

# ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ КНИГА



**ЧИТАЙ МЕНЯ,  
ПО ОДНОЙ  
ГЛАВЕ В ДЕНЬ  
И ХУДЕЙ**

АВТОР: ПЕТР ЛУПЕНКО

# **Петр Лупенко**

# **Жиросжигающая книга**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69018577](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69018577)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Никто не поймет человека, страдающего лишним весом, лучше, чем толстяк, который сам прошел путь от изнурительных диет и презрения к себе до счастливого проживания жизни стройного, здорового и активного человека. «Жиросжигающая книга» – это пошаговое руководство для тех, кому надоело откладывать свою яркую и успешную жизнь на завтра. Автор предлагает читать всего по одной главе в день, чтобы практики, о которых он рассказывает, постепенно стали вашей обыденностью, а устаревшие убеждения трансформировались в новые приятные привычки. Помимо советов по питанию и гимнастике, книга включает в себя техники, основанные на принципах психологии и духовности, которые помогут читателю изменить свое отношение к еде, улучшить эмоциональное состояние и обрести то самое заветное ощущение счастья – не зависящего от внешних факторов. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Петр Лупенко

## Жиросжигающая книга

### Почему эта книга будет вам полезна

Привет, друзья! Если вы читаете эту книгу, я вас поздравляю: вы уже похудели. Могу вас поздравить ещё и потому, что похудели вы без спорта и сложных диет. Вы сбросили вес благодаря изменениям только в системе своего мышления. Говорю вам это с огромной уверенностью и радостью за ваш результат, потому что по методике, с которой вы познакомитесь в этой книге, похудел не только я, но и ещё две тысячи человек. К моменту её написания две тысячи человек обрели форму, о которой мечтали, не испытывая никаких страданий – ни моральных, ни физических. Я учу людей худеть через работу со своей головой, через изменение своего настроения, которое влияет на всю нашу жизнь, в том числе тело.

Да, вы верно прочитали, я действительно утверждаю: *если вы сможете наладить своё настроение, переключиться на благостное состояние, то весь гормональный фон вашего организма изменится и жир будет сжигаться автоматически.*

Ваше тело начнёт меняться благодаря вашим новым ощущениям от мира, жизни и себя самого, которые мы вместе создадим. Мы подойдём к этому вопросу, используя инстру-

менты психологии и духовные практики, будем работать, в первую очередь, с вашей психикой. Главное – это будет легко. Настолько легко, что вы сами удивитесь тому, как быстро приходят результаты, хотя больше и не нужно прикладывать огромные усилия к борьбе с собственным телом. Больше не будет тех неудобств, что приходилось испытывать раньше.

Если вы читаете эту книгу, то вам невероятно повезло ещё и потому, что это будет самая лёгкая книга в вашей жизни. Читать её нужно только по одной главе в день, делая один шаг в трансформации своей жизни за раз, и не читать дальше, пока не придёт время делать следующий.

Когда люди начинают худеть, то чаще всего сходят с дистанции, когда видят, какой тяжёлый путь им предстоит пройти. Смотря в конечную точку, они думают: «Боже мой, сколько же времени, сколько же сил нужно приложить». Многие сдаются уже на первом этапе, так и не узнав, какие удивительные дары может принести в их жизнь одно небольшое изменение, насколько иначе они и их тело могут почувствовать себя, поднявшись только на одну эту ступеньку.

Я предлагаю вам худеть постепенно: как только вы будете готовы сделать шаг к своей мечте, прочитайте одну главу, затем отложите книгу до тех пор, пока не будете готовы к следующей. Это очень важно, потому что, если вы прочитаете описание сразу всего пути, возможно, вам станет:

- а) неинтересно;
- б) страшно;

в) вы не будете верить в свой успех только потому, что у вас есть какие-то внутренние убеждения.

Моя книга рассчитана на один месяц. Каждый день вы будете читать по одной главе, узнавать что-то новое для себя и выполнять несложные практики.

Статистика показывает, что каждый человек, который прошёл мой курс и выполнил каждую рекомендацию, худеет в среднем на 7–12 килограммов в первый же месяц. То есть за три-четыре месяца вы можете сбросить до 20–25 килограммов. Поверьте, эти результаты достигаются не через радикальные методы, вы не встретите в этой книге никакого насилия над организмом. Это всего лишь изменение вашего гормонального фона, которое неминуемо приведёт к потере лишних килограммов.

Я ещё раз акцентирую на этом ваше внимание – *пожалуйста, читайте книгу только по одной главе*. Прочитайте новую часть, выполните задания и возвращайтесь к книге только тогда, когда вас об этом попросят в инструкциях. Это очень важно. Таким образом вы будете худеть настолько легко, что весь процесс покажется для вас приятным. Всё дело в том, что человеческий мозг, излучая эмоцию, отправляет эту энергию во вселенную и получает от неё ответ в виде дублирующего события. Это звучит сложно, понимаю. Я объясню, что имею в виду.

Ещё в Библии написано: «У бедного – отнимется, у богатого – прибавится». Что это значит? Человек, который по-

стоянно излучает одну и ту же эмоцию, будет испытывать её снова и снова, пока не поменяет своё мышление и не начнёт воспринимать переживаемые события по-новому. Так же и с нами. Лишний вес никуда не уйдет до тех пор, пока вы не похудеете в своей голове, пока есть вечный стресс и недовольство собой. Бесконечные диеты только подают мозгу эмоции: «я толстый/я толстая», «у меня лишний вес», «мне нужно худеть». Только когда вы расслабляетесь и знаете, что есть чёткий план действий – читать одну главу в день в определённое время, а потом делать задания, не загадывая наперёд до самого результата, ваш мозг излучает спокойствие. Чувствуя себя ясно и уверенно, вы излучаете во вселенную заряд «я похудел/я похудела». Вселенная в ответ будет всё это возвращать и вращивать в вашей жизни. Именно поэтому важно читать книгу постепенно. Если у вас действительно есть желание похудеть легко, пожалуйста, не бегите вперёд, не изучайте свой следующий шаг, пока я вас об этом не попрошу.

Я знаю, насколько тяжело современному человеку читать книги. Мы пытаемся вчитываться, а глаза начинают бегать, появляется целое море посторонних мыслей, мы не можем сосредоточиться, и всё сразу хочется бросить. Предлагаю вам максимально облегчить для себя этот этап: прочитайте главу, выполните задание, получите результат. После каждого урока вы будете иметь результат, который будет мотивировать вас идти дальше. Вам самим захочется посмотреть сле-

дующую главу. Поверьте, так происходит со всеми, каждый человек на этой планете любит получать быстрые результаты.

Вы наверняка сталкивались с людьми, для которых лучший способ сбросить накопившееся напряжение – это уборка: прибраться в квартире, помыть посуду, постирать вещи или просто заправить кровать. Почему множество людей испытывают кайф после выполнения этих, казалось бы, нудных действий? Дело вот в чём: после уборки сразу виден результат, было грязно – стало чисто. Наше тело моментально начинает вырабатывать гормоны, дающие нам ощущение лёгкости и удовольствия, заряжают новой энергией. Сиюминутные результаты не только радуют нас в моменте, но и дарят чувство удовлетворённости собой. Когда знаешь, как просто и приятно было достичь цели, наполняешься уверенностью в своих силах, это мотивирует идти дальше, достигать следующих успехов.

