

Екатерина Мириманова

# СИСТЕМА МИНУС ДЛЯ МУЖЧИН

# 60



ОСОБОЕ МЕНЮ:  
все рецепты просты и питательны  
НОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:  
быстрый результат  
СПИСКИ РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ:  
удобно использовать

От автора  
супербестселлера  
«СИСТЕМА МИНУС 60»  
или МОЕ ВОШЕШНОЕ  
ПОУЩЕНИЕ»



# Екатерина Валерьевна Мириманова

## Система минус 60 для мужчин

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=275152](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=275152)*

*Система минус 60 для мужчин: Эксмо; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-699-36912-6*

### Аннотация

Екатерина Мириманова, автор бестселлера «Система минус 60, или Мое волшебное похудение», представляет свою новую книгу, предназначенную специально для мужчин. Поскольку для представителей сильного пола проблема лишнего веса часто является не менее актуальной, чем для женщин, автор самой популярной сегодня в России системы похудения скорректировала свою систему с учетом особенностей мужского организма. Специально подобранное меню с набором вкусных, питательных, но тем не менее полезных и способствующих похудению рецептов, новый, специализированный, комплекс упражнений, списки продуктов, которыми удобно пользоваться, а главное, тщательно и четко прописанные правила, следовать которым просто и естественно, – все это помогает мужчине, независимо от его возраста и изначального веса, добиваться любой поставленной цели, какой бы амбициозной она ни была.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Глава 2	18
Глава 3	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Екатерина Мириманова

## Система минус 60 для мужчин

### Введение

Идея создания этой книги витала в воздухе уже давно, но я все никак не могла сесть, собраться с мыслями и воплотить ее, особенно в свете работы над своей первой художественной книгой. Однако около полугода назад произошел случай, убедивший меня в том, что тема похудения волнует не только женщин, но и мужчин. Конечно, мне и раньше приходили письма с благодарностями от представителей мужского пола, опробовавших систему «Минус 60» на себе. Но в тот день мне пришло послание... из Африки. У моего сайта есть английская версия, где кратко изложены основные принципы похудения. Человек, написавший мне, рассказал, что попробовал следовать системе и сбросил 25 килограммов. Он даже прислал фотографии «до» и «после».

«Если уж в Африке мужчины худеют на «Минус 60», – подумала я, – значит, мужчинам в России пришло время узнать о системе не только из уст жен и подруг».

В настоящий момент большинство мужчин, худеющих по

системе, узнают о ней именно от знакомых женщин. Надеюсь, что в будущем ситуация изменится. Несмотря на то что существует множество книг, посвященных похудению, и почти все они написаны мужчинами, я верю, что моя книга покажется вам особенно интересной. Не только потому, что я сама сбросила 60 килограммов без применения пластической хирургии, таблеток, многочасовых тренировок в спортзале и исключения из меню каких-либо продуктов, разработав свою собственную (простую) систему, позволяющую есть все и худеть. И даже не потому, что у моей системы существует множество последователей, которые успешно сбрасывают вес. И не из-за того, что я написала уже пять книг, посвященных данной теме.

Я надеюсь, что вы захотите прочесть эту книгу именно из-за того, что она написана женщиной. Я думаю, ни один диетолог мира не сидел на диетах столько, сколько среднестатистическая представительница слабого пола. Что уж говорить о девушке, с детства страдающей от наличия лишнего веса. Когда я рассказываю свою историю, мужчины сразу же начинают искренне интересоваться, что нужно сделать, чтобы похудеть, ведь современный образ жизни, как правило, предполагает малую подвижность и неправильное питание. Особенно для мужчин. Я замужем, и мой супруг страдал от той же проблемы, с которой некогда сталкивалась и я. Следуя системе, он смог похудеть на 20 килограмм и не собирается останавливаться на достигнутом. Отчасти именно на

его примере я буду рассказывать о мужском взгляде на «Минус 60» в этой книге.

