

# ПОРА!

Как начать диету  
и достичь успеха

Книга - тренинг от Ирины Никашиной



16+

Ирина Никашина

**Пора! Как начать  
диету и достичь успеха**

«Автор»

2022

**Никашина И.**

Пора! Как начать диету и достичь успеха / И. Никашина —  
«Автор», 2022

Книга-тренинг автора Никашиной Ирины, диетолога-нутрициолога, с большим опытом работы. Книга о том, как начать новый образ жизни, ведь часто мы только мечтаем об этом, отодвигая старт диеты на каждый следующий понедельник. В книге автор рассказывает о том, как взрастить ценность и приоритет здорового и стройного тела, что поможет легко начать диету и прийти к своей цели, благодаря высокой мотивации. В книге разобраны частые причины лишнего веса, психологические установки, влияющие на него, даны упражнения на повышение ценностей и разобраны варианты работы с конкретными установками, которые мешают старту диеты. После прочтения книги и выполнения упражнений ваше намерение начать диету будет высоким и поможет вам достичь цели быстрее.

© Никашина И., 2022

© Автор, 2022

## Содержание

Вступление	5
Зачем вообще худеть?	7
Причины лишнего веса и наши установки	9
Жир как защита	11
Еда как награда и страхи старых неудач	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Ирина Никашина

## Пора! Как начать диету и достичь успеха

### Вступление

Меня зовут Ирина Никашина, я нутрициолог-диетолог, специалист по детокс и анти-эйдж программам, и главное направление моей деятельности – восстановление вашего здоровья и веса при помощи низкоуглеводной диеты. Мою первую книгу «Друг по имени КЕТО» купили уже тысячи человек, она переведена на английский и итальянский языки. Хочу отметить, что моя методика кето-диеты совсем не похожа на те варианты, что вы видели в Интернете, а врачи всегда приветствуют мое меню для подопечных, когда видят фото их тарелок. В книге, которую вы сейчас держите в руках, я рассказываю не о конкретной диете, а о том, как ее ЗАХОТЕТЬ и начать. Захотеть преобразиться так сильно, чтобы больше не срываться. И не важно, на каком типе диеты вы в итоге окажетесь, важно, что вы СМОЖЕТЕ добиться результатов, которые вас вдохновят и порадуют. Ведь что служит самой частой причиной срывов и потери результатов? То, что СЕЙЧАС результат для вас не в приоритете. Вспомните, как вам нужно было похудеть к какому-то особому событию, например, чтобы влезть в «то самое» платье или чтобы выглядеть лучше в важный для вас день – и ведь это получалось! Именно потому, что был приоритет! А потом... событие проходило, и вес быстро возвращался. Знакома такая ситуация? Думаю, что знакома каждому, кто держит в руках эту книгу. Я не психолог. У меня нет психологического образования, и в данном случае я считаю это преимуществом. Так как мотивировать вас будет не искусный психолог, а обычный тренер-диетолог, который видел разные судьбы, разную боль и разный результат. Это мой опыт, который нарабатывался годами, разными историями, которые часто повторялись или наоборот, были уникальными. Многие мои подопечные победили свою боль, нашли выход из тупика и теперь счастливы в новом теле. Многие научились держать результат, некоторые решили, что иногда будут позволять себе расслабляться, но тем не менее, потом легко снова входят на диету и возвращаются в форму. И все они пришли к одному знаменателю – ценности и приоритету своего стройного и здорового тела.