Но похудение – это результат накопительного действия, для него нужно время. Поэтому, не видя эффекта сразу, многие срываются. Точно так же люди перестают ходить в спортзал, потому что не видят моментального преображения. Преимущество и одновременно важный принцип моей методики в том, что *вы будете видеть результаты сразу*. Выполнили одно задание – ощутили лёгкость, ушло сразу несколько килограммов. Это потрясающее чувство. Просто доверьтесь мне, следуйте моим рекомендациям и постарай-

тес не расплёскивать энергию, которая будет обязательно высвобождаться из вашего организма по мере изучения рекомендаций этой книги. Потому что после выполнения каждого задания вам будет невероятно приятно. Такого лёгкого похужения вы ещё не видели.

Но, прежде чем мы начнём, расскажу немного о себе, чтобы вы знали, насколько хорошо я понимаю вас и те сложности, с которыми приходится сталкиваться на пути к красивому телу.

Сейчас я довольно известный спикер, коуч и блогер, на момент написания книги у меня более полумиллиона подписчиков в TikTok, и, надеюсь, эта цифра когда-то перевалит за миллион. Однако моё развитие не было гладким и непрерывным.

Я всегда был довольно творческим человеком, мечтал жить качественной и успешной жизнью, но очень долго не понимал, что жизнь, связанная с материальными благами, напрямую связана и с моим телом. Какими категориями я мыслил раньше? «Вот сейчас разбогатею, добьюсь успеха и только потом налажу отношения со своей второй половинкой. И уже потом возьмусь за себя». Проблема такого мышления заключается в том, что вселенная работает ровно противоположным способом. Мы сначала меняемся внутренне, меняем своё тело, и только потом вселенная подстраивается под нас и приносит в нашу жизнь те события, вибрациям которых мы соответствуем. Каждый человек излучает свои



вибрации. Если вы находитесь в постоянном стрессе, в постоянном негативе, то будете притягивать к себе исключительно негативные ситуации. По этому поводу написано множество книг, проведено огромное количество экспериментов. Но никто никогда не говорит, что ваше физическое тело тоже влияет на притягиваемые материальные блага.

Да, вы можете сказать, что есть много полных богатых людей и есть люди, которые ведут неправильный образ жизни, и при этом у них всё неплохо с материальным положением. Не спорю, но хочу, чтобы вы уже сейчас поняли, что эти люди идут *по пути тьмы*, по пути эксплуатации энергии своего тела и энергии окружающего нас мира. Они берут эту энергию в кредит, который им всё равно придётся отдавать тем или иным способом. Я же буду учить вас идти *по пути света*, где мы качественно меняем себя, меняем не только тело, но и всю реальность вокруг. После освоения моего метода вы откроете для себя возможности не только обновлённого тела, но и полностью новую жизнь.

Почему? Потому что у меня было точно так же. Я всегда был креативным человеком: играл в рок-группе, писал стихи, участвовал в КВН, выступал на телевидении, был сценаристом и озвучивал книги. Моя работа всегда была довольно творческой, и пару раз мне удавалось добиться некоторой популярности. Например, когда работал на телевидении или когда запустил свой первый блог по кинокомиксам, который набрал на YouTube более ста тысяч подписчиков. Но дальше

мои дела не шли. Я не понимал, что мне мешает, почему я не мог разбогатеть, почему не мог стать по-настоящему знаменитым, влюблённым, здоровым. Что-то не давало мне наконец приобрести желанный успех.

В тот момент я уже начал заниматься бизнесом. И мой бизнес имел такие же качели, как и все мои занятия творчеством – вроде бы получается, но не до конца. Вроде бы осталось немного дотянуться до успеха, но нет – всё снова останавливается. Вроде бы вот сейчас я уже стану популярным, но выбранный путь вдруг перестаёт к этому вести. Вроде бы пойдут наконец деньги, но и тут снова образуется какая-то стена. Казалось, я перепробовал абсолютно все методы: читать, нанимать людей, проходить курсы, – делал всё, что говорят в учебниках, кроме одного – я не пытался изменить себя внутренне.

Находясь в постоянной погоне за успехом, я оставался толстым алкоголиком, страдающим от депрессии и бессонницы. Не мог спать, потому что мои мысли попросту не давали мне заснуть, не мог нормально существовать в трезвости, потому что ту жизнь, которой я жил, невозможно было выносить. И мне всегда приходилось прятать её от себя самого в пьяном угаре. Каждое утро я чувствовал невозможность проснуться, а вечером боялся заснуть. Я боялся заснуть не потому, что со мной что-то случится во сне, а потому, что завтра снова начнётся точно такой же день, полный провалов, недоуспехов и самобичевания. Моё отчаяние достигло

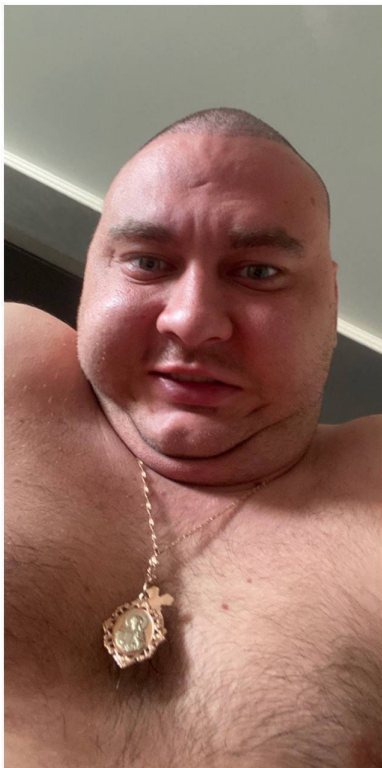
максимального предела. Я уже не понимал, что делать, ведь с самого детства я хотел жить максимально позитивной, качественной, успешной и богатой жизнью, но погоня за мечтой привела меня в яму.

В одно утро я проснулся от невероятного похмелья, моё лицо уже не помещалось во фронтальную камеру, когда я попытался разблокировать телефон. В тот момент я – неожиданно даже для себя – вдруг подумал об очень простой вещи, которую не был готов признать ранее. Почему к этому лицу, которое не может сейчас разблокировать свой iPhone, должны прийти деньги, успех, слава и счастливая жизнь? Почему человек, который должен принести мне эти деньги, станет моим партнёром по бизнесу, или, например, девушка мечты станет моей второй половинкой? Почему они должны увидеть во мне что-то ценное, если внутри я не такой? Какую ценность я реально несу в себе, проживая жизнь на дне своих пороков?

Задать себе эти вопросы было больно, но после этого я бросил пить, прочитал книгу «Путь мирного воина» Дэна Миллмэна, которая перевернула моё сознание, и начал пробовать на себе методы улучшения жизни через изменения того, что происходит внутри меня. Я впервые начал менять не внешние факторы, а внутренние. Перестал думать о том, что такие показатели, как работа, деньги, брендовые вещи, успех, слава, могут влиять на моё внутреннее состояние. Я учился быть счастливым без денег, не поедая кучу еды и не

заливая в себя алкоголь, учился быть счастливым без всего, что приносит мне удовольствие через физические триггеры.

На всю мою трансформацию ушло всего лишь восемь месяцев, из которых четыре месяца я не делал ничего, просто старался жить счастливо, и остальные четыре месяца я придерживался несложной диеты, которая впервые казалась мне приятной и наполняющей энергией.





Диета, которая будет описана в книге, не основана ни на запретах, ни на жёстких ограничениях. Она позволяет полноценно питаться, просто употребляя продукты в правильное, комфортное для нашего тела время. Придерживаясь её в течение четырех месяцев, я сбросил 42 килограмма, обрёл душевное спокойствие, победил бессонницу. Депрессия больше не наступала, потому что теперь я радовался утру, я мечтал поскорее проснуться и начать свой новый день. И, без преувеличения, визуально помолодел лет на 20.