Из рассказов «худеющих» мужчин я выяснила, что, как правило, представителям сильного пола неприятно говорить о своей проблеме. И уж тем более тяжело с ней обращаться к врачу. Если для женщины пойти, например, к диетологу вполне естественно, при наличии средств и времени, то для мужчины, особенно для добытчика семьи, это кажется почти ненормальным, обычно он обращается к доктору тогда, когда избежать этого уже просто невозможно. Конечно, существуют счастливые исключения, посещающие зубного раз в полгода, а терапевта – подхватив обычный грипп или бронхит, но таких – единицы. Большинство привыкло справляться своими силами. Надеюсь, что моя книга поможет мужчинам решить проблему лишнего веса самостоятельно.

Отдельное достоинство системы «Минус 60» заключается не только в том, что вам не придется прибегать к услугам врачей для похудения (если, конечно, у вас отсутствуют какие-либо серьезные или врожденные заболевания, которые требуют визита к доктору, прежде чем вы внесете изменения в свою систему питания и образ жизни). Вы вообще можете держать все в тайне, никто и не заметит, что вы «на диете». Вы сможете есть абсолютно все, включая жирное, сладкое, и даже употреблять алкоголь на празднике или вечеринке. И, конечно же, вам не придется считать калории. Я вообще слабо представляю себе мужчину, способного на подобный по-

двиг! Вам не нужно будет сокращать порции до микроскопических размеров или переходить на питание исключительно овощами на пару, отказавшись от любимых стейков или жареной картошки.

Новые правила не будут сложными. К ним просто нужно привыкнуть, как к любым другим в вашей жизни. Они совершенно точно сработают, вне зависимости от вашего возраста, изначального веса и цели, которой вы хотите достигнуть. Я не буду обещать, что вы сбросите пять или десять килограмм за неделю. Это было бы глупо, ведь организм каждого человека индивидуален. Я могу только гарантировать вам, что с каждым днем вы будете чувствовать себя лучше, бодрее и выглядеть более подтянутым.

# Глава 1

## Пока гром не грянет...

Недавно мне пришло интересное письмо:

*«Здравствуйте, Екатерина!*

*У меня проблема с лишним весом. Нашел ваш сайт, форум. Почитал, но у меня возникло впечатление, что ваша система рассчитана только на женщин, которые набрали лишний вес после родов или вследствие каких-то гормональных изменений. Подскажите, пожалуйста, как мне применить данную систему к себе, есть ли какие-то тонкости. Мне 33 года. Рост 177 см. Вес 135,8 кг».*

Я ответила, что систему с успехом используют многие мужчины, вне зависимости от возраста, и достигают результатов, зачастую более впечатляющих, чем у женщин. А вот про тонкости сложно было сказать, потому что основным нюансом здесь все же является психология похудения, которую по первой, «женской», книге не просто понять мужчине, ведь что и говорить, мышление у нас разное.

Я не случайно назвала эту главу именно так. Большинство женщин хорошо представляет, какие опасности может таить в себе лишний вес. Мы получаем информацию из журналов, на многочисленных форумах, общаясь с подругами. Я не мо-



гу себе представить двух мужчин, даже хорошо знакомых друг с другом, которые вдруг начали бы говорить о том, что с появлением лишних килограммов у них стала болеть спина или повысилось давление. Поэтому, вероятно, вы не имеете полной картины того, как отражается на здоровье ваш лишний вес. А воздействие его, вне зависимости от количества килограммов, всегда губительно.

Возникает естественный вопрос: «Как вообще понять, сколько я должен весить, есть у меня лишний вес или нет?» В качестве самого простого способа я рекомендую рассчитать индивидуальный индекс массы тела.

**Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста** и тем самым, косвенно, понять, является ли масса недостаточной, нормальной, избыточной (ожирение).

Индекс массы тела рассчитывается по особой формуле, когда ваш вес в килограммах необходимо разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат.

Например, если ваш рост 1 м 80 см, а вес 100 кг, значит, нужно разделить 100 на 1,8, возведенное в квадрат (3,24). При таком раскладе индекс составляет более 30 пунктов, что свидетельствует о вероятном ожирении первой степени.

Индекс массы тела следует применять с осторожностью, исключительно для ориентировочной оценки. Например, попытка оценить с его помощью телосложение профессиональных спортсменов может дать неверный результат (высо-

кое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой – ведь мышцы тяжелее, чем жировая ткань). Согласно исследованиям, идеальный индекс массы тела для мужчины колеблется в пределах 25–27 пунктов. Однако непременно следует делать скидку на то, что каждый организм индивидуален, у кого-то больше мышечной массы, а у кого-то – жировой. Жировая ткань легче, поэтому два человека одинакового роста и веса могут внешне очень сильно отличаться друг от друга.

