прочитав эту книгу, вы проанализировали то, что с вами происходит и пересмотрели ваш образ жизни. Хочу побудить вас отнестись осознанно к вашему здоровью. Вы – единственный человек, который может повлиять через изменение образа жизни на то, что происходит

внутри вашего тела, внутри ваших клеток.

Вы – сильные и волевые! Все получится, только вам, мотивированным и желающим привести в порядок тело и чувствовать себя лучше, нужно чуть больше знаний. А тем, у кого есть знания, нужно поддерживать и подбадривать свою мотивацию в течение времени, необходимого для изменения. Мотивация и информация в комплексе для того, чтобы выстроить собственный план похудения.

Что вам понадобится из оборудования

Начать худеть можете прямо сейчас, а все нижеперечисленные штучки купите завтра или в ближайшее время. Они ваши палочки-выручалочки, которые помогут вам в похудении. Но самое главное для похудения у вас уже есть – это вы сами!

Итак, вам нужно приобрести (лучший вариант) или взять у друзей на время (возможно понадобится взять в «аренду» на длительный период):

- **Напольные весы** (лучше электронные, а не те, где стрелка колеблется плюс-минус килограмм). Существует множество разнообразных моделей весов, например, с сохранением предыдущих результатов и сравнением их (хотя сравнение относительное и зависит от многих факторов): выбирайте по цене, отзывам. Но смысл в весах один – чтобы у вас была возможность контролировать вес на одних

и тех же весах в одних и тех же условиях достаточно регулярно, например, раз в неделю (или, если хотите, ежедневно) утром после туалета, до завтрака в нижнем белье.

Производители придумали умные напольные весы (смарт-весы), которые способны измерять не только общий вес, но и высчитывать жировую, мышечную и костную массу тела в килограммах и/или процентах, показывать процентное соотношение воды в организме, индекс массы тела, синхронизироваться с приложениями на смартфоне, планшете и с умными часами, выдавая рекомендации по диете, водному балансу и пр. Преимущество умных весов в визуализации данных, а недостаток в погрешности при определении показателей. Худеть вы можете и с помощью обычных весов, которые показывают только один показатель, а само взвешивание на потерю килограммов жира никак не влияет.

- Сантиметровая лента**

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.