Эту книгу я решила написать после нескольких лет консультирования по диетологии. Это не простая книга, это – книга-тренинг, в ней вы найдете не только теорию, но и практические задания, выполняя которые, у вас не останется шансов жить с вредными привычками. Через меня прошли тысячи женщин и сотни мужчин, которые хотели избавиться от лишнего веса. Важный момент: у них он был. У каждого из них есть своя история, своя боль. Боль лишнего веса, который закрывает собой тонкую и ранимую душу. Этот «щит» каждый накопил по-разному: «нажил», «нарастил», «нанервничал»... называть можно как угодно, но для абсолютного большинства это оказывалось печальным опытом. Печальным не только с точки зрения здоровья и эстетики, но и с точки зрения определенного жизненного опыта. Этот печальный опыт подкреплял негативные установки, которые долгие годы мешали вернуть свой вес. Историй я слышала много, и все они очень разные: и основанные на счастливых событиях, и на трагедиях. Даже если начиналось все хорошо, и вы набрали вес от счастливого события, то, как правило, потом сбросить этот лишний вес вам мешают именно события печальные. Вы продолжаете срываться именно из-за них, а вес все растет и растет. Вы заметили, что люди чаще всего набирают вес не постепенно? Исключения бывают, но их немного. Чаще это происходит скачками в короткий промежуток времени. Например, вы периодически встречаетесь со своими одноклассниками, и ваша школьная подруга Лена, которую вы видите раз в год, всегда была примерно в одном весе, и тут – бац! За год после предыдущей встречи набрала

15–20 килограммов, округлилась и стала совсем другой Леной... Или, может быть, это случилось и с вами, и вы не заметили, как набрали 10–20 кг? Как правило, такие скачки в весе происходят параллельно с какими-то событиями в жизни. И если вы проанализируете сейчас весь свой путь, то тоже отследите эти этапы. Сначала это могут быть счастливые перемены: беременность и роды долгожданного ребенка, замужество, где ежедневные совместные ужины превратились в традицию, постоянные застолья с гостями, посиделки за чаем с печеньками с коллегами на работе или походы с ними в кафе после трудового дня и так далее. События могут быть и не совсем счастливыми – хроническая усталость от многочасовой занятости и отсутствия времени на себя, тогда вы начинаете себя жалеть вкусной едой, и это ваш единственный способ расслабиться и получить позитивные эмоции. Или ваш муж начал вас ревновать, и вы подсознательно набрали вес для «защиты» своей репутации, ведь, как вам кажется, «толстую» никто не соблазнит... Причин может быть много, и мы рассмотрим их, как и главные вопросы: как заставить себя похудеть и не срываться? Как побороть свою слабость? Как выбраться из этого замкнутого круга и выбрать СЕБЯ? Как правильно поставить цель и к ней двигаться, избегая срывов и пессимизма? Как поддержать себя и относиться к себе бережнее и с любовью? Именно об этом я и расскажу в этой книге, и я надеюсь, что она поможет вам обрести стройное и здоровое тело легко и надолго.

## Зачем вообще худеть?

Почему все-таки худеть важно? Почему бы не принять себя такой, какая я есть? А как же бодипозитив и раскрученная сейчас фраза «люби себя несмотря ни на что»?

Для начала давайте разберемся, кому нужно худеть. Всемирная организация здравоохранения дает четкий ответ на этот вопрос. Если индекс массы вашего тела (ИМТ) от 26 до 30, то у вас уже есть проблемы с лишним весом и нужно корректировать питание. Если ваш ИМТ более 30, то это уже ожирение, и оно опасно для вашего здоровья. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{масса (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$$

Если ИМТ в пределах 20–25, то ваш вес в норме, даже если вы и считаете, что нужно худеть. Здесь уже вопрос вкуса, и решать только вам. Кто-то хочет быть стройным на грани явной худобы, а кому-то достаточно снизить вес до 48–50 размера одежды, как у Мэрилин Монро (согласитесь, это не умаляло ее привлекательности!). Да и стандарты в разные времена тоже разные. Мой вес сейчас 59 килограммов, рост – 162 см и мой ИМТ = 22,5, и он находится ровно посередине диапазона нормального веса. Меня это вполне устраивает, хотя если бы я еще снизила норму своего БЖУ, наверняка могла бы постройнеть еще. Но мне это не нужно, так как я себе нравлюсь такой, какая я есть именно с этими параметрами.

