

МАРИЯ ТАФЬЕ ✓

www.dzen.ru/tafje

Худеем вместе!

МИНУС 58 КГ



Автор бестселлера «Похудей, как я! Минус 50 кг.
Хорошее после 40»

Лидер Рунета

Мария Тафье

Худеем вместе! Минус 58 кг

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.92
ББК 88.52

Тафье М.

Худеем вместе! Минус 58 кг / М. Тафье — «Издательство АСТ»,
2023 — (Лидер Рунета)

ISBN 978-5-17-154896-4

Думаете, что вы уже никогда не сможете похудеть, что все уже перепробовали и ничего не помогает? Порочный круг диет и срывов сводит вас с ума? Но секрет похудения прост, и он помог уже тысячам людей сбросить десятки килограммов! Так что рано отчаиваться, все в ваших руках. Корень всех зол не в еде, наоборот, это наш верный друг и помощник, который, как рыцарь на белом коне, спасет нас из лап кровожадного и ужасного дракона по имени Лишний вес. Многие прибегают к жестким ограничениям в питании, изнуряют себя тренировками, но в итоге после стольких усилий набирают вес обратно. Долой этот сизифов труд! В книге я собрала только то, что действительно работает, что помогло мне самой и наладило не только внешнее, но и внутреннее состояние. Моя методика проста и понятна каждому. Присоединяйтесь! Вы обретете гармонию с собой и своей фигурой и наконец заживете так, как вы хотели! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-154896-4

© Тафье М., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

От автора	8
Часть 1	15
Моя первая диета, или как я разбудила адский голод	15
Голод – друг или враг?	18
Как же меня так разнесло?	19
Как я избавилась от адского голода	20
За какое время я похудела	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Мария Тафье

Худеем вместе! Минус 58 кг

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Посвящается моему мужу и родителям, которые поддерживали меня на всем протяжении моего пути. Сыну, который стал наградой за вложенные усилия. Подписчикам, которые вдохновили меня на эту книгу.



От автора

Привет, меня зовут Маша Тафье, я похудела более чем на 50 кг, сейчас мне 42 года. Я очень хочу, чтобы эта книга стала для тебя не просто историей еще одной похудевшей девушки, а путеводителем из точки А в точку Б. От большого веса к тому, о котором ты мечтаешь. Неважно, сколько килограммов в тебе сейчас и сколько ты хочешь скинуть – 5 или 80. Неважно, сколько раз ты пыталась худеть до этого. И неважно сколько раз у тебя получалось или не получалось. Новый день – новая глава.

Вряд ли кто-то сможет обойти меня по количеству попыток похудеть. Потому что я начала в 12 лет и пыталась худеть бесчисленное количество раз. Но в итоге к 35 годам я достигла веса 115 кг. Виной тому были гормональные заболевания и расстройство пищевого поведения, которое я заработала в попытках похудеть.

В 35 лет я не могла забеременеть, страдала от гипертонии, повышенного сахара и сильных болей в спине, однажды меня приняли за маму моей подруги, с которой мы были ровесницами. Как-то в доме сломался лифт, я думала, что умру, поднимаясь на девятый этаж.

Я не собиралась в очередной раз худеть, потому что была убеждена – возможны только два пути: быть вечно голодной и стройной либо есть все, что хочешь, и быть полной. Я смирилась и выбрала для себя второй вариант. Тем более, к тому моменту я вышла замуж и нравилась мужу такой, какая есть. Но врач, у которой я лечилась по поводу бесплодия, сказала, что нужно сбросить хотя бы 15 кг. Или шансов нет. Не подумайте, что мотивация появилась мгновенно, а аппетит сразу же пропал. Ничего подобного, я впала в депрессию и сказала себе: «При таких условиях не быть мне матерью никогда».

Кое-как, без особой веры в успех, я начала снова. Во время этого пути я узнала о похудении то, что никогда не знала раньше. Я поняла, что до этого момента не худела вовсе – мои колебания веса были лишь хроническим течением нервной булимии, которая характеризуется периодами диет и срывов. Я начала по-настоящему избавляться от лишнего веса и, главное, причин его набора.

Сначала я потеряла 15 кг, затем – 30, а через полтора года было уже минус 45 кг! Вес уходил сам, когда я исправила все ошибки в питании.

Я узнала, что можно есть и худеть. Следом за мной похудел муж. А затем мы стали счастливыми родителями. Сейчас мне 42 года, нашему ребенку четыре. После родов был период, когда я сильно поправилась. Но затем вновь похудела, еще сильнее, чем прежде.

В данный момент мой вес 62 кг. Я прошла обучение и получила специальность нутрициолога, это помогло мне разобраться во всех биохимических процессах, происходящих в нашем организме при наборе веса и похудении.

Я подскажу вам, какие обследования и анализы нужно сдать, чтобы не тратить лишних денег, но увидеть причину набора веса. Подскажу, как скорректировать все возможные проблемы. Как сделать похудение легким и комфортным.