Хорошо помню, что раньше даже дети боялись заходить со мной в одно помещение. Помню как-то в лифте со мной девочка громко заплакала и сказала: «Мама, я не поеду с этим дядей, он страшный». Сейчас я спокойно вспоминаю эту историю, воспринимаю её как часть моего пути, но в тот момент это было словно брошенный в сердце камень. Я никогда не хотел становиться таким человеком. Вы можете себе представить, что я испытывал каждый раз, когда, например, кто-то начинал обсуждать со мной ситуации, свидетелем которых я не мог быть в силу возраста? Как-то раз на одном собрании бизнесменов коллега спросил меня:

– Помнишь, как было при путче?

– Я не помню. Я тогда только родился.

– О, прости, а мы думали, что тебе лет 40.

Это сейчас в зеркале на меня смотрит довольно симпатичный и привлекательный молодой человек, который выглядит на свой возраст. Все потому, что позитивнее стал мой взгляд на мир, изменился гормональный фон, я сам начал излучать абсолютно другие вибрации. Ко мне начали тянуться люди, все хотят получить от меня совет. Теперь мои видео в соц-сетях набирают миллионы просмотров: одно дело, когда ты пытаешься добиться славы и популярности, потому что жаждешь денег, которые якобы должны изменить твой внутренний мир, и совсем другое, когда твой внутренний мир изменился настолько, что ты открываешь камеру, записываешь видео, и будущий зритель уже видит эту жизнь в твоих гла-

зах, чувствует радость и яркость – он хочет зарядиться этой энергией вместе с тобой, развиваться с тобой и непременно подписывается.

Так моя популярность в TikTok выросла буквально за пару месяцев. Первых сто тысяч подписчиков я получил просто потому, что снимал видео с искренне счастливым лицом. Этот человек стал тем, кто смог притягивать к себе правильные жизненные позиции и материальные вещи.

Моё внутреннее состояние стало притягивать то, о чём я всегда мечтал, словно открылся решающий в моём пути секрет: *если хочешь изменить жизнь, начни со своего тела*. Тело – это самый базовый пункт в личностном росте. Оно принадлежит только тебе и ответственность за него необходимо взять в первую очередь. Пока ты не взял контроль над телом, не сможешь взять и контроль над финансами, над отношениями, эмоциями, своим будущим, успехом, карьерой и всем остальным – все сферы жизни будут хромать.

Когда вы видите людей с объективно плохим телом, но у которых всё остальное в жизни, на первый взгляд, вполне нормально, задумайтесь, можете ли вы быть уверены, что они не страдают? В современном мире не приветствуется плакать напоказ, чаще всего мы не рассказываем другим о той драме, что происходит у нас внутри, чтобы не показаться неудачником. И, конечно, вы не можете знать, кто и о чём думает в тревоге, когда не может заснуть по ночам.

В то же время две тысячи людей, опробовав техники, ко-



торые я предлагаю, похудели. И каждый человек, который прошёл этот путь вместе со мной, обрёл не только новое тело, но и счастливую жизнь. Всё в их жизни поменялось. Например, один из моих первых учеников Евгений до сих пор не может отделаться от своего начальства, его постоянно отправляют на всевозможные квалификационные курсы и командировки, чтобы он наращивал навыки и развивался в карьере. Раньше руководство не воспринимало его всерьёз, теперь же продвигает по карьерной лестнице, а сам Евгений просто не может успокоиться и остановиться в личностном росте. Такой вот взрывной результат, переписавший всю жизнь человека, а всего-то и нужно было – следовать моим рекомендациям.

Люди часто усложняют себе жизнь, думая, что успех, деньги, слава, счастье, любовь – всего этого очень трудно добиться. Чтобы сделать их частью своей жизни, нужно много бороться или нужна какая-то невероятная удача. Они упускают самое элементарное и простое решение в своей жизни – начини ухаживать за своим телом, чтобы преобразилась и вся реальность. Ведь тело – это храм души.

Когда лично моя жизнь стала лучше, я был невероятно окрылён. Чувствовал себя потрясаяще и хотел поделиться этим со всеми, что и начал делать. Так появился мой блог, в котором я стал рассказывать, как похудел. Сначала сделал свой курс бесплатным, чтобы проверить методику. И я понял, что могу действительно помогать людям пройти через

те же трудности, что проходил сам, но с большей лёгкостью и уверенностью, потому что теперь они были в этом не одни. Я стал зарабатывать любимым делом: стал счастливым и начал приносить пользу миру. К сожалению, не всем людям нравятся курсы. Некоторые к «этим курсам» испытывают отторжение, неприятие. И это нормально, все мы разные и по-разному воспринимаем информацию. Именно поэтому я и пишу книгу – чтобы каждый человек, неважно, знает он меня или впервые обо мне слышит, мог похудеть через подходящий для себя формат.

Прежде чем мы пойдём дальше и перейдём к заданиям, давайте договоримся соблюдать первое золотое правило нашего клуба: ***мы никогда не взвешиваемся!*** Ни при каких условиях не взвешиваемся в период похудения.

Это правило станет нашим первым помощником. Как я уже говорил, все наши эмоции дублируются. Пока вы каждый день становитесь на весы и источаете мысли вроде: «Ну что, я похудел или нет?», «Ну что, ну как там, а?», во вселенную идёт послыл: «Я толстый, я толстый, я до сих пор худею». И именно эти механизмы и ситуации будут повторяться и умножаться в вашей жизни. Если вы не взвешиваетесь, решаете для себя: «Всё, мне больше не нужны эти весы, я их убираю» и выполняете все мои рекомендации, то во вселенную идёт информация о том, что вы уже похудели. Ей осталось только сформировать реальность и жизненные пути так, чтобы вы действительно пришли к похудению. Ведь вы уже

находитесь в благостном состоянии, ваше *сейчас* ощущается вами, как сейчас, в котором вы уже достигли своего результата.

Ваши эмоции производят определённые волны и, порой, человек не может похудеть только потому, что создаёт *избыточный потенциал*. Когда человек к чему-то прикладывает огромное количество усилий, допустим, годами пытается безуспешно похудеть, во вселенной возникает ответ в качестве противодействия. Это элементарный закон Ньютона: на количество усилий, приложенных к действию, всегда будет приложена равная сила противодействия. Если вы расслабились и сказали себе, что у вас всё в порядке, вы уже не взвешиваетесь и вам незачем об этом беспокоиться, тогда и вселенная будет стремиться презентовать это в вашу жизнь.

Мои уважаемые друзья, если у вас сейчас всё плохо, если вы не только не можете похудеть, но и наладить свою жизнь, если у вас проблемы с финансами, с любовью, с родителями, с отношениями, с карьерным ростом, да с чем угодно, стоит начать со своего тела. Поверьте, это работает на 100% (даже не на 99%, а именно на 100%). Прилагая минимальные усилия, меняя своё питание и образ жизни, вы меняете гормональный фон, а с изменением гормонального фона меняется настроение, которое излучается во вселенную. Другое настроение притягивает другие события и других людей.

Я знаю, с чем вы столкнётесь. И главное – знаю, какие мысли у вас возникнут. Прекрасно представляю, что будет

твориться в вашей душе, какую бурю эмоций вы будете испытывать на каждом этапе. В этом и состоит моя задача – *подстраховать вас на каждом этапе знакомства с жизнью вашей мечты*. Я буду указывать на ямы и камни, о которые вы можете споткнуться, и подставлю плечо, если вдруг вы начнёте падать.

