

Антонина Гуз

Психология похудения

# ПОХУДЕНИЕ

начинается  
с ГОЛОВЫ



**Антонина Гуз**

# **Похудение начинается с головы. Психология похудения**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68898288](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68898288)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Сложно похудеть, когда испробовал уже все диеты на свете. Диеты не работают. Но это вы уже итак поняли, раз в ваших руках эта книга. Все, что нам нужно для эффективного похудения – это НАША ГОЛОВА. Лишь ОСОЗНАНИЕ и понимание психологии похудения даст мощный результат. Вы похудеете ГАРАНТИРОВАННО. Навсегда. Когда узнаете ВСЮ ПРАВДУ о еде, которую мы едим. Когда разберётесь с ВАШИМИ истинными ПРИЧИНАМИ лишнего веса. Удачи, мои дорогие читатели !

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

**Антонина Гуз**  
**Похудение**  
**начинается с головы.**  
**Психология похудения**

«Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

# Вступление

Самая коварная привычка у людей нашего времени – мы не хотим знать правды. Интуитивно мы догадываемся о многих вещах, но не хотим в это верить. Потому что поверив, мы окажемся не такими, как все. Поверив, появится ответственность за эти знания. А не брать на себя ответственность нигде и ни в чем – вторая наша пагубная привычка.

Ах, как же просто, когда за нас все решили и все решают! Ах, как же просто после этого жить! Что есть, когда есть, что надевать, что делать, где и кем работать. Задумайтесь, вся наша жизнь – это где-то кто-то «умный» так сказал, нас так воспитали или где-то так написано! А сами? Почему мы сами не думаем, как нам прожить собственную жизнь? Мучаемся от того, что не можем найти свое призвание и предназначение! Думаем, что нам дали все возможности для развития, позаботились о нас, а это только мы сами – балбесы, лентяи, которые не могут ничего придумать и добиться. Такая ежедневная «долбежка» мозга самому себе только усугубляет безнадежность и беспомощность вашей жизни с каждым днем. И с каждым днем отдаляет вас от ваших целей и желаний все дальше и дальше. А еще – с каждым днем делает нас более внушаемыми и зависимыми от чужого мнения, от всеобщих установленных норм, от жизни системы.

Мы не хотим думать своей головой. Удобнее, когда нам уже сказали, как есть.

Мы всегда стараемся делать КАК ПРАВИЛЬНО и ЧТО ДОЛЖНЫ. Но лишь делая ТО, ЧТО ХОТИМ – мы СЧАСТЛИВЫ.

Кто вы, мой дорогой читатель? Человек, ищущий приключений и новых эмоций или только мечтающий об этом? Человек, плывущий ПО течению, или тот, кто гребет ПРОТИВ? Боитесь ли вы трудностей или жаждете их? Вы надеетесь получить все и сразу или готовы к длинному тернистому пути, в конце которого вас ждет Абсолютное счастье и ТАКАЯ ЖИЗНЬ, О КОТОРОЙ ВЫ ВСЕГДА МЕЧТАЛИ, осуществление всех ваших целей и задач, которых вы не могли достичь многие годы?

Если вы тот, кто надеется найти здесь новый рецепт быстрого похудения, отложите книгу и не тратьте свое время зря. Книга для тех, кто хочет во всем разобраться, кто готов к правде, кто хочет идти вперед и добиваться на своем пути всего, чего душа пожелает.

Я не буду учить вас жить – каждый строит свою жизнь сам. Просто расскажу о своем опыте, о своей жизни, о своих мыслях, и возможно, кому-то эта информация окажется полезной, а кого-то натолкнет на собственные размышления.

Итак. Только в том случае, если вы решительно настроены в своей жизни все поменять, продолжайте читать. Если го-

товы к правде, которую вы и так где-то в глубине души знаете, если готовы ее принять вопреки общественному мнению, если готовы к ответственности за эти знания!

**Кто со мной – ВПЕРЕД!**

Очень буду рада, если смогу оказаться вам полезной и интересной.

С удовольствием жду ваших комментариев, пожеланий и вопросов!!!