Давайте теперь разберем с точки зрения здоровья, так ли безопасен бодипозитив? Лишний вес – когда его действительно много, – провоцирует снижение чувствительности клеток к инсулину, сахар в крови остается высоким, так же, как и инсулин. Возникает заболевание – инсулинорезистентность, которая приводит к диабету второго типа. Кроме показателей анализов (инсулин, индекс НОМА и глюкоза в крови) инсулинорезистентность дает такие симптомы, как постоянное чувство голода, сонливость (в том числе и после еды), вялость, раздражительность, папилломы на теле, быстрый набор веса, повышенное потоотделение и другие похожие симптомы. Вам постоянно хочется есть, так как клетка не получает энергию, из-за того, что ее рецепторы не чувствуют инсулин и не передают глюкозу в клетку. Энергии нет, у вас слабость и постоянный, нескончаемый голод от недостатка энергии. Вы вечно хотите есть, и круг замыкается: вы едите – глюкоза и инсулин повышаются, сытости вы не чувствуете – и снова едите, и глюкоза и инсулин, не успев снизиться, снова оказываются на высоком уровне. По последним научным исследованиям именно инсулинорезистентность значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и роста «плохого» холестерина, гепатоза (ожирения) печени, которая является нашим фильтром, и конечно, нарушений в работе щитовидной железы и, как следствие, нарушений женского гормонального фона. С инсулинорезистентностью женщине тяжелее забеременеть.

Почему при инсулинорезистентности вам сложно остановиться есть?

Давайте кратко рассмотрим, почему это происходит, и вам многое станет ясным. Пища поступает в ваш ЖКТ, и процесс переваривания начинается уже во рту. Именно там амилаза – фермент, который выделяет слюна, – начинает расщеплять углеводы, и далее переваривание продолжается в желудке и тонком кишечнике. Углеводы расщепляются до моносахаридов и через стенки кишечника всасываются в кровь. Глюкоза в крови растет, и наш умнейший организм начинает ее доставлять в клетки для выработки энергии. На клетках есть «антеннки» – рецепторы, при помощи которых глюкоза попадает внутрь клетки. А помогает ей в этом именно инсулин – гормон, который выделяет поджелудочная железа сразу после начала приема пищи. Когда организм здоров, до еды уровень глюкозы и инсулина в крови в норме, и после приема пищи эти показатели начинают повышаться для выработки энергии в клетках. Это процесс гомеостаза глюкозы. Если вы начинаете постоянно есть и перекусывать, особенно

употребляя в пищу много сладкого и простых углеводов, то уровень глюкозы и инсулина не успевает восстанавливаться, и в результате он постоянно повышен. Рецепторы «устают» и начинают погибать. Без достаточного количества рецепторов инсулин уже не может эффективно доставлять глюкозу в клетку, поэтому и уровень глюкозы в крови, и уровень инсулина начинают расти и остаются постоянно повышенными. А в клетке, тем временем, вырабатывается меньше энергии, вы чувствуете слабость и голод, вам кажется, что вам надо поесть, вы перекусываете и тем самым снова поднимаете уровень сахара и инсулина, которые еще не успели восстановиться. Вот так и возникает инсулинорезистентность и диабет 2 типа. Проще говоря, самая частая причина – переедание и частые перекусы. И если вы просто погуглите последние исследования влияния этого заболевания на сердечно-сосудистую и гормональную системы, то придете в ужас, как же сильно это взаимосвязано. Ну что, я развеяла немного миф о бодипозитиве? Ведь дело не только в том, как вы выглядите, но и как вы себя чувствуете, правда? Конечно, есть полные люди с нормальным показателем инсулина, но при наличии лишнего веса риски возникновения инсулинорезистентности и диабета второго типа возрастают многократно. Можно ли избавиться от этого страшного заболевания? Можно! Моим подопечным я помогаю сделать это за 3 месяца. Но данная книга не об этом, а о том, как взять и удержать курс на здоровье и стройность.

Хорошо, здесь разобрались. Лишний вес – опасно. Ок. Но делать-то что? Как взять себя в руки и начать? И главный вопрос – как не сорваться, когда начал?