Теперь, когда вы знаете, насколько серьезно превышает критическую отметку ваш вес, вы можете делать выводы касательно того, как эти килограммы могут повлиять на ваше здоровье.

Я уже слышу хор скептиков, утверждающих, что врачи с момента рождения нас постоянно чем-то пугают: курить вредно, ездить на машине опасно, употреблять алкоголь вредно, и вообще, послушать их, так жизнь – это начало смерти. Однако если отказ от передвижения на личном автомобиле лично для меня был бы просто катастрофой, так же как и для моего мужа, а курение и алкоголь для многих мужчин остаются привычным способом снять стресс, то что касается лишнего веса, никакой радости, я думаю, он вам не приносит. Так почему бы тогда не избавиться от него, тем более что вам не придется отказываться от любимых продуктов.

Врачи постоянно бьют тревогу в связи с тем, что количе-

ство мужчин с излишним весом постоянно растет. Для представителей сильного пола лишний вес даже опаснее, чем для женщин, так как для первых характерно ожирение по типу «яблоко» (по-научному оно называется абдоминальное). Это тот вариант, когда жир откладывается в области живота и талии (в отличие от женщин, у которых жир в основном локализуется на области бедер и ягодиц – так называемый гиноидный тип). Именно из-за типа распределения жировых отложений у мужчин повышается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета, инсультов. Доказательство того, что чаще всего жир у сильного пола откладывается именно в области живота, я совершенно случайно получила... в консерватории. Когда я отправилась на концерт классической музыки в сопровождении хора, я увидела, что все мужчины, несмотря на разный возраст, приблизительно от двадцати до шестидесяти, имели большой или меньший животик. На самом деле достаточно оглянуться вокруг, и практически у всех своих друзей вы увидите озабоченность растущей «трудовой мозолю», как некоторые называют свой живот.

Но о каких конкретных рисках трубят врачи? Чем чреват излишний вес для мужского организма?

Статистика говорит о том, что представители сильного пола имеют индекс массы тела выше нормы в 65 процентах случаев, в то время как женщины сталкиваются с подобной проблемой в 55 процентах случаев. По прогнозам, к 2010 го-

ду уже две трети мужчин будут страдать от наличия лишнего веса. При этом если 60 процентов женщин признают существование проблемы и периодически пытаются бороться с лишним весом с большим или меньшим успехом, то мужчины не предпринимают попыток похудеть в 90 процентах случаев.

Я часто общаюсь с такими мужчинами. Совсем недавно моя подруга написала мне про своего отца, который при весе более 100 килограммов большую часть свободного времени проводит перед телевизором с пивом и орешками. Он не задумывается о том, что с ним может случиться в один прекрасный день, мотивируя свое безразличие тем, что на текущий момент он чувствует себя вполне сносно. Конечно, до поры до времени вы будете страдать в лучшем случае отдышкой.

Мужчины задумываются о килограммах нередко тогда, когда организму уже нанесен непоправимый вред. Какой именно?

Мужчины в меньшей мере подвержены психологическому прессингу, связанному с лишним весом. И все же, согласитесь, кого периодически не задевало дружеское замечание-подтрунивание друзей, коллег или жены на тему увеличившегося живота. Конечно, можно весело рассмеяться в ответ, подумав, что, наверное, надо собой заняться.

Итак, факт в том, что хотя бы на некоторое время каждый задумывается о существовании этой проблемы. Особен-

но если на нее обращают внимание даже окружающие. Если не заниматься ею, то в дальнейшем она может перерасти в серьезный комплекс. Вы начнете бессознательно отдавать предпочтение мешковатой одежде, прячущей недостатки вашей фигуры, покупать плавки, скрывающие по максимуму наличие живота, и постоянно сожалеть о том, что вы никак не возьмете себя в руки.