**Знакомство,**

**или Кто я такая, чтобы говорить вам о том, как лучше всего худеть**

Так уж сложилось, что большую часть своей жизни я посвятила вопросам и проблемам похудения.

Так как книга эта – ПСИХОЛОГИЯ похудения, то изначально построена на АНАЛИЗЕ. ПСИХОАНАЛИЗЕ. наших личностей. Меня – как автора с «гениальными» умозаключениями по вопросам похудения и вас, дорогие читатели – как тех, кого сильно волнует тема похудения. А также нашего поведения, наших привычек. Выявление причин возникновения лишнего веса или лишних жировых отложений и причин недовольства своей фигурой. Посему...

**Давайте познакомимся!**

Многие сейчас меня знают как владельца Центра по коррекции фигуры и снижения веса Slim Girls (основан в 2010 году). А также основателя и преподавателя обучающего центра по курсам массажа и косметологии (очно и дистанционно) PROFFLESSON.

Все методики массажа, по которым работает массажная студия Slim Girls и которым я обучаю людей на курсах, – авторские. То есть я их разработала, собрав все самое эффективное и доработав до максимального эффекта. И все они направлены на похудение, снижение веса и коррекцию фигуры.

Идея этой книги «висела» прям со дня основания студии. Сразу же, как я начала помогать людям худеть при помощи антицеллюлитных жиросжигающих массажей (я когда-то сама была массажистом), стало очевидно, что хороших результатов добиваются лишь те, кто сочетает все в комплексе: правильное питание + массажи + фитнес. Но если бы все было так просто... «Наладить питание» – это пункт, который, как оказалось, некоторым клиентам осуществить НЕРЕАЛЬНО. Пробуют, пытаются, садятся на диеты... Но срываются. Как бы я их ни просила, ни ругала – бесполезно. Тогда-то и родилась идея разобраться в ПСИХОЛОГИИ ПОХУДЕНИЯ, найти ИСТОЧНИКИ набора веса (причем у каждого человека они свои!). Я стала изучать психологию, психотерапию. Но больше всего – наблюдать. Наблюдать за людьми. Толстыми и худыми. Разговаривать и выяснять. Сравнивать. Очень



скоро я вывела для себя алгоритм – КАК ПОХУДЕТЬ И ОСТАВАТЬСЯ ХУДЫМ ВСЕГДА. Ну, «худым» – в данном случае я все равно имею в виду «здоровый нормальный вес, в котором вы себя ощущаете прекрасно».

И я сама похудела тогда на 13 кг! С 72 до 59. Прошло 9 лет. Мой нормальный вес – 61 кг. Это учитывая двое родов, возраст и мои регулярные, поддерживающие занятия спортом (мышечная масса). И я поддерживаю этот вес, не прикладывая никаких усилий. ДО СИХ ПОР.

Потому что этот выведенный мной алгоритм похудения достаточно прост в понимании. Один раз надо разобраться во всем, подумать, в чем-то себе признаться, сделать выводы и решения. И все. Дальше «чудеса» произойдут сами собой. Вы тоже похудеете и будете счастливым здоровым человеком!

Немного истории. С чего началась моя деятельность, связанная с помощью людям в похудении.

У меня прекрасная семья – муж и двое мальчишек-погодок. Планируем девочку. Мы с мужем сами занимаемся воспитанием и развитием малышей, поэтому огромное количество времени проводим с детьми. Когда меня спрашивают, как у нас с мужем дела-отношения, я всегда смеюсь: «Редко с ним видимся )))). Сидим по очереди: «смену сдал, смену принял». Кто «смену сдал» – убегает работать. Кто принял – остается нянчиться. Поэтому и не обросли бытовыми раз-

борками, и отношения у нас прекрасные».

Путешествуем с детьми. Часто и надолго. Собственно, это ТО, к чему мы о-о-о-очень долго шли и выстраивали свою жизнь так, чтобы это стало частью нашей реальности.

Сегодня я – красивая, ухоженная и стройная девушка.

Но так было не всегда.