## Причины лишнего веса и наши установки

Для начала нужно расставить для себя приоритеты. Приоритеты того, что для вас сейчас в жизни важно, важнее всего остального. Что необходимо для хорошего самочувствия и – главное! – здоровья. Вы должны понять, что здоровое тело в нормальном весе – это ценность! Ваша ценность, а значит, и приоритет сейчас. Не завтра. Это – залог вашего успеха. Пока вы не осознали эту ценность, начать диету сложно. Сложно это сделать и просто с кем-то «за компанию», если это не ваша личная цель сейчас, а цель вашей подруги. В таком случае шанс срыва очень велик. Ведь для вас это не так важно, поэтому вы легко можете отказаться от начинания и скатиться к старому образу жизни, ведь он для вас комфортнее, а мотивации заставить себя жить по-новому у вас пока нет. Вы должны решить в первую очередь для себя, что худеть нужно вам, что без здорового тела в нормальном весе дальше вы жить не сможете и что вы готовы идти к своей цели прямо сейчас. Чтобы достичь успеха, важно начинать диету, когда приоритет здорового тела и стройности высокий! А теперь давайте постепенно этот приоритет повышать. Я вам помогу, а вам нужно лишь вдумчиво прочитать эту книгу. Поехали!

Разберемся с причинами лишнего веса. Чтобы взрастить внутри себя приоритет и ценность здорового и стройного тела и прийти к нему, давайте сначала разберемся в причинах лишнего веса. Понимая причины, вы сможете не допускать их в будущем.

Я думаю, вы неоднократно слышали, как наши установки влияют на нашу жизнь. Что такое установки? Это устойчивое убеждение относительно какой-то сферы нашей жизни, сформированное нашим мозгом или внушенное со стороны. У каждого из нас есть установки по поводу воспитания детей, отношений в семье, отношения к деньгам и, конечно, к еде и своему внешнему виду. Например, человек с установкой «Деньги – зло» или «Деньги портят людей» вряд ли когда-то станет состоятельным человеком, а женщина с установкой «Все мужики – козлы» вряд ли станет счастлива в браке, а скорее и вовсе в нем не окажется. Тоже самое и с вашим телом! Человек с установкой «Солидный не бывает худым» или «Влиятельный человек должен быть заметным» подсознательно будет стремиться к расширению своего тела в прямом смысле этого слова. Этому человеку важно быть заметным в общей массе людей или, например, в коллективе, рабочем или семейном. Если вы сейчас подумали, что это ерунда, то это нормально, ведь наше подсознание не оперирует логикой: это наш накопленный опыт, наши триггеры и боли. Если вы в детстве слышали от родителей, что начальник вашего папы или мамы «на человека-то не похож», потому что худого телосложения, то и во взрослой жизни подсознательно будете стремиться к своей «заметности» в обществе и своему «весу», чтобы «быть похожим на человека». И вы будете есть, чтобы становиться заметнее и шире. Мозг будет подсказывать, что уже хватит: вам не комфортно в этом теле, и одежда мала, но подсознание сильнее! Оно будет подталкивать вас в соответствии с вашей установкой, особенно если вы карьерист и статус в обществе вам важен. Иначе вы будете чувствовать себя не в согласии со своим видением влиятельности и значимости, хоть вы и не считаете это логичным. Подсознание не логично.

Тоже самое с установкой «Я ни на что не способен», при наличии которой вы будете также думать и о диете. У вас будут большие сомнения в собственных силах, в том, что вы эту диету выдержите и дойдете до цели. А все почему? Возможно, вас когда-то ранили неудачи в бизнесе, а может быть, вас сократили на работе или уволили с нее, потому что вы не справлялись и нашлась кандидатура получше, или возможно, вы не закончили профессиональное образование, бросив университет, а может, ваши родители вас часто сравнивали с другими детьми не в вашу пользу. Все эти факторы, если они ранили вас, ваше тело и подсознание будет помнить и подрывать уверенность в дальнейших начинаниях. Поэтому так важно перед нача-

лом диеты взрастить свою мотивацию и ценность стройного тела, вспомнить свои победы, а не только поражения. Но и это еще не все.

Если ваши родители забивали холодильник едой, доказывая себе тем самым, что они живут в достатке, то и вы будете использовать эту установку в своей взрослой жизни. То, что стол не ломится от еды, для подсознания будет означать бедность и нестабильность, и вы будете максимально избегать этого состояния. Ведь все мы хотим жить в комфорте, и ваше подсознание само будет выдавать вам готовые решения, опираясь на ваши установки и каждый раз получая позитивную эмоцию старым привычным способом. В данном случае вам будет спокойнее, если ваш холодильник и морозилка будут забиты запасами. Но, так как человек все-таки существо рациональное и продукты мы покупаем за свои деньги, то уже наш мозг будет заставлять нас эти запасы есть. Ведь «пропадет» же еда. И вы будете есть, и ваш вес будет расти, потому что на самом деле нашему организму достаточно гораздо меньше еды, чем мы привыкли потреблять. А вы будете думать: «Ну ничего, скоро начну худеть». Но это «скоро» так и не наступит, так как вы снова забудете свой холодильник по старой привычке.