Эта книга – совершенно новый подход к процессу похудения. Это не просто контроль вашего плана питания, а трансформация всех аспектов вашей жизни. Вы станете другими людьми не только внешне, но и внутренне.

Итак, книга, которую вы держите в руках, нацелена на то, чтобы вы ощущали поддержку на всех этапах пути к желаемому весу и могли вовремя получить нужный совет.

В книге вы найдёте упражнения и лайфхаки, которые помогут вам не опустить руки.

Мы вместе определим ваши страхи, боли, установки, а также найдём способ эффективно с ними справиться.

Мы поможем телу справиться с трансформацией через ускорение метаболизма и восстановление гормонального фона.

Ну и, конечно же, мы разработаем план питания. Без него никак.

Проблема лишнего веса касается не только рациона питания, она гораздо глубже и сложнее. Мы разберёмся в ней вместе и начнём с главного – с правильных вопросов.

Доверьтесь мне и читайте книгу поэтапно – делайте один

шаг, выполняйте рекомендации и к следующему возвращайтесь только тогда, когда этого потребует книга. Тогда ваш путь будет максимально простым и приятным

## **День 1. Письмо из будущего**

Итак, вы готовы взять ответственность за своё тело, за свою жизнь и наконец похудеть. Просто поверьте, если к вам в руки попала моя книга и вы дочитали её до этих слов, значит, *вы готовы к переменам в своей жизни*. Вместе мы сменим образ мыслей, который стал для вас привычным, наполним вашу жизнь новыми эмоциями и смыслами, которые, конечно, уже есть в вас, просто вы отвыкли их испытывать. Но именно они станут фундаментом перемен и уже сегодня начнут формировать ваше новое тело.

Первый шаг на нашем пути – понять, *к чему именно мы хотим прийти*. Сегодня я предлагаю вам выполнить всего одно упражнение, которое называется **«Письмо из будущего»**. Вам понравится выполнять его. Я знаю, как бывает лень поначалу прописывать что-то, но эта практика не займёт много времени, удовольствие и гарантированное улучшение настроения станут для вас наградой. Выполните упражнение для того, чтобы дать себе мотивацию, энергию для старта.

### **Упражнение «Письмо из будущего»**

*Представьте, что вы уже похудели. Что прошло уже какое-то количество времени. Не пишите себе точных дат. Если вы в своих визуализациях и аффирмациях ставите даты, то, как правило, «поджидаете» вселенную, а она сама*

знает, когда, в каком виде и что нужно сделать для реализации ваших целей.

Сядьте, возьмите лист А4, закройте глаза и представьте, что всё в вашей жизни хорошо, что вместе с похудением наладились ваши финансы, отношения, работа, у вас вообще всё пошло в гору. Испытайте чувство приятного шока от того, что это действительно случилось. Почувствуйте эту эмоцию: «Вау! Оказывается, мир действительно устроен так. Как только я взялся за своё тело, то и остальные аспекты жизни улучшились!» Улыбнитесь искренне. Представьте, каково это – чувствовать, что всё в жизни наладилось только оттого, что вы похудели. Раньше вы тратили так много энергии на разные сферы, расплёскивали её и не получали больших результатов ни в одной, а нужно было просто заняться своим телом. И от этого наладилось ваше настроение и вся ваша жизнь. Представьте, насладитесь, насытитесь этим чувством.

Теперь откройте глаза, возьмите лист бумаги и напишите письмо себе в прошлое. Напишите из этого нового «сейчас» себе в прошлое письмо с поддержкой.

Вообразите, что у вас есть машина времени и вы можете отправить себе послание в прошлое. Прямо пишите:

«Привет, я из прошлого. Я знаю, что сейчас у тебя лишний вес. Я знаю, что тебе сейчас грустно: нет денег, плохое настроение, ты не чувствуешь любви, у тебя проблемы на работе и тому подобное, но я хочу тебя подбодрить.

*Уже совсем скоро, вот-вот и ты похудеешь. Я уже похудел/а. Ты похудел/а с помощью книги Петра. Она оказалась очень лёгкой. Это правда: как только ты взял/а контроль над своим телом, контроль появился и над другими аспектами твоей жизни. Ты даже не представляешь, как я сейчас счастлив/а. Я испытываю невероятную благодарность и силу любви. Кайфую от каждого своего дня. Мне даже не верится! Пожалуйста, не переживай! Сейчас всё, что тебе нужно сделать, это просто следовать рекомендациям Петра. Не взвешивайся. Этот совет очень мне помог. Ты даже не представляешь, как он облегчил моё похудение. Выкинь весы, отдай их соседу. Излучи эмоцию, что всё хорошо. Я уверяю тебя, что всё будет отлично. Ты уже похудел/а, и вместе с этим изменилась вся твоя жизнь».*

Напишите такое письмо самому себе и сохраните его. В нужный момент, когда будет грустно, берите его и перечитывайте. У вас будет реальное ощущение того, что вы написали его себе из будущего.

В каком-то смысле так и есть. Потому что для нашего мозга неважно, где ты присутствуешь сейчас – в настоящем, в будущем или в прошлом. Именно поэтому восточные философы и практики говорят о том, что нужно жить *здесь и сейчас*. Потому что наш мозг может обитать в любой точке пространства и времени. И он всегда принимает эту точку за вашу реальность. Это значит, что, если вы постоянно переживаете о завтрашнем дне или погружаетесь в события про-

шлого, вы находитесь не в настоящем моменте, ваш мозг не воспринимает его вашей действительностью.

Этот лайфхак можно использовать, как бы «взламывая» законы вселенной. Вы представляете себя в будущем, но не в том будущем, в котором привыкли себя видеть, постоянно беспокоясь о деньгах, о том, что не можете похудеть и прочем. Такое будущее построено на образе мыслей, к которому вы привыкли. То есть на опыте вашего прошлого, а значит, и находитесь вы в прошлом. Представляйте себя в том будущем, в котором у вас всё хорошо, вы уже похудели, у вас есть всё, о чём вы мечтали, всё получилось, и единственное, что вам нужно сделать – написать письмо прошлому себе.

Пока ваш мозг мечтает в будущем, он находится там. В периоды, когда вы будете близки к срыву, возьмите это письмо, прочитайте его. Поверьте, вы будете шокированы – насколько сильно будет ощущение, что это письмо из будущего.

Обязательно укажите в письме, что вы похудели благодаря тому, что перестали взвешиваться, благодаря данной книге, благодаря тому, что вы читали её по чуть-чуть, а не «проглотили» за один вечер. Укажите те жизненные ситуации, которые делают вас теперь счастливыми. Опишите, в чём ваша жизнь стала лучше благодаря похудению. Эти вещи и события, на первый взгляд, могут быть вообще никак не связаны с новым весом, но всё равно расскажите о них.

Это ваше задание на сегодня. Напишите себе письмо из будущего. Сосредоточьтесь на нём. Постарайтесь по-настоя-



щему прочувствовать, каким наполненным вы себя ощущаете в этой точке, сколько потрясающих вещей с вами происходит, и поддержите себя из прошлого.

Я также хочу попросить вас сегодня не есть после 20:00. Если вы работаете в ночные смены, или у вас ненормированный график, поужинайте за 4 часа до сна. Попробуйте уже сегодня внести небольшие изменения в свой привычный режим. Этот маленький шаг не будет стоить многих усилий, но станет началом большого пути.