Когда-то я ходила в школу. В последних классах я была толстенькой, замкнутой, ходила в черных балахонах, с синими волосами и в желтых ботинках. Училась я плохо. Потому что не училась вообще. Это было что-то типа забастовки всему Миру. В школу ходила. На уроках сидела. Но принципиально не делала домашние задания и ничего не отвечала у доски. Ну что поделать: из красивой и доброй отличницы я выросла в жуткого подростка с большими тараканами в голове и кучей комплексов.

В старших классах у нас было обязательным получение дополнительного образования. Типа среднего. Так я и стала медсестрой. Не собиралась я применять это образование в своей жизни никак. Я хотела стать ветеринаром. Переехала в Питер и поступила. Правда, на зооинженера (специальность включает в себя ветеринарию, но сама она намного шире). Дальше я параллельно училась заочно на юридическом факультете в Волгоградском Институте Экономики, Социологии и Права и на факультете «Менеджмент организации» в Российском Новом Институте. Пока просто училась. И не строила планов на жизнь. Не представляла, кем хочу стать,

и просто двигалась.

Поделюсь с вами одним из моих жизненных принципов.

Между «не делать» и «делать» я всегда выбираю «ДЕЛАТЬ!».

В любой сфере жизни и всегда. Это прямо как в фильме «Всегда говори Да!» с Джимом Керри. Посмотрите обязательно, кто еще не смотрел. А кто смотрел – пересмотрите еще раз! Если примете эту позицию – будет хорошим жизненным принципом, позволяющим двигаться по жизни. И кстати, это отличный способ выбраться из «болота», из точки покоя, из зоны комфорта... В общем, из всего того, чем вы сейчас недовольны в своей жизни и не знаете, как это поменять.

Родители помогали деньгами как могли, но этого, конечно, не хватало. И уже с первого курса я работала. Обычно по ночам. Официанткой, танцовщицей, администратором на автомойке.

Доучившись до 5-го курса (последнего), я вдруг поняла, что работать я «этим» точно не буду, а тратить ЕЩЕ ЦЕЛЫЙ ГОД, просто чтобы получить бумажку, не хочу. Не такой я человек, чтобы делать что-то против своей воли. И тратить свое жизненное время БЕСПОЛЕЗНО. Я считала так: с таким же успехом, если вдруг эти «бумажки» мне действительно понадобятся, я могу купить их за деньги. Займет это

несколько часов. А не тратить свои (ЦЕЛЫХ!) 365 дней, в которые могу заняться чем-то более важным.

Я тогда по-прежнему не знала, чем хочу заниматься. И вот случай на следующей моей работе разложил всю мою картину жизни, можно сказать, по полочкам.

Устроилась я на работу администратором в бизнес-центр. С зарплатой 18000 рублей в месяц. Бизнес-центр новый. И я там была первым администратором. Так мило)). Управляющий бизнес-центром оказался очень симпатичным, умным и добрым. Да еще и свободным мужчиной. Прямо впору было влюбиться в него. Но на тот момент у меня были серьезные отношения. А я – девушка верная и постоянная, поэтому даже не допускала мысли ни о каких «нерабочих» отношениях со своим прекрасным руководителем. На работу приходила как на праздник, всегда заранее и всегда выполняла намного больше работы, чем от меня требовалось. Управляющий бизнес-центра поощрял мои старания и выписывал премию – еще плюс 5000 руб. к зарплате в конце месяца.

Заканчивался третий месяц моей работы, как ко мне подошел мой руководитель и сообщил, что собирается увольняться. И даже познакомил меня с женщиной, которая будет теперь на его месте. Тут-то все и начало происходить. Не заладились у нас с новой «директоршей» отношения с самого начала. Не могу точно сказать, из-за чего. Возможно, она

просто оказалась 100% женщиной. Раз уж мы говорим о человеческой психологии, то поясню.

100% мужчина-руководитель – это рациональный, без лишних эмоций и чувств человек. Принимает решения быстро и четко. Действия логичны. Указания прямые и понятны.

100% женщина-руководитель – это человек, который часто полагается на интуицию, чувства. Эмоционален. В действиях и решениях не всегда логичен. Нет стратегического мышления и отсутствует умение думать за команду.

Я не зря написала «100%». Потому что бывает, что у мужчин-руководителей проявляются женские черты. И тогда он становится в позиции «руководитель» слабее.