## Жир как защита

О-о-о, это моя любимая тема, потому что я сама испытала на себе эту глубокую установку. У многих из нас жир – это наша защита от внешнего мира и опасности, которую он в себе несет. Беременная женщина всегда набирает вес и благодаря росту плода, и в виде жировой прослойки, которая ЗАЩИЩАЕТ плод от внешнего воздействия. Если ваше подсознание тревожно и чувствует постоянную опасность извне, то организм будет настроен защищать вас. В том числе и жиром. Какая ему разница, опасность эта для плода или для вас, ведь подсознание посылает тревожные сигналы, даже если вы глазами эту опасность не видите. Удивительная вещь: наш мозг воспринимает одинаково и то, что вы видите, и то, что представите, просто закрыв глаза. И если подсознание сигнализирует об опасности, значит, нужно защищаться.

Чувство постоянной тревожности знакомо многим, перманентно мы живем в этом состоянии, беспокоясь о завтрашнем дне. Беспокоясь о том, что с долей 90 % вероятности с нами не случится. Гормон кортизол выматывает организм, и вы получаете диагноз – синдром усталых надпочечников, который будет мешать сжиганию вашей жировой прослойки (читай «вашей защиты») именно для того, чтобы сохранять вашу «безопасность». Тревогу мы испытываем и дома, и на работе, и в своем автомобиле, двигаясь по городу. Везде. Если вы в принципе человек тревожный, то худеть вам тяжелее именно по этой причине. Более того, вы эту тревожность еще и заедать будете, давая организму лучик комфортной безопасности, ведь успокаиваться как-то надо! А еда – самый простой способ получить удовольствие, комфорт, а значит, подсознательно и защиту!

Есть и другие причины залепить свое стройное тело жиром. Я очень люблю упражнение, которое даю на своем курсе «Здоровье. Стройность. Молодость», так как оно показывает вам, от чего защищает вас ваш лишний вес. Давайте сделаем его. Осознание может прийти не с первого раза, важно в таком случае попробовать и второй, и третий раз и постараться как можно глубже войти в это состояние, чтобы понять, что вам мешает быть стройной и что постоянно приводит к срывам. Можно повторно пробовать не сразу, а с интервалом в несколько дней.

Вам нужно остаться наедине с собой, выключить звук телефона и устроиться поудобнее, лучше лежа. Важно, чтобы никто вам не мешал в этот момент. Сначала вы должны подышать: следя за своим дыханием, мы расслабляемся. Следите за вдохом и за выдохом. Вдох делайте носом, а выдох продолжительно ртом. Далее поочередно расслабьте ноги и руки, туловище и голову. Не торопитесь, это ваше время, ваша забота о себе. Продолжайте дышать и следить за дыханием. Представьте, как вы стоите перед зеркалом в полный рост и смотрите на себя. Вы можете быть без одежды или в белье, как вам комфортнее смотреть на себя, так и делайте. Дайте себе время посмотреть на себя, покрутитесь перед зеркалом, обратите внимание на проблемные зоны и на те, которые вам кажутся симпатичными. Здесь можно задать себе промежуточный вопрос: «Зачем мне лишний вес?». Именно «зачем», а не «почему». Возможно, уже на этом этапе придет какое-то осознание, но даже если и так, все равно продолжайте делать упражнение дальше, нам нужно докопаться до глубокой истины. Затем представьте, что ваше тело – комбинезон, а под ним ваше идеальное тело – то, о котором вы мечтаете. И вот вы медленно расстегиваете этот комбинезон, потянув за молнию от самого подбородка и вниз, к ногам. Снимите этот комбинезон, буквально выйдя из него, и полюбуйтесь на себя в идеальном теле. Какая или какой вы? Опишите себя словами, не стойте молча. Прямо заставьте себя сказать 10 слов – определений о себе вот в таком новом виде. На этом этапе тоже могут прийти важные мысли. Снова дайте себе время, прочувствуйте свое новое облачение, ощутите ту легкость и изящество, поднимите одну руку, другую, покрутитесь перед зеркалом и рассмотрите тело подробнее. Какое оно красивое и стройное! Почувствуйте, как вам это нравится, а может