Следующее упражнение вы должны прочитать и выполнить уже *завтра*. Оно будет не менее важным, но, пожалуйста, не приступайте к нему и не читайте прямо сейчас. Пусть те эмоции и ощущения, которые вы получили, написав себе письмо, станут центром вашего сегодняшнего дня. Позвольте им освоиться в вашем теле. Тогда следующее упражнение будет выполняться уже с другим настроением. Возможно, вы даже не заметите, но завтра вы будете выполнять его, следуя новому плану вашего будущего. Вы сами изменили сегодня этот путь и теперь пройдёте его легко и радостно. Просто расслабьтесь и доверьтесь мне.

### **Ваши задачи на сегодня**

**1. Напишите себе письмо в прошлое. Не торопитесь, постарайтесь почувствовать, какой стала ваша жизнь, и поддержите себя прошлого.**

**2. Поужинайте до 20:00.**

*До завтра!*

Вы точно выждали  
день прежде, чем  
читать дальше?





День 2. Находим истинные причины лишнего веса

Надеюсь, вчера вы поужинали до 20:00 и, пробудившись сегодня, почувствовали лёгкость во всём теле и с аппетитом позавтракали. Правда, приятное чувство? Наверняка сегодня вам было намного проще проснуться, чем после ночных застолий. Если этим утром вы ещё не почувствовали ничего

особенного, обещаю, в ближайшие дни вы поймёте, о чём я говорю.

Всё наше тело начинает функционировать иначе, когда мы перестаём засыпать с полным желудком – мы быстрее высыпаемся, наш ум становится более ясным, вся гормональная система перестраивается и начинает вырабатывать энергию после пробуждения. Если вы привыкли наедаться перед сном, то, возможно, поначалу будете ощущать небольшой голод, засыпая. Не переживайте, это быстро пройдёт. Ещё одна хорошая новость в том, что совсем скоро вы забудете это ужасное чувство, когда просыпаетесь уже уставшим, потому что организм всю ночь переваривал еду, вместо того чтобы отдыхать. Вы начнёте просыпаться бодрым и энергичным.

Сегодня мы поразмышляем с вами о том, почему мы вообще хотим похудеть. Казалось бы, здесь всё очевидно. Мы хотим похудеть, чтобы стать красивее. Но зачем? Есть множество людей, даже среди диетологов, которые имеют пышную фигуру и, на первый взгляд, прекрасно живут и полностью довольны собой. Почему же другие люди из-за лишнего веса скатываются в депрессию? Ответ на этот вопрос найти непросто, он лежит в основе всей нашей дальнейшей работы.

Здесь нам поможет *упражнение «Почемучка»*. С его помощью мы выявим реальные причины проблемы и ответим на два главных вопроса.

Почему у вас лишний вес?

Почему вы хотите похудеть?

Итак, берём *Блокнот*. Мы не просто так написали это слово с заглавной буквы, теперь Блокнот – это ваш лучший друг, с которым вы будете предельно откровенны, с этого дня он всегда должен быть у вас под рукой. Я уверен, через записи в Блокноте мы способны вести разговор с нашим подсознанием. Это прекрасный инструмент для того, чтобы вытащить залежи накопленных болей, эмоций и страхов, разобраться в себе и спрогнозировать своё лучшее будущее. Блокнот помог мне похудеть, и теперь он – мой верный спутник. *Каждое* утро, сразу после пробуждения, я пишу благодарности, прощения, составляю расписание идеального дня и записываю мечты. Это работает, друзья. Но я немного отвлёкся.

Выберите по-настоящему красивый и удобный Блокнот, который будет вам по душе. На левой стороне первого разворота напишите:

*ПОЧЕМУ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?*

Ниже, с новой строки запишите ответ. Всё, что приходит в голову. Даже если вам это кажется нелепым, не отмахивайтесь от своего подсознания, не старайтесь подключить логику и здравый смысл. Пишите то, что вам откликнулось первым. Помните, ваше подсознание знает всё. На каждый ответ вы снова задаёте вопрос и снова на него отвечаете. Приведу пример из практики, чтобы было нагляднее.

*Почему у меня лишний вес?*

*Потому что я много ем.*

*А почему я много ем?*

*Потому что мне вкусно.*

*А почему мне вкусно?*

*Потому что только еда приносит мне удовольствие.*

*А почему только еда приносит мне удовольствие?*

Чем больше будет этих «Почему?», тем ближе вы подойдёте к истинным причинам. И поверьте, они могут оказаться для вас шокирующими. Не проделав эту работу, не проанализировав этот вопрос, вы будете прыгать по верхам. А значит, основа останется прежней, как и ваш вес. Чтобы построить новый дом, нужно оценить фундамент и внести корректировки, возможно, и полностью отстроить новый. Иначе всё может рухнуть, и мечты будут погребены под завалами.

Чудеса начинают происходить уже на этом этапе. Люди с удивлением и восторгом пишут мне о своих открытиях.

Кто-то обнаруживает, что заедает стресс с детства. Недостаточное родительское внимание привело к компенсации. Психика быстро нашла себе замену в таких приятных сладостях.

Кто-то ест из страха бедности. Старается наесться про запас, на всякий случай. Это даёт ощущение безопасности и спокойствия. На время.

А кто-то, не имея целей и увлечений, но зарабатывая достаточно денег, видит только один способ их потратить – съесть как можно больше всего вкусного.

Наша задача – найти причину, корень проблемы лишнего

веса. У всех он разный, а значит, разными будут механизмы корректировки и мотивации. Большинство же начинает худеть, не разобравшись. Для них причина одна – сбой. Но это не так. Причина всегда в том, что вы что-то в себе задавили, сломали, что-то спрятали в руинах своей памяти в надежде никогда не вспоминать. И это что-то важно достать.

А ещё некоторые любят говорить о генетической предрасположенности. Мама была полная, и я такая же. Это так и есть. Только дело не в генетике, а в психологической травме, которую вы перенесли на себя и тем самым продолжили этот грустный сценарий. По сути, все эти причины надуманные и слишком обобщённые. Они не про вас, а про всех в целом. Их можно легко применить к каждому и также легко от них отказаться и пересмотреть. Поэтому так важно искать причины настоящие, только ваши.

За всю свою практику я ещё не встречал людей, которым бы это упражнение не помогло. С него мы начинаем размазывать клубок вашей личности и истинных мотивов. И это только начало.

Дальше, на правой стороне разворота Блокнота запишите ещё один важный вопрос:

***ПОЧЕМУ Я ХОЧУ ПОХУДЕТЬ?***

Многие, находя истинную причину лишнего веса, всё равно срываются с диет, потому что, подходя вечером к холодильнику, не очень понимают, что же стоит на кону. Другими словами, они просто не ответили себе на главный вопрос: по-

чему хотят похудеть. Ради чего? Потому что так модно? Чтобы быть не хуже кого-то? Чтобы соседка завидовала? Чтобы что? И здесь они заходят в тупик. Их ответы опять становятся слишком общими. Чёткого ответа нет, личной мотивации нет. А значит, сели и съели этот вкусный пирожок и начали всё по кругу.

Проработать оба этих вопроса одинаково важно. Только так будет результат. Снова возьмите Блокнот и слушайте своё сердце.

– Почему я хочу похудеть?

– Чтобы быть красивой.

– А для чего я хочу быть красивой?

– Чтобы на меня обращали внимание мужчины.

– А почему я хочу, чтобы на меня обращали внимание мужчины?

– Потому что я хочу, чтобы меня замечали.

– А почему...