И наоборот – у женщин-руководителей могут оказаться мужественные, мужские черты характера. Тогда позиция «женщина-руководитель» становится сильнее.

Так вот. Я вам признаюсь, что у меня хроническая непереносимость 100% женщин )))). Выросла я в семье с тремя братьями, поэтому и модели поведения для меня наиболее приемлемые и понятные – мужские.

Так, с психологией мужской и женской разобрались. Идем дальше.

И стала я себе искать новую работу. Параллельно решила

завести группу в Вконтакте. Я точно не знала, какую, как и зачем. Просто села и подумала.

Ну вот я такая хорошая. Ухожу с работы. Возможно, поиск новой работы может затянуться. Что я буду делать? Попробую-ка я разместить объявления в этой группе, что я делаю антицеллюлитный массаж за 500 рублей. И выезжаю на дом бесплатно. Почему именно массаж? Зачем антицеллюлитный? Да фиг его знает. Наверное, это было первое, что пришло мне в голову.

Как делать антицеллюлитный массаж, я, честно, тогда понятия не имела. И с чего вообще мне такая идея в голову тогда пришла – до сих пор удивляюсь.

Единственное, что у меня было – это знания с курсов классического массажа. Не сами курсы! А лишь знания с них. Объясню. В студенческие годы моя подруга – соседка по комнате ходила на курсы массажа. А потом на мне тренировалась. Тогда-то я и влюбилась в массаж. Делала ей то, чему она меня учила. И соседям по общежитию. За продукты. Делала и даже не предполагала, что когда-то свяжу свою жизнь с массажем.

Удивительно, но мне практически сразу начали поступать заявки. Я очень быстро подготовилась. То, что я напишу дальше – для многих, кто меня знает давно и знает мою деятельность, окажется шокирующим. Я не училась на курсах массажа. Это чуть позже, когда я уже работала массажистом, я посетила «все на свете» курсы повышения квалификации

и изучила множество массажных техник всех направлений. А тогда, когда я только начинала – я посмотрела видео на Ютубе, прочитала пол-Интернета статей на тему похудения и целлюлита. Ну, анатомия и направление массажных линий мне были известны и так. По жизни я – изобретатель. И главное, что я поняла – это Смысл. Есть тетя. У тети целлюлит (или еще и лишний вес). Есть кожа и подкожно-жировая клетчатка (жир). Есть направления массажных линий. И есть мои руки. Задача – размять жир, «разбить» его. А потом вывести через лимфу продукты распада. Вот и все.

Очень скоро я поняла, что те видео, по которым я училась, показывают малоэффективные способы и что усилить действие антицеллюлитного массажа можно элементарно – при помощи массажных перчаток и антицеллюлитных массажеров. Практически сразу я их стала использовать. Делала так, как подсказывала интуиция. И, как оказалось, это был действительно самый эффективный и сильный способ размять целлюлит и жир. Результаты от такого массажа потрясли не только клиентов, но и меня саму! И вот уже тысячи женщин на себе испытали и испытывают по сей день эти техники в моей студии массажа. А массажисты со всей России, Казахстана, Белоруссии, Турции приезжают ко мне учиться этой технике.

Собственно, никаких чудес здесь нет. Только рациональный подход к делу и логическое мышление.

Скажу одно – до сих пор ничего эффективнее в мире мас-

сажа не придумано.

А на основе этой техники я разработала множество других, не менее сильных и эффективных массажных приемов.

Например, таких как: «Бразильская попка» (авторское выполнение), массаж «Тонкая талия», «плоский животик», массаж против второго подбородка, массаж для увеличения, подтяжки и упругости груди, массаж по наращиванию мышц и т.д.