Однако психологические проблемы – это самое нестрашное из того, что поджидает тех, кто наплевательски относится к своему телу и здоровью. Первый тревожный признак присутствия излишков на вашем теле – это одышка. Ожирение ухудшает работу органов дыхания. Если ситуацию запустить, можно спровоцировать развитие ряда опасных болезней. В частности, в среднем 70 процентов людей с синдромом апноэ (неоднократная остановка дыхания во время сна) страдают ожирением. Почти всегда у полных мужчин отмечается храп (свидетельствующий о том, что имеются нарушения в работе органов дыхания).

Еще один тревожный сигнал – постоянная усталость. Вы чувствуете, что вас ничего не радует, мысль о прогулке вызывает у вас тоску, а все свободное время хочется проводить в горизонтальном положении, причем не в компании любимой или не очень любимой женщины, а в гордом одиночестве? Единственное ваше желание – чтобы вас все оставили в покое, а ведь раньше вы были гораздо энергичнее. Часто в таких ситуациях мужчины списывают свое состояние на де-

прессию, но не кажется ли она вам слишком затяжной? Как правило, в возрасте после 35 лет в таком настрое виноваты лишний вес и неправильное, беспорядочное питание. Чтобы убедиться в этом, достаточно немного изменить свои привычки, и уже через несколько недель вы заметите перемены к лучшему.

Следующим неприятным симптомом можно назвать боли в пояснице. Когда вы носите впереди себя тяжелую ношу и вся эта нагрузка приходится, вследствие все того же пресловутого распределения жировой ткани, в основном на спину, появление болей в этой области вполне закономерно. Я сама очень страдала от постоянного напряжения в спине. После похудения я навсегда забыла о том, каково это, когда болит поясница.

Гипертония – еще один спутник всех полных людей. Согласно современным исследованиям, появляется она не только вследствие того, что лишний вес задает дополнительную работу сердцу, но и из-за того, что под воздействием жировых клеток в организме происходят гормональные изменения, влияющие на повышение давления. Научно доказано, что, потеряв всего пять килограммов лишнего веса, вы можете существенно понизить свое давление. Из своей практики могу сказать, что навсегда позабыла о повышенном давлении после похудения, хотя раньше часто страдала от гипертонических кризов. Давление временами поднималось до показателей 170/120 (при норме 120/80). Даже у моей ба-

бушки оно было ниже. С похудением эта проблема навсегда ушла, несмотря на то, что я ежедневно выпиваю большое количество крепкого кофе.

Лишний вес дает колоссальную нагрузку не только на спину, но и на коленные суставы. Помимо этого, излишнее потребление жиров также способствует нарушению обмена веществ, способному привести к развитию такого серьезного заболевания, как артрит, в том числе одной из его разновидностей – подагры. Подагра поражает отдельные суставы. Риск ее возникновения многократно возрастает при наличии лишнего веса.

Ну и, наконец, неотступно за ожирением следует диабет 2-го типа. Согласно исследованиям, у 74 процентов мужчин развитие этой болезни можно было бы предотвратить, если бы индекс массы их тела не превышал показатель 25 пунктов.

Гормональные нарушения традиционно ассоциируют с женским ожирением. Полным женщинам врачи рекомендуют похудеть, если имеются проблемы с зачатием ребенка. Однако для мужчин это также очень серьезная проблема. У представителей сильного пола при ожирении может понизиться уровень тестостерона, а в дальнейшем развиться гормональные нарушения, которые могут грозить серьезными проблемами со здоровьем, вплоть до импотенции.

Кстати, ожирение способно снизить репродуктивную функцию мужчин. В организме мужчин с избыточным весом

формируется гораздо меньше жизнеспособных сперматозоидов по сравнению с мужчинами нормального веса, причем эти сперматозоиды гораздо чаще содержат генетические пороки, снижающие их возможность оплодотворить яйцеклетку (по материалам The Times).

Наконец, ожирение способно увеличивать риск возникновения некоторых видов рака, в частности ободочной кишки, желчного пузыря, поджелудочной железы, печени и рака простаты. Причем смертность от этой болезни при наличии ожирения возрастает более чем на 30 процентов. Согласно исследованиям, риск умереть, например, от рака простаты в два раза выше у тех мужчин, чей индекс массы тела превышает 35 пунктов.

Если вас не убеждают медицинские «страшилки», задумайтесь о том, что все системы безопасности в вашем автомобиле (подушки безопасности, дизайн кресла) рассчитаны на среднестатистического человека. Поэтому у людей с индексом массы тела более 35 пунктов риск погибнуть при аварии значительно выше, нежели у тех, чья масса тела близка к норме.