И мы доходим до сути. Она у всех разная: детство, нелюбимая работа, несчастливый брак. Да, эта суть может быть болезненной и будоражащей старые раны, но она правдива. А значит, она может стать мощным стимулом, который по-настоящему будет вас сдерживать от ночного пирожка. Ответив на два этих вопроса, вы встанете на путь реальных изменений, а не пустых иллюзий, которые неизбежно разобьются при первой же сложности.

Я научу вас, как действовать, исходя из причин вашей



проблемы. У меня есть собственный опыт и примеры сотен моих выпускников, наработана огромная база вариантов. Поверьте, вы не один в своих поисках счастливой жизни. Похудение – это не про вес и красоту. Это про счастье и гармонию, про веру в себя и уверенность, про самореализацию и удачные отношения. Это про жизнь вообще.

Сосредоточьтесь на работе с Блокнотом и только *завтра* возвращайтесь к книге. У вас может не получиться быстро, легко и с первого раза. Это нормально. Иногда мы хотим за час исправить то, что взращивали в себе десятилетиями. Будьте к себе терпеливее и бережнее.

Ещё одно предложение: *поужинайте сегодня снова до 20:00, но пусть вашим последним приёмом пищи станут овощи*. Вы можете приготовить что-то из любимых блюд или поужинать большой тарелкой салата. Клетчатка отлично насытит вас и начнёт разгонять метаболизм.

### **Ваши задания на сегодня**

*1. С помощью Блокнота ответьте на важные вопросы. Не торопитесь. Не пытайтесь сделать как надо и выбрать правильные варианты. Есть только ваши ответы, и они для вас – истина.*

*2. Продолжайте есть до 20:00, но сегодня ваш ужин должен состоять из клетчатки: приготовленных овощей или лёгкого салата. Помните, чтобы ваше тело начало вырабатывать энергию с самого утра, ему тоже нужен отдых – позаботьтесь о нём.*



### День 3. Зерно осознанности

Если вы читаете эти строки, значит, ваше сознание уже готово к переходу на новый уровень. Да, вы задумались о своём весе и его влиянии на вашу жизнь – и это основа для изменений. Вам кажется, что вы никогда не осилите эту задачу и бесконечно прокрастинируете. Но на самом деле вы

сделали самый главный шаг – посеяли зерно осознанности, и уже за это можете себя похвалить.

Слово «осознанность» сегодня стало модным. Его используют психологи, эзотерики, коучи и эксперты всех возможных направлений саморазвития. Изучив тысячи страниц самой разной литературы, я понял, что каждый объясняет это понятие своим языком, со своим профессиональным уклоном, но, по сути, все говорят об одном.

Итак, в начале пути каждый человек живёт в своей точке эго. Это первый базовый уровень сознания. Человек ещё не осознал, что внутри него есть что-то большее, чем набор биологических компонентов. То, что он – Душа, целая Вселенная, а не просто животное с инстинктами. На этом этапе человек живёт, руководствуясь базовыми потребностями: поесть, поспать, получить телесное удовольствие от секса. Такие вопросы, как: «Что я ем?», «Насколько это полезно?», «Какими будут последствия?» – его не беспокоят. Зачем думать о сложном, задавать лишние вопросы, в чем-то себя ограничивать, если можно быстро получить удовольствие. Еда, алкоголь, наркотики – это источники гормонов радости, которые не требуют усилий, ни физических, ни моральных. В современном мире продуктовое изобилие делает доступными удовольствия для любого кошелька. И чем меньше в нашей жизни духовного в самом широком смысле этого слова – саморазвития, чтения, увлечений – тем больше мы испытываем потребности в ложных удовольствиях.

Мы называем такие удовольствия ложными, потому что они радуют недолго и влекут разрушительные последствия, за которые приходится дорого расплачиваться. Их можно сравнить с грабительским кредитом – всякий раз, когда вы берёте хорошее настроение «в кредит» у еды или алкоголя, вам будут начислены проценты в виде второго подбородка, отвисших боков и проблем с печенью. В какой-то момент к вам придёт та самая осознанность. У вас появится мысль: «Я не хочу быть таким. Я хочу что-то изменить». Кто-то от этой мысли просто расстроится и постарается заглушить её, отправившись за ещё большим кредитом. А кто-то даст этому зерну осознанности прорасти.

Вас можно поздравить – вы именно такой человек. Да, возможно, вы по-прежнему едите вредную пищу или не можете отказать себе в кружке холодного пива в пятницу, но вы читаете эту книгу, следите за историями успеха, значит, ваш мозг уже начал работать по-другому. Вы не просто инстинктивно реагируете на мир, формула «хочу есть – ем, хочу пить – пью» перестала для вас работать. Вы стали смотреть на себя и своё тело осознаннее, замечать закономерности и последствия. А вместе с этим пришло понимание, что лишний вес не только мешает вам подняться на нужный этаж, но и влияет на все аспекты жизни: от физического дискомфорта до невозможности осуществить задуманные. Вы уже не сомневаетесь, что, избавившись от лишнего килограммов, почувствуете себя гораздо увереннее в компании стройных

коллег или наконец-то сможете пригласить на свидание понравившегося вам человека.

Это и есть осознанность. Вы, наконец, начали признавать, что тело – это отражение того, что внутри, а значит, с ним нужно обращаться бережнее. Вы выходите на второй уровень сознания, когда начинаете думать о последствиях. А их для вас всё больше и больше. Ведь мы – это то, что мы едим. То, что мы съели сегодня, формирует наш день завтра.

А теперь давайте честно. Как часто вы пребываете в хорошем, энергичном настроении? И какой процент времени вы находитесь в унынии, вечном недовольстве жизнью и отсутствии мотивации? Я уверен, что результат будет неутешительным. Всё потому, что мы воспринимаем еду как удовольствие, а на самом деле еда – это энергия. Она нам дана для того, чтобы у нас были силы жить, творить, развиваться и духовно расти. Представьте, вы плотно поели и улеглись перед телевизором переварить поздний ужин. Вся энергия созидания, которая была вам дана с пищей, не использована по назначению. Она ушла в процесс переваривания и трансформировалась в лишний вес.

С неправильной едой происходит то же самое. Жареная свиная котлета сразу наполнит вас силой, даст чувство полного насыщения. Только вот: всего через несколько минут вас начнёт клонить в сон – вся энергия уйдёт на переваривание тяжёлого продукта. А если авокадо? Оно не даст вам такого же чувства насыщения, но зато вы в течение дня будете

бодрыми и энергичными.

***Ваше сегодняшнее меню – это ваше завтрашнее настроение.*** Если вы уже начали это понимать, то я вас поздравляю – вы уверенно перешли на второй уровень сознания. Теперь вы готовы нести ответственность за каждый кусочек, который положили себе в рот. За этим придёт желание изменить не только свою внешность, но и «подтянуть» все остальные сферы жизни.

И раз вы уже готовы взять немного ответственности за свою жизнь, можно сделать следующий важный шаг.

### **ЗАПОМИНАЕМ!**

Четыре категории продуктов, которые нужно исключить из рациона на период похудения:

– САХАР

– МУЧНОЕ

– АЛКОГОЛЬ

– СОЛЁНАЯ ПИЩА

**Важно!** Не нужно пугаться раньше времени. Это не навсегда, а только на время похудения! Конечно, все мы понимаем, что самые любимые наши продукты относятся именно к этим четырём категориям. Но это временная плата за красивое и здоровое тело. И эти мучения будут недолгими. Сейчас вам кажется это нереальным. На самом же деле вы очень скоро почувствуете кайф от более лёгкого образа жизни. Появится больше воздуха, энергии, и вы с улыбкой будете вспоминать о своём сопротивлении. Отказавшись от этих

продуктов, вы обретёте правильно работающий метаболизм. Позднее вы сможете позволить себе алкоголь или, например, свои любимые солёные огурцы, но сначала нужно привести организм в порядок. Дадим ему возможность сбросить всю лишнюю воду, наладить обменные процессы, а потом он с лёгкостью будет справляться с вашими искушениями.