С момента выложенного объявления о том, что я делаю антицеллюлитный массаж и выезжаю на дом, прошло две недели. И у меня уже не было возможности ЕЗДИТЬ по домам клиентов. Их становилось все больше и больше. Я «осела», выделила в квартире комнату, где на обычном (не массажном!) (сейчас смешно) столе я делала массажи женщинам, которые теперь уже сами ко мне приезжали. Я быстро смекнула, что можно делать еще и обертывания, чтобы усилить действие массажа. И обертывания я когда-то (тогда) делала, укрывая людей обычным одеялом. (Зачем я это пишу? Наверно, чтобы параллельно вселять уверенность в женщин, которые хотят поменять свою жизнь. Как видите – мои тогда действия сейчас кажутся нелепыми. Но тем не менее они привели меня к сегодняшним результатам в жизни. Не бойтесь! Не бойтесь что-то придумывать и выдумывать! У вас все получится! Экспериментируйте! Ну и главное, любите свое дело и отдавайтесь ему полностью!



Верьте или нет, но в первый месяц работы массажистом я получила 100000 рублей. А клиентов при этом становилось еще больше. Тут-то и началась моя предпринимательская деятельность. Я сняла помещение, оградила внутри два рабочих места друг от друга ширмой, наняла еще двух массажисток, и мы вместе теперь стали работать. Через полгода моя зарплата стала 300000 рублей в месяц. Дополнительный бонус – минус 13 своих килограммов лишнего веса. Сбросила их я, как сейчас, проведя анализ, я поняла – по той системе и методике, о которой я и хочу вам рассказать в этой книге. Просто тогда ЭТО ЧТО-ТО произошло само собой. Как всегда и бывает. Когда мы очень хотим похудеть – ничего не выходит, а когда ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ, человек худеет сам собой. Но для подтверждения этих знаний, для того чтобы с уверенностью говорить об этом людям, нужно было провести эксперименты, наблюдения, изучить разные частные случаи клиентов моей студии. Чем я и занималась последние 9 лет.

В 2012 году я сделала себе липосакцию. Внутреннюю поверхность бедер, бока и зона вокруг коленок. Цель – проверить на себе, насколько это эффективная процедура. И у меня даже тогда появились мысли пойти учиться с нуля на пластического хирурга. К слову сказать, я год проучилась на подготовительных курсах, готовясь поступать в Первый мед.

В 2013 году я и мой тогда еще будущий муж провели про-

ект «СТАНЬ ХУДОЙ!» в Таиланде. Это было отчаяние. На тот момент я изучила все салонные процедуры по похудению, которые только можно было придумать. И все пробовала на себе. Я как сумасшедшая искала САМОЕ СИЛЬНОЕ СРЕДСТВО, САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ... Но ничего не давало желаемых результатов. А что давало, то были краткосрочные «вау-эффекты», после которых все «жирочки» возвращались обратно.

Тогда я уже была близка к тому, что НАЧАЛО ПОХУДЕНИЯ – В ГОЛОВЕ. И не я одна это понимала. Мои клиенты тоже. Только никто с этим ничего не мог сделать. Было невозможно поменять привычный ритм жизни, привычки, нелюбимую работу. Работу со сложным графиком, мешающим похудеть, или с «нервотрепками», приводящими к постоянным перееданиям и заеданиям. Сделать шаг и что-то поменять в своей привычной жизни было для них нереально.

Никакая сила воли моих клиентов не справлялась... Так и родился в моей голове проект «СТАНЬ ХУДОЙ!». Целью проекта было увезти моих дорогих женщин, которые никак не могут похудеть, на тропический остров. Подальше от привычной жизни. Где они смогут посвятить пусть немного (14 дней), но себе любимой ПОЛНОСТЬЮ. Проект планировалось провести в стиле «школы выживания». Я понимала, что только так, выведя их из зоны комфорта на 100%, можно добиться кардинальных изменений в головах моих клиенток, только ТАК они смогут поменять свои привычки, закалить

характер и решить не только проблемы с лишним весом, но и в принципе – любые жизненные проблемы.

Мы уехали на полгода на остров Ко Чанг. К нам приезжали девушки из разных уголков России, Казахстана и Малайзии. Одна смена длилась две недели. Таких смен у нас получилось пять.

В программе проекта «СТАНЬ ХУДОЙ!» было:

Фитнес-тренировки. Утром: час на пляже (интервальный жиросжигающий бег, силовые упражнения на пресс, ягодичы, скакалки, бодибары, которые мы сами смастерили из бамбуков и бутылок с песком). Потом час в бассейне (плавание или аквааэробика). Днем: волейбол. Вечером: йога, растяжка, калланетика, вечерняя пробежка, танцы (стрип, танец живота) и кручение обруча по часу.