Вероятно, многие из вас, дойдя до этого места в первой главе, неоднократно усмехались и думали о том, что вам до серьезного ожирения еще далеко. Я тоже так думала до некоторых пор. Однако лишний вес имеет свойство набираться быстро и незаметно. Достаточно увеличивать вес на один килограмм в месяц, чтобы к концу года обнаружить прибавку в



12 килограммов. А сколько вы будете весить через пять лет подобного равнодушия к своему телу? Теперь вы знаете, чем это грозит. Я искренне надеюсь, что, когда вы спохватитесь и задумаетесь о своем здоровье, у вас не будет слишком серьезных проблем и вы сможете исправить положение банальным похудением. Но, может, не стоит затягивать и ждать часа X, лучше заняться собой прямо сейчас? Обещаю, я больше не буду вас пугать, напротив, на многочисленных примерах докажу, что похудение, вопреки мнениям большинства, – это совсем несложно, а временами может быть даже приятно. Главное, выработать правильный подход. И тогда уже через месяц вы обязательно заметите положительные перемены, произошедшие с вами и вашим телом.

## Глава 2

### Как вы дошли до такой жизни?

У меня было тяжелое детство. Жуткий нейродермит с восьмью месяцев заставил мою маму посадить меня на жесткую диету. Когда другие дети ели мороженое, я ела творожок и радовалась, что мне разрешили хотя бы это. Вы думаете, что ограничения привели к тому, что я была стройной? Ничего подобного! Как я говорила и буду говорить, жесткие ограничения не способны позитивно влиять на фигуру. Я все равно находила возможность отыскать запрещенные продукты и делала это с маниакальной страстью. Я ела шоколадные конфеты в гостях, запихивая по три в рот и пряча фантики, чтобы родители не видели и не ругались. Их тоже можно было понять: ребенок, тем более девочка, покрытая коростой, безусловно, крайне неприятное зрелище.

В общем, годам к десяти я стала очень пухлым ребенком. Хотя худышкой я в принципе никогда не была. Тогда мама решила начать меня ограничивать. Но это тоже не давало никакого эффекта. После ужина, если я не насыщалась, я шла к бабушке, которая жила этажом выше, и повторяла прием пищи, а если потом приходили родители, просила не говорить им, что я что-то ела, чтобы вечером можно было выпросить что-нибудь еще.

На физкультуре я всегда стояла последней в шеренге, хотя была чуть ли не самой высокой. Просто я не могла бегать, появлялась одышка. Мама пыталась что-то с этим делать, даже как-то записала меня в секцию бадминтона, чтобы я больше двигалась, и исправно меня туда водила. Но через какое-то время она выяснила, что большую часть времени я сидела на лавочке, то завязывая шнурки, то якобы мучаясь «от боли в подвернутой ноге». В итоге – меня забрали из секции, убедившись, что проводить разъяснительную работу бесполезно. Я вообще ненавидела двигаться, мне было очень тяжело делать это. Папа заставлял нас гулять по десять километров. Мы просто выходили на какой-нибудь станции «А» и шли до станции «Б» пешком, иногда целый день. Но это случалось только по выходным, так что мало спасало. К слову сказать, мой папа тоже не был худым, несмотря на то что старался всегда много гулять.

А потом началась долгая борьба с весом, которая давала переменные результаты. В один момент я смогла добиться той формы, о которой на тот момент мечтала (тогда я весила 50 кг при росте 175 см), путем многодневных голодовок, однако потом снова набрала сброшенный вес под воздействием навалившегося на меня шквала стрессов. Через несколько лет я вышла замуж и после беременности и родов поправилась еще больше.

Когда дочке исполнилось полгода, я весила уже 120 килограммов! Вес доставлял мне уже физический дискомфорт,

но я никак не могла взять себя в руки, постоянно находя отговорки. К тому же я слабо представляла себе, как подходить к такой «объемной проблеме». Ведь для того, чтобы выглядеть как раньше, мне понадобилось бы сбросить около 60 килограммов. Никто из моих знакомых не худел так глобально. А когда перед глазами нет примеров, поверить в невозможное сложно.