быть, что-то смущает... Затем наденьте красивое платье, а может быть, маечку и шорты – то, что вы мечтаете носить, но в силу лишнего веса не можете себе позволить. Если вы мужчина и представили красивый торс, возможно, вам захочется остаться в плавках. Хорошо, так тоже можно! Теперь снова покрутитесь перед зеркалом. Как вам? Круто, да? А теперь давайте выйдем из комнаты и покажемся своим домочадцам. Проживите этот момент! Понаблюдайте, что вам говорит ваша семья, и прислушайтесь к себе, своим ощущениям. Не торопитесь закончить эксперимент, дайте себе время. Далее мы выходим из дома и идем по улице, встречаем одну подругу или друга, встречаем соседей и каждый раз наблюдаем не только за их реакцией, но и за своей, за своими чувствами и ощущениями! А вот теперь давайте сходим к себе на работу и покажемся своим коллегам, изучим их реакцию и свои ощущения. И вот вы обошли всех, кто важен вам в вашей жизни – семью, родителей, коллег и своих друзей. Давайте пойдем в парк и сядем на лавочку, в одиночестве. А теперь вспомните все свои ощущения и задайте себе один вопрос: «Что меня смущает сейчас в этом теле? Готов или готова я остаться в таком виде и жить в своем мире? Зачем мне нужен тот некрасивый комбинезон?»

Не торопитесь читать дальше, чтобы не навязать себе чью-то историю, сначала сделайте упражнение и переходите к изучению книги только после него.

Очень много слез бывает на курсе во время выполнения этого упражнения.

У людей вскрывается такое... о чем они и думать не могли. А это все хранит наше подсознание, и наше тело помнит все. Расскажу вам о частых ответах моих курсистов, наверняка они вызовут у вас отклик, а может, помогут найти ключик к ответу, который вы пока не нащупали.

Очень часто это защита от ревнивого мужа, который, например, не разрешал жене работать из-за ревности, и она бессознательно набрала этот лишний вес, чтобы не казаться привлекательной, так как самореализация для нее важна, и она хочет эту работу, но и семейную гармонию для нее нарушать недопустимо. Еще чаще – это защита от насилия сексуального характера. Увы и ах, многие из нас в подростковом возрасте и в ранней молодости чувствовали угрозы подобного характера, а кто-то не чувствовал, а пережил. И это страшно. Ваше тело создает для вас сейчас защиту, делая его непривлекательным по вашему мнению. Хотя, вы и сами знаете, что вкусы бывают разными и людям нравятся разные тела. Но ваше подсознание решило сделать тело непривлекательным именно для вас! Потому что это ваш страх, ваша тревожность и тело реагирует, опираясь именно на нее. Тут хочется напомнить вам, что наши страхи в 90 % остаются лишь страхами. Но мы о работе над собой еще поговорим, пока разбираемся с причинами. А может, вы боитесь очередных отказов и разочарований в отношениях и поэтому стараетесь их избежать своей непривлекательностью, набрав лишний вес?

Часто здесь же всплывает установка весомости в обществе, это вы можете прочувствовать в той части упражнения, где встречаетесь с коллегами или родителями, поэтому важно следить за своими эмоциями. Вам важно быть заметным, весомым и значимым среди своих коллег, а может быть, среди семьи, и вы подсознательно расширяете свое тело, набирая лишний вес.

Иногда причиной бывает «быть как все», например, вы живете среди полных людей, где есть культ еды, и вам неловко быть стройным человеком в этом обществе. Потому что полные все, а стройного сразу считают «больным». Да, есть и такие примеры. И похудеть в таком обществе действительно сложнее, так как давление со стороны будет на протяжении всего вашего пути, вас будут убеждать, что это лишнее, что вы и так хорошо выглядите, а вот скинув 15 кг, стали выглядеть болезненно. Вы не хотите оправдываться перед этим обществом и объяснять, почему сейчас питаетесь так, а не иначе, и вы снова срываетесь в привычный бесполезный рацион. Так бывает часто, и здесь важен только ваш настрой, ваши приоритеты, ваша ценность стройного тела и ничто больше.