Во время кручения обруча мы смотрели документальные фильмы про похудение, про продукты питания. «Среда обитания» – посмотрите, кому интересно.

Питание. Завтрак в отеле был включен (шведский стол). А остальные приемы пищи мы готовили с ребятами самостоятельно. Девушки должны были привыкнуть готовить себе сами правильную и здоровую пищу. У нас было по пароварке и соковыжималке на каждый домик. А мы с Андреем привозили продукты для готовки: свежие морепродукты, куриные грудки, овощи и фрукты.

Экскурсии. Помимо обычных (на крокодиловую ферму,

прогулки на слонах), были и спортивного, экстремального характера. Такие как: поход на весь день в джунгли, поход по камням в реке к водопаду, забег в местный тайский спортзал, плавание на каяках на соседние необитаемые острова, спортивное ориентирование по нашему острову, экскурсия в веревочный парк на верхушках деревьев в джунглях.

Королевские ночи (в день знакомства и в день отбытия смены). Завязывали фенечки на руки друг другу, «пили кокосы», общались и играли в крокодила, покер, мафию и т.д.

Мастер-классы по красоте и стилю.

Мастер-классы по массажу. Я же массажист как-никак)). Делали друг на друге классические массажи на спину и на лицо.

Уроки по психологии питания и похудения. С экспериментами, конечно. Я по-другому не могу. Например, брали мешочки, кидали туда пережеванную пищу, плевали, приматывали к животу, представляли, что ЭТО то, что мы едим...

Школа правильного питания.

Антицеллюлитные жиросжигающие массажи. Пришлось научить местных таек моим сильным техникам с применением массажных перчаток и массажеров)). У них это, конечно, не так хорошо получалось, но все равно лучше для фигуры, чем их классический тайский массаж.

После каждой утренней тренировки девочки шли в душ, массажировались специальными антицеллюлитными щеточками и втирали антицеллюлитные кремы и сыворотки.

Помимо плотной программы, было и свободное время. И даже один полностью свободный день.

Что я могу сказать... Вбухала в этот проект я ВСЕ свои деньги. Все, что накопила. Машину продала. К концу проживания в Таиланде мы с мужем даже влезли в долги, чтобы рассчитаться за отель за последние месяцы и купить авиабилеты, чтобы вернуться домой.

Деньги, которые мы брали с клиентов за участие в проекте – сейчас понимаю – смешные – просто нереально. Но это, как говорится, было ДЕЛО ЖИЗНИ, ДЕЛО ЧЕСТИ. И на карту было поставлено ВСЕ.

Вы все ждете, когда я напишу о результатах этого «замечательного» проекта. А похвастаться мне нечем. Конечно, мы всех взвешивали, замеряли и фотографировали в первый день смены и в последний. И результаты у того, кто ХОТЕЛ, действительно были крутые. Максимальное уменьшение – на 10 см в объеме и на 8 кг веса.

Просто сам проект не удался. Не поняли мы с людьми друг друга. У меня в голове – это грандиозный проект-встряска в их жизни, «выброс» из зоны комфорта. А у них в голове это оказалось всего лишь очередным отдыхом с приятными дополнениями. Поняли мы это сразу. В первый же день, как приехала первая смена. Только я не стала прогибаться и менять программу, облегчать ее. А они написали плохие отзывы в Интернете. И больше новых участников у нас не появилось. Поэтому и просели мы финансово. Вложений было на-

много больше, чем планировалось. А клиентов было намного МЕНЬШЕ, чем планировалось.

В общем, мы с мужем вспоминаем те времена, вздыхаем, смеемся уже, конечно, но, блин, тяжело было. Выживали как могли. Вспоминаем так, как будто войну с ним прошли вместе ). Не дай бог, конечно...

Тогда я поняла еще одну вещь. Невозможно ЗАХОТЕТЬ за другого человека. И не все готовы к кардинальным изменениям. Я тогда реально хотела в десятки раз сильнее, чтобы мои клиентки похудели, чем они сами.