Я смотрела на себя как будто со стороны, словно все происходило не со мной, а с каким-то другим человеком. Все мои знакомые говорили, что единственный способ похудеть – это «не жрать». Я отказывалась верить, потому что для такого «масштабного похудения» мне пришлось бы голодать месяца три, что чревато летальным исходом. Диеты я не люблю. Никогда не могла понять, как людям удастся питаться неделями, например, одним рисом. У меня, как и у большинства людей, нет железной силы воли. Поэтому жесткие методы я отсекала сразу.

Когда меня спрашивают, в какой момент я поняла, что пришла пора меняться, я не могу дать четкий ответ. Все происходило постепенно. Одни не узнавали меня на улице, другие – в открытую говорили, что я выгляжу не лучшим образом. Мое здоровье начало резко ухудшаться, появилась одышка, постоянно держалось высокое давление, наступила полнейшая апатия. Меня часто мучила изжога. Большую часть времени у меня были сильные боли в спине.

В принципе все это неудивительно. Представьте, что вам

приходится постоянно таскать на себе мешок весом 60 килограммов! Конечно же, это колоссальная нагрузка на весь организм. Но я готова была винить в своем весе все и всех вокруг, только не себя. Мне казалось, что мой внешний вид определяет моя наследственность, гормональный фон, загруженность – все, что угодно! Когда я пришла к врачу с жалобами на боли в пояснице, а она заявила мне, что я страдаю ожирением какой-то там степени, я подумала, что она говорит глупости.

Только сейчас я осознаю весь трагизм ситуации. Мне повезло. Однажды я проснулась и поняла, что наступила пора меняться. Я не давала себе обещаний сбросить большое количество лишнего веса, моей первоначальной целью было потерять хотя бы 20 килограммов. Я поняла, что не смогу отказаться от многих вещей, например от сладкого, жареной картошки или мяса. У меня не было ни сил, ни времени, ни желания проводить долгие часы в тренажерном зале. К таблеткам и БАДам я относилась очень предвзято. Я решила действовать постепенно. В конечном итоге я преуспела в похудении и достигла такого результата, о котором даже боялась мечтать. Я снова помещаюсь в тот же размер, который носила, когда работала моделью.

Мой путь был достаточно долгим. На 60 килограммов я похудела за полтора года. Но благодаря тому, что я смогла сделать это самостоятельно, преодолевая неверие окружающих, я доказала себе многое, взглянула на окружающую дей-

ствительность иначе.

У моего мужа совершенно иная история. В детстве он был худеньким, и родители отдали его на плавание, чтобы нарастить мышечную массу. Это позволило ему поддерживать себя в форме долгое время, но как только он забросил профессиональный спорт, сдерживать вес становилось все сложнее. Однако, живя холостяцкой жизнью, ему это некоторое время удавалось. Потом мы поженились, и домашние ужины начали негативно сказываться на его фигуре, равно как и на моей. Через три года совместной жизни он весил уже 120 килограммов, как и я, правда, при росте почти два метра.

Для него похудение оказалось более сложным, чем для меня, потому что он никогда раньше не страдал подобной проблемой. Теперь же, когда лишний вес давал о себе знать одышкой и постоянной усталостью, он уже не мог отмахиваться от мысли о необходимости похудеть. Если в моем случае я интуитивно чувствовала или элементарно знала, какие продукты полезны, если хочешь похудеть, то мой муж не имел об этом ни малейшего представления. В его понимании яичница с беконом – это вполне диетический продукт, легкий и питательный. Все мои попытки доказать ему обратное заканчивались провалом. Он окончательно поверил в мои слова, только когда прочитал мою книгу и увидел своими глазами примеры последователей системы. Тогда он всерьез начал худеть по системе и с удивлением обнаружил, что это не так сложно, как ему изначально казалось.

В итоге, видя мои успехи, он присоединялся к последователям системы и с успехом стал сбрасывать вес. О том, какие сложности возникали у него на пути к цели, я расскажу в главе «Система на практике».

Сейчас, мысленно возвращаясь в момент, когда была полной, я очень жалею, что слишком мало знала о том, что могло бы мне помочь. Приходилось учиться на собственных ошибках, действовать на ощупь и экспериментировать. Придумывать аргументы и находить причины, почему я не могла, не имела права сдаваться.