Ваша задача проделать это упражнение 2–3 раза. Осознание обязательно придет, нужно лишь отнестись серьезно к нему и выложиться по полной. В общем-то, как в любом важном деле.

Что делать с этим осознанием? Зная «врага» в лицо, вам станет значительно проще. Это не ваша вина, что есть лишний вес, вы НЕ ВИНОВАТЫ! Это природа заложила в нас способность защищаться и выживать в обществе, подстраивая под это общество наше тело, и мы подсознательно выбираем комфортную жизнь. Далее мы поговорим, как работать с установками и поменять приоритеты и ценности на более полезные.

## Еда как награда и страхи старых неудач

Наверно, это самая частая первичная причина лишнего веса, которую я встречала. Если для вас еда – поощрение, это не значит, что у вас нет негативных установок. Огромная вероятность того, что и они есть, и награждая себя едой, вы выполняете двойную функцию – восхваляете себя и защищаете себя от внешнего опасного мира. В таких случаях вес набирается охотно и быстро, люди часто говорят: «Мне достаточно понюхать еду, и я уже полнею». Зачем мы себя награждаем? Выдался трудный день, и вы справились. Поехали в отпуск – гуляем на всю катушку, «мы заслужили»! А может, награда для вас – это значит пожалеть себя? Награда и жалость в этом вопросе идут рука об руку! Трудный день? Оптимист – наградит себя за выдержку, а пессимист – пожалеет. А чем проще и доступнее всего наградить или пожалеть себя? Правильно, вкусной едой. Но можно же есть меньше... Что?! Ограничивать порцию? Вы о чем? Это же награда/жалость! Ешь по полной! Наполни себя любовью в виде еды, ведь вы этого достойны! Ты так устал или устала! Какие здесь ограничения могут быть? И мы едим. Едим и едим. А наши негативные установки закрепляют это желание и еще больше увеличивают наш вес и стремление быть в этом привычном «комфорте». К сожалению, многие из нас, живя в состоянии постоянного стресса, накапливая его, жалеют себя именно так! Конечно, в жизни бывают и реальные трагедии, когда вам не до диет. Я согласна. И пожалеть себя едой – единственный способ хоть как-то себя в данный момент утешить. Помните, во вступлении я говорила, что часто набор веса совпадает с каким-то негативным событием в жизни? Хорошо, допустим такую ситуацию. Но сколько может длиться горе? Наш организм и наш мозг устроены так, что инстинкт выживания всегда побеждает даже в самой страшной ситуации. Выживание – это процесс, когда вы пережили горе, прошли стадии отрицания и гнева, и пришли к стадии смирения. Вот здесь надо взять себя в руки и снова вспомнить о приоритетах стройного тела и своего здоровья, но подавляющее большинство людей продолжают жалеть себя едой, и тут происходит переломный момент – вы привыкаете много есть и жалеть себя едой снова и снова. Вы застреваете в прошлом и совсем не думаете о будущем. Из-за этого у вас не будет ресурса внутри, и сил на изменение не будет. И главное, чтобы вы сделали выбор измениться, иначе можно бесконечно хотеть, стараться начать, но ничего не делать. А есть люди, которые даже не пытаются совершать какие-то попытки начать, потому что совершенно не верят в успех. Почему вы считаете, что вы не сможете? Вы застряли в позиции старых неудач или в позиции «не верю в себя»? Если вы ощущаете себя в позиции старых неудач, то вы должны сместить с них фокус на будущее. Неудачи были вчера, сегодня вы другой/другая, прошлое – прошло. Перестаньте направлять в прошлое своё внимание, это заставляет стоять на месте. Нужно фокусироваться на сегодня и завтра. Начните воспринимать себя как способного, и каждый день что-то делайте для своего результата. Это процесс. Конечно, за один день вы не станете ощущать себя суперуспешным, поэтому и важно возвращать ценности и приоритеты и ставить цели, веря в себя и в их реальность, направляя туда свою энергию.

## **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.