Мы вернулись в Питер. Уставшие. Сами похudevшие (муж похудел на 20 кг). Грустные (оттого что проект не был понят людьми именно таким, каким был запланирован, и оттого что пришлось уехать из этого «райского» места) и без денег...

Еще полгода мы приходили в себя. Возвращали долги. Привыкали снова носить обувь. Сочная зелень джунглей сменилась на серые коробки. Улыбчивые тайцы – на толпы загруженных обитателей подземелья. Свежая еда – на полуфабрикаты. Шум моря – на шум машин... Картину дополняло чувство разочарования. В себе, в людях.

Но и тогда я не остановилась. Пошла учиться на эриксоновский гипноз. Посчитала, что уж если гипноз не поможет им похудеть, то тогда я уже опущу руки. Гипноз я изучила. Это действительно мощный инструмент. Хотя бы просто для того, чтобы научиться ДУМАТЬ. Научиться понимать себя,

**ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ** с собой, разобраться в себе. Но проблема оставалась та же: я не могла за человека захотеть похудеть и что-то менять и начинать делать **ЗА НЕГО**. Каким бы крутым специалистом я ни была, что бы я ни изучила, я не смогу помочь тем, кто не так сильно этого хочет. Ну, собственно, кто хочет, тот и без меня худеет. Вот такой печальный вывод пришлось мне сделать. В тот момент я поняла, что трачу свои силы зря. Что я не смогу поменять жизнь этих людей. Я отошла тогда от массажей, я перестала их делать сама. Теперь у меня работают только мои массажисты. И эта книга... Ну вы поняли ). Прошло 9 лет с начала этого Пути. Эта книга – мое последнее слово тем, кто хочет похудеть. Последнее – потому что я выкладываю здесь **МАКСИМУМ**: все, что знаю, умею и что пережила и попробовала, до чего дошла. Если кому-то будет полезно – я буду очень рада. А если кто-то, ну хотя бы один человечек, похудеет, меняет свой образ жизни, станет лучше – я буду безгранично счастлива!

После проекта «**СТАНЬ ХУДОЙ!**» мной была проведена «работа над ошибками», и я молча стала работать дальше.

Помещения под салон массажа для похудения менялись несколько раз, прежде чем остановиться на ТРК ПИК, где мы сейчас находимся. Менялись массажистки, добавлялись другие услуги, открывались новые студии... Мы открывали студии по франшизам. Много всего было. Опыт колоссаль-

ный. Но если ближе к теме, все это время я наблюдала. Наблюдала и изучала людей. Всех. И теперь у меня огромная база примеров про тех, кто стройный – почему он стройный. А про тех, кто с лишним весом – почему он с лишним весом. Терпение, мои друзья, скоро все узнаете.

## С чего начинается похудение (История создания этой книги)

Для кого эта книга? Для тех, кто хочет похудеть. Кто перепробовал все способы, но ничего не помогло. Для тех, кто разбирается в диетах лучше любого диетолога, а толку от этого нет никакого. Для тех, кто, скинув несколько килограмм, очень скоро набирает их с лихвой. Для тех, кто отчаялся. Эта книга – мой личный опыт похудения (я скинула 13 кг и не набрала обратно) и мой опыт человека, который, как маньяк, вот уже 10 лет одержим идеей «всех похудеть».

Все это время меня мучил один неутешительный факт: 70% моих клиентов при соблюдении рекомендаций успешно худели от массажей. 10% – это те, кто сразу признавался, что будет продолжать жрать на ночь бутерброды с белым хлебом и колбасой, никаких чудес от массажа не ждет и никаких претензий к массажистам из-за отсутствия результата не предъявит. А 20% – это те, кто очень хотели похудеть, делали курсами массажи, обертывания, занимались спортом как ошалелые, ничего не ели и при этом НИКАК не худели! Вот они-то, эти 20%, мне и не давали покоя. Я изучала



их жизни, я следила за тем, что они делают для похудения, «драла» их массажами изо всех сил. Они плакали, матерились, но терпели. Рассказывали, как умирают в спортзале и как их желудок уже сам себя жуёт... Казалось, мы делали все. Но результат оставался нулевым.