У системы, которую я придумала, появилось множество последователей, число которых, без преувеличения, растет с каждым днем. Вероятно, это связано с тем, что людей поражает возможность есть все и при этом худеть. Многие сначала просто не верят в подобное. Но когда понимают, что это действительно так, они уже не могут представить, как могли жить иначе.

Однако вы сейчас, держа в руках эту книгу, находитесь в другом положении. По крайней мере вы знаете, что где-то есть человек, захотевший и сумевший изменить свою жизнь. И его примеру последовали очень многие мужчины и женщины. Их истории вы встретите на страницах книги, им будет посвящена целая глава. В глубине души вы верите, что способны сделать нечто похожее. Это сейчас самое главное – верьте. Я же, в свою очередь, постараюсь ответить на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в процессе похудения.

ния, ведь я сама через это прошла. И провела за собой множество людей, повторивших мой успех.



## **Глава 3**

# **Перемены к лучшему – психология похудения**

Эту главу я хотела бы начать совсем по-другому, не так, как сделала бы это в «женской книге». Я думаю, что буду права, если скажу, что мужчины очень страдают от необходимости постоянно подстраиваться под окружающую действительность. Определенные роли приходится играть на работе, дома, в общении с друзьями. И так хочется иметь возможность расслабиться хотя бы наедине с собой. Однако необходимость похудения часто делает подобное невозможным. Вам приходится думать о том, что можно и нужно съесть, или идти в тренажерный зал, посещать который вам совершенно не хочется. Но вы переступаете через себя, думая, что тем самым приближаетесь к цели. На самом деле таким способом вы лишь отдаляетесь от нее. Вероятно, на какое-то время, постоянно пренебрегая своими интересами и потребностями, вам удастся добиться результата, но рано или поздно вы не выдержите, и все вернется на круги своя.

Чтобы похудеть и закрепить результат, нужно понимать, что этот процесс не должен доставлять вам особых неудобств, ведь впереди не однодневный путь, но перестройка многих ваших привычек – и пищевых, и двигательных.

Если похудение дается вам тяжело, вы постоянно подвергаете себя дополнительному стрессу. А это, как известно, часто негативно сказывается на вашем аппетите. Вы попадаете в замкнутый круг. Вроде бы стараетесь сбросить лишний вес, а вместо этого создаете прецедент для его появления.

Однако это все теория, а что на практике заставляет мужчин худеть? Я попросила своих знакомых рассказать о том, что заставило начать сбрасывать вес именно их.

Если честно, несмотря на то что я слабо представляла, какие именно причины заставляют мужчин худеть, мне всегда казалось, что они будут очень сильно отличаться от традиционно женских рассказов. Историй я слышала и записала много, но все они сводились приблизительно к следующему:

*«Могу сказать, что целенаправленно я не худел. Просто в определенный момент, когда кризис среднего возраста ударил по голове особенно сильно, решил что-то делать, чтобы устранить наметившуюся тенденцию. Тенденция была в том, что я все больше заплывал жиром, не только физическим, но и моральным. Становилось не просто сложнее сушиться в течение дня, но и думать. Чтобы тело немного почувствовало себя в тонусе, я решил начать ограничивать себя и ввести в свой распорядок дня физические нагрузки».*

*«Мне стало сложно завязывать шнурки и*

*подниматься по лестнице на пятый этаж. Конечно, я мог бы просто покупать другие ботинки, но это было бы слишком накладно. А если серьезно, до того, как я ощутил реальный физический дискомфорт, я не задумывался о своем лишнем весе. Я смотрел в зеркало, замечал перемены, но они меня не пугали».*

*«Для меня толчком послужила предстоящая встреча одноклассников, с которыми я не виделся уже более двадцати лет. Я вдруг отчетливо представил себе, как многие, увидев меня, не узнают, и мне стало неприятно. Я боялся, что увижу тех, кто все еще находится в отличной форме, несмотря на то что былые годы безвозвратно прошли. И я с ужасом осознаю, что все лучшее действительно позади, а дальше будет только хуже».*

*«Я должен был встретиться с бывшей женой после развода, и мне хотелось произвести на нее впечатление, показать ей, что у меня все хорошо и без нее (мы расстались по ее инициативе)».*

# 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.