Исключите из своего рациона продукты, которые мы сегодня обсудили и продолжайте ужинать до 20:00. Помните, мы шаг за шагом идём верной дорогой, самой лёгкой и безболезненной, без депрессий и голодных мучений.

*Через осознанность – к правильной еде –*

*в правильной последовательности.*

На сегодня это всё ваше задание. Я решил добавить в книгу ответы на вопросы, которые наиболее часто задают мне на курсе. Там наверняка будут и те, что вам очень важно услышать. ***Возвращайтесь к книге завтра*** и прочтите блок «Ответы на вопросы», но не переходите пока к следующим главам. Не хитрите! Вашей психике нужно время, чтобы адаптироваться к новым осознаниям. Доверьтесь мне и читайте книгу только по одной главе в день.

**Итак, подведем итоги:**

- 1. Повышаем осознанность, учимся смотреть шире.***
- 2. Временно отказываемся от четырёх категорий еды.***
- 3. Ужинаем до 20:00 клетчаткой (овощами), как вче-***

ра.

*4. Также хочу порекомендовать вам выйти сегодня на прогулку. Даже если вы не привыкли так проводить свободное время или погода совсем не солнечная, я прошу вас одеться в самую комфортную одежду, взять наушники, если вам нравится слушать музыку или подкасты, и пройтись пешком по любимым улицам. Прогулка – это прекрасная возможность размять своё тело и зарядиться энергией.*

#### **День 4. Ответы на вопросы**

Я вижу жизнь с высоты. Нет, дело не в том, что я зазнался и считаю себя выше других. Дело в другом. Я каждый день вижу сотни людей, которые страдают от одних и тех же проблем. И какими бы разными ни были их истории, все они, по сути, об одном и том же.

Со временем я начал фиксировать, анализировать и структурировать наиболее часто задаваемые вопросы. В этом блоке я начну отвечать на самые распространённые, а значит, самые болезненные из них. С этими проблемами раньше или позднее сталкивается каждый, кто пытается похудеть.

*«Не могу без сладкого. Постоянно тянет. Мне кажется, это наркотическая зависимость».*

Давайте честно. Что с вами произойдёт, если вы не будете есть сладкое? Это как-то повлияет на вопрос выживаемости? Ну вот честно? Нет. Вы не можете без воздуха. Это да. И вы



это очень быстро почувствуете, буквально через минуту. Вы не можете без воды. Пару дней ещё протянете, а потом наступит реальная угроза для жизни. Что изменится, если вы откажетесь от шоколадки? Ничего. Если вам кажется (а вам кажется), что вы не можете без сладкого, вывод один – вы довели свой организм до зависимости, у которой нет объективных причин. Тешьте себя мыслью, что полный отказ от сладкого по моей системе предусмотрен только на период похудения. Потом вы сможете к нему вернуться, если, конечно, захотите. Сладкое становится вредным именно в тот момент, когда перестаёт быть для вас просто вкусным удовольствием, а используется вами как антидепрессант. Вы успокаиваетесь, поднимаете себе настроение, вдохновляетесь за счёт сладостей. С алкоголем и наркотиками ровно такая же история. Это уже не удовольствие, это образ жизни. В итоге вы становитесь тем мифическим зверем, который кусает сам себя за хвост. У вас постоянно плохое настроение просто потому, что в кровь не поступает сахар, и вам кажется, что только он может вас спасти.

«Петр, мне без сладкого очень грустно!» Нет, друзья. Вам грустно как раз оттого, что в вашей жизни сильно много сладкого. Если вы будете придерживаться моих рекомендаций, которые даны в этой книге, сахарная зависимость очень быстро уйдёт – буквально через 5–7 дней. Помогайте организму. Можете пропить курс магния, он хорошо помогает при навязчивом чувстве зависимости. Замените вкусы

на мёд и фрукты.

Сейчас я ем сладкое тогда, когда захочу. Но я не испытываю болезненной тяги и, как правило, я таким образом себя вознаграждаю за полезные действия. Прочитал интересную книгу – заслужил кусочек чизкейка. Когда у вас торт каждый день просто как должное – это говорит о том, что вы уже не можете контролировать духом своё тело. Вы просто поддаетесь животному естеству.

Запомните, тяга к сладкому – это не болезнь. Это элементарная пищевая привычка, к которой вы сами приучили свой организм и с таким же успехом можете отучить.

***«Что можно съесть на ночь?»***

Я опробовал все диеты на себе и сделал один вывод – на ночь есть нельзя! Что бы я ни ел, результат всегда был один – просыпался разбитый, опустошённый, без энергии, с тяжёлой головой. Я сторонник питания на ночь только в том случае, когда вы пьёте казеиновый белок во время набора мышечной массы. Всё! Если вы худеете, вам нужна не просто энергия, вам нужен её избыток, а с лишним весом его нет. Вы не можете ничего делать полноценно, вам тяжело, вы разбиты, у вас подавленное настроение. Вы даже не представляете, что это всё из-за объедания на ночь. Откажитесь от этой привычки сегодня и уже завтра будете чувствовать себя лучше.

***«Что делать, если я работаю в ночную смену?»***

Просто переверните свой график питания и начните его

с того времени, когда вы просыпаетесь. Это и будет ваш завтрак, затем обед, а ужин за 4 часа до сна. Если вы ложитесь в 5 утра, значит, в час ночи вы едите в последний раз.

Если же у вас ненормированный рабочий день, то проблема с графиком питания решается также легко – берёте еду с собой. Сколько я наслушался отговорок на эту тему, рассуждений о том, как всё это сложно и технически неудобно. Но на самом деле многим просто лень. А если лень, значит, не так уж человек и хочет похудеть. Вот и всё.

### *«Как пить воду?»*

Я согласен с общепризнанной нормой – 2-2,5 литра воды в день. Если вы пьёте мало или просто забываете это делать, очень советую поставить приложение на телефон «Вода». Оно будет служить вам напоминанием.

Конечно, важно не только то, сколько воды вы пьёте, но и как. Старайтесь пить маленькими глотками и не более 250 мл за раз. Когда вы пьёте залпом, то быстро наполняете желудок большим количеством воды, что приводит к быстрому мочеиспусканию. Вода не обогащает организм. Другое дело, если вы пьёте маленькими глотками. Закрывая потребности в жидкости для всех внутренних процессов своего тела, вы быстрее почувствуете насыщение.

Я также дам вам, пожалуй, самый важный совет – *расслабьтесь*. Отнеситесь к своему похудению, как к приятному путешествию. Не уходите в напряжение и борьбу, не высчитывайте калории и не взвешивайтесь. Надеюсь, вы по мо-

ему совету и, правда, отдали кому-то весы или закинули их в самый труднодоступный угол, закидав сверху вещами, которыми не пользуетесь.