И можно сколько угодно ссылаться на обстоятельства, но не могла я поверить в то, что их отсутствие результата в похудении:

а) от плохого обмена веществ (плохой обмен веществ возникает из-за нарушения питания, плохой экологии, депрессий и малоактивного образа жизни и в большинстве случаев является следствием лишнего веса, а не причиной);

б) от того, что у них «широкая кость» («широкая кость» – это широкая кость. И к двадцатисантиметровому слою жира на бедрах и на животе она не имеет никакого отношения);

в) от «генетической предрасположенности» (блин, само словосочетание говорит нам о том, что это всего лишь предрасположенность. То есть, под рядом факторов (которые мы перечислили выше) человек только лишь ПРЕДРАСПОЛОЖЕН к полноте, а не «обязан» быть толстым и винить в этом свою маму!

Я наблюдала и толстых, и худых, и нормальных. Вывод был один. Если жрешь – толстеешь. Если не жрешь – худеешь. Причем для похудения требуется гораздо больший промежуток времени, нежели для «потолстения».

Возьмем с вами, дорогие читатели, и рассмотрим две экс-

периментальные группы. Это женщины, здоровые, от 22 до 40 лет. В одной группе – те, у кого есть лишний вес и кто отчаянно хочет похудеть. В другой группе – те, кто ничего не делает для своей фигуры, всегда стройный, ест что хочет и не толстеет. Оценим их жизненное поведение за два месяца (период, когда они проходят у меня курс антицеллюлитных жиросжигающих массажей и я могу с ними регулярно общаться).

Что происходило с теми, кто «взял себя в ежовые рукавицы» и по всем фронтам начинал худеть? Как правило, они резко садились на жесткую диету, убойно посещали спортзал (могли пойти на 4 тренировки подряд) и исправно терпели мои сильные садистские массажные приемы. Параллельно сидели в сауне до потери сознания, чтобы согнать лишнюю жидкость, и пили таблетки для похудения – для лучшего эффекта. А на выходе – результат минус 200 грамм или «стоим на месте». В итоге, не увидев результата и от длительного углеводного голодания, происходит срыв на нервной почве, и тетя начинает жрать снова столько же, как и до начала похудения, а то и больше. Вес от таких скачков только набирается. Организм в шоке от прошедших только что голодовки + убойных тренировок и теперь набирает «спасательные жиры» с утроенным энтузиазмом. И если тетя решит повторить эти подвиги, отдавать он их в следующий раз вообще не захочет. То есть все последующие действия, направленные на похудение, будут еще более тщетными.

А что происходит с худенькими девочками? В этом эксперименте мы договорились, что наши женщины – здоровые, то есть без явных психических отклонений (в данном случае – без анорексии и булимии). Ко мне на массаж обычно приходят те из них, кто либо поддерживает себя в форме регулярно, либо хочет что-то незначительное улучшить: сделать еще более тонкой талию, разгладить пару ямочек на попе или схуднуть на килограммчик. Рассматриваем сейчас ту группу, где девушки с нормальным весом или худые, едят что хотят и не толстеют. Как правило, о еде они не знают что говорить – они не разбираются в том, что полезно, а что нет. Они понятия не имеют, сколько калорий в их вечерней порции и сколько может кому-то потребоваться времени на беговой дорожке, чтобы их сжечь (информация, которую знают наизусть все толстенькие, мечтающие похудеть). Они едят шоколадные чизкейки, на ночь ведро оливье с майонезом, а свой обед не представляют без сдобной булочки. И! Не! Толстеют!

Для того чтобы понять, как БЫТЬ ХУДЫМ, мне нужно было разоблачить этих «ведьм». Потому что, по сути, они что-то скрывают или недоговаривают. Ну не может же человек столько жрать и не толстеть. И я приступила к тщательному их изучению. И спустя много лет я нашла то, что искала! Поэтому и пишу эту книгу для вас сейчас, дорогие мои женщины со всего мира, делюсь наблюдениями, опытами и

выводами, СЕКРЕТАМИ успешного похудения и сохранения вашего идеального веса навсегда.

# 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.