**Задание на сегодня:**

- 1. Поужинайте сегодня овощами до 20:00.*
- 2. Прогуляйтесь снова. Постарайтесь пройти пешком немного больше, чем вчера.*
- 3. Завтра приступайте к чтению 5 главы.*

*Вы должны  
дождаться завтра!*



## **День 5. Составляем план питания**

Вот мы и подошли к плану питания. Поэтапно работая с мозгом, очищая душу, становясь добрее и благодарнее, мы смело приступаем к правильному питанию. Лучше делать всё это одновременно. Я перепробовал много разных диет и пришёл к выводу: если в плане питания есть строгая система, где нужно высчитывать калории или граммы, это очень

угнетает. Мозг воспринимает это как сложность и старается вытеснить трудную для него задачу. Гораздо лучше результат виден, когда похудение идёт налегке, в расслабленном состоянии. Поэтому я разработал такую систему, которая направлена не на запреты и строгие подсчёты, а на содержание и правильную последовательность.

В моём плане *три приёма пищи* и два перекуса (при острой необходимости).

## **Завтрак**

**Завтрак** – первый приём пищи, и он обязателен. Если вы всё-таки захотите пропустить один приём пищи, пусть это будет ужин, но никак не завтрак. В нём себе отказывать нельзя. Именно завтракая, вы получаете максимальный заряд энергии, который даст вам силы дотянуть до вечера и не есть на ночь. Этот заряд должен быть мощным и долгоиграющим. Поэтому рекомендую начать ваш день со стакана тёплой воды с лимонным соком и позавтракать в первый час после пробуждения медленными углеводами. Каши, мюсли, гранолы – любые злаковые продукты. Например, овсянка с кусочками банана.

Да, такой завтрак не зарядит вас сразу, но позволит целый день быть в тонусе. Будьте готовы к тому, что вы не наедитесь. Вам захочется ещё и бутерброда со сладким чаем и булкой, но не спешите. После такого объёмного завтрака вы испытаете чувство голода гораздо быстрее, чем после обычной овсянки. Почему же так? Да потому что так работают мед-

ленные углеводы. *Чем меньше еда вас насытила в моменте, тем дольше не наступит чувства голода. Чем больше и быстрее вы насытились, тем быстрее вы почувствуете желание подкрепиться.* В этом состоит парадокс золотого правила питания. Поэтому никогда не старайтесь наесться до отвала, а просто ешьте то, что продлит ваш заряд бодрости дольше.

Можно позволить себе и белковый завтрак, если у вас проблемы с инсулином. Например, любимую всеми яичницу. Но всё же рекомендую, по возможности, избегать такой пищи, особенно на период похудения. Злаковые продукты без сахара – идеальный завтрак для эффективного результата. Так и быть, можете добавить немного фруктов или даже ложку мёда.

Предлагаю вам несколько простых рецептов полезного и вкусного завтрака. Большой перечень рецептов на каждый приём пищи вы можете найти в моём телеграм-канале.

### **Ленивая овсянка в банке с йогуртом**

**СОСТАВ:** овсяные хлопья – 150 г, «Немолоко» – 100 мл, йогурт обезжиренный или греческий (120 г вишневого или любого другого с маленьким % жирности, 120 г натурального), замороженная вишня – 50 г или другая ягода, семена чиа (по желанию).

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** В натуральный йогурт добавить семена чиа и перемешать. По чистым баночкам равномерно распределить половину овсяных хлопьев. Залить

хлопья «Немолоком». Сверху распределить вишню или другую ягоду. На вишню высыпать оставшиеся овсяные хлопья. На хлопья разложить йогурт с семенами чиа. Плотнo закрутить баночки с овсянкой крышками. При желании можно встряхнуть баночки, чтобы содержимое перемешалось. Убрать овсянку в холодильник на ночь. На утро полезный и вкусный завтрак готов.

### **Японский омлет с сыром**

**СОСТАВ:** яйца – 3 шт., сыр – 30 г, зелень – 1 пучок (укроп), соль – щепотка, белый молотый перец.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** В миску выливаем яйца, солим по вкусу. Добавляем мелко нарезанный укроп. Хорошенько взбиваем. Сыр натираем. Раскалённую сковородку слегка смазываем оливковым маслом. Визуально делим смесь на 3 части, одну часть выливаем на сковороду и равномерно распределяем по поверхности. Сверху присыпаем тёртым сыром. Когда яйцо слегка поджарится, начинаем его аккуратно сворачивать с одного края к другому, используя кухонную лопатку. Отодвигаем рулетик к краю сковороды. Рядом вливаем вторую часть смеси, снова присыпаем сыром. Примерно через полминуты сворачиваем второй слой на первый. Повторяем те же действия с третьим слоем. Нарезаем японский ПП-омлет. Для аромата добавляем перец. Белый молотый перец имеет более нежный вкус, чем чёрный, а его острота мягче.

### **Запеченные яблоки с творогом, орехами и корицей**



**СОСТАВ:** яблоки – 5 шт., творог – 200 г, грецкие орехи – горсть, мёд – 1 ст. л., корица – 5 ч. л.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** Вырезаем у яблок с помощью ножа серединку с косточками. Дно при этом до конца не прорезаем, чтобы будущая начинка не вытекла.

Приготовим начинку. Ножом измельчаем грецкие орехи. К творогу добавляем мёд, измельченные орехи, все перемешиваем. Начиняем яблоки подготовленной творожной смесью. Сверху посыпаем корицей. Кладем яблоки на противень, убираем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 30 минут. Противень советую застелить фольгой, так как в процессе выпечки из яблок будет выделяться сок. Если вы хотите запечь блюдо в микроволновке, понадобится всего 5–7 минут, в зависимости от сорта яблок.

## **Обед**

Второй приём пищи с 12 до 14 часов дня. Здесь на помощь к нам приходит лайфхак «*Тарелка*».

Возьмите обычную тарелку размером сантиметров в 25. Только, пожалуйста, не нужно ничего измерять и подсчитывать! Моя система похудения совсем не про цифры. Она про мысли. Эту тарелку мысленно поделите на две части. **Одну часть наполняем медленными углеводами.** Например, гречкой или рисом. Это важно, потому что мы должны подкрепиться энергией до конца дня. **Другую половину белком:** рыба или мясо птицы – индейка, курица, но только не жареная и без кожи. Идеальный вариант – это грудка. Луч-

ше всего эти продукты отварить, запечь в духовке или потушить. Если вы веган, используйте растительный белок: бобы, фасоль, чечевица, соя, грибы. Если орехи, то не больше горсти! Не переборщите с объёмом порции, но и не делайте её мизерной. Подсознание подскажет оптимальный вариант, только не хитрите с ним. Если у вас проблемы с инсулином, то можете заменить углеводы на клетчатку (салат).

На самом деле, рецептов огромное количество. Вы легко сможете разработать для себя разнообразное меню, даже с этими ограничениями. Хорошо, если вы добавите в него немного клетчатки – салат, огурец, помидор, овощи. Клетчатка – обязательный элемент, который запускает всю работу кишечника. Вот несколько простых и вкусных блюд для обеда.

### **Куриная грудка в томатном соусе по-итальянски**

**СОСТАВ:** куриная грудка – 400 г, чеснок – 3 зубчика, томаты в собственном соку – 400 г, итальянские травы.

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** Грудку нарезаем на тонкие кусочки, посыпаем немного солью и смесью итальянских трав. На сковороду выливаем немного оливкового масла. Обжариваем грудку с двух сторон до полуготовности, затем убираем на тарелку. Теперь мелко режем чеснок, обжариваем его на той же сковороде. Сюда же вливаем томаты в собственном соку или мелко нарезанные помидоры. Тушим, постоянно помешивая, 2–3 минуты. Добавляем итальянские травы, возвращаем обратно куриную грудку. Ту-

шим под крышкой до полной готовности. Готовое блюдо украшаем зеленью петрушки. Подаем с любым гарниром, хорошо подойдут спагетти из твердых сортов пшеницы.

# 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.