Сейчас я осваиваю еще одну профессию – психолог когнитивно-поведенческой терапии. Это направление психологии, которое совершило настоящий прорыв в лечении расстройств пищевого поведения. Я расскажу вам, что лежит в основе переедания, почему нас так тянет на сладкое, почему хочется наесться вечером. И куда девается наша сила воли в такие моменты. Эта информация даст вам самый главный ключик к победе над лишним весом.

Информация, которой я делюсь, помогла уже тысячам женщин и мужчин. Каждый день мне пишут о том, что похудели на 10, 20, 30 кг с помощью моих советов.

Рекорд – 67 кг! Рассказывают, что новые знания перевернули их представления о похудении и их жизнь. Оказалось, что эта простая методика отлично работает.

Я открою вам еще одну тайну, – читая эту книгу, вы сможете не только похудеть, но и изменить свою жизнь. Ведь мой способ – это похудение с помощью обретения внутренней гармонии. Да, нам в этом помогут изменение биохимии крови, особая система питания и употребления воды, движение. Но главным все же будет обретение внутреннего баланса и гармонии. А это состояние откроет в вас новый источник энергии для достижения любых целей.

Я научу вас новому, философскому взгляду на мир. Начнем прямо сейчас. В основе переживания лежит что? Тревога! Как избавиться от тревоги с помощью всего двух слов? Рассказываю. К каждому тревожащему факту прибавляй два слова – «зато» и «по крайней мере». Например: «Меня уволили с работы». Грустно? Да! Обидно? Да. Сладкого хочется? Само собой.

«Меня уволили с работы, зато выплусь наконец-то, по крайней мере не буду видеть каждый день эту мымру Катерину Матвеевну». Вы улыбнулись! А – улыбка это эндорфины, а там, где есть эндорфины, нет тревоги. Да и реальность немного изменилась, правда? Оставайтесь в ней.

А еще наш аппетит – это не что иное как, наши неудовлетворенные потребности. Чем их больше, тем сильнее аппетит. Какие потребности? Хотите, прямо сейчас узнаем, чего хочет ваше тело и что именно ему заменяет еда? Тогда возьмите листок бумаги и продолжите фразу «когда я похудею, я...». Дайте волю своей фантазии. Что будет, когда вы достигнете веса своей мечты? Знаете, что я откладывала «до лучших времен»?

- Поеду на море.
- Заведу страничку в соцсети.
- Пойду на встречу одноклассников.
- Куплю новую красивую одежду.
- Куплю себе дорогое белье.
- Постригусь и покрашу волосы.
- Буду ходить в бассейн.
- Устроюсь на новую работу.
- Буду ходить на массаж и к косметологу.

Вот и готов список того, чего не хватает нашему телу. Не хватает прямо сегодня. Именно это оно и компенсирует едой. Пришло время воплотить желания в жизнь.

Книга состоит из трех частей. Первая – это главы обо мне, мотивации, причинах набора веса, питании, ошибках в похудении, психологии похудения. Они выстроены так, чтобы не походить на научный трактат, а подталкивать ваш мозг на работу в нужном направлении. Что-то будет отзываться в вас, что-то нет, с чем-то захочется поспорить. Это нормально. Просто расслабьтесь и скажите себе: «Почему бы не попробовать, ведь у нее получилось». Информация в главах будет повторяться. Отчасти это связано с тем, что в основу книги легли статьи из моего блога о похудении, а читатели то и дело просили меня еще и еще раз объяснить одно и то же. Но потом я поняла, что такая тактика удивительным образом работает. Многие стали писать мне под очередной статьей: «О! Теперь я поняла!» или «Дошло! Вес улетает!», «Ах! Вот о чем речь». Бывало, я писала третью статью на ту же тему, и она неожиданно отзывалась у многих людей, которые до этого, оказывается, не совсем понимали, что к чему. Я поняла, что здесь работает принцип рекламы – надо услышать о чем-то трижды, чтобы мозг принял информацию. Поэтому я решила сохранить такую структуру и в книге.

Вторая часть книги – кратко изложенная методика похудения. В ней я собрала все самое основное. С чего начать, чем продолжить, что есть и пить. Там же я поместила универсальный конструктор рациона для похудения. И мою личную систему калорийности.

Третья часть – рецепты для конструктора рационов из первой части.

Вы можете читать первую часть книги, одновременно применяя методику и питаясь по рецептам.

Мы не можем изменить свое прошлое, но мы можем изменить свое будущее. Вперед. Жизнь начинается сегодня.

Р. С. Друзья, вам крупно повезло. Вы держите в руках переиздание моей книги, вышедшее два года спустя, и у меня есть возможность сказать вам ещё кое-что важное.

Два года назад я начала свою практику как нутрициолог. Через какое-то время я поняла, что есть довольно большое количество людей, которым не помогает правильное питание и дефицит калорий. Либо вес очень тяжело уходит и легко набирается снова. Все, что им предлагала классическая диетология – ешь ещё меньше, двигайся ещё больше. Но я понимала, что так не должно быть. Все это время я сотрудничала со своим преподавателем по нутрициологии – врачом, учёным, кандидатом медицинских наук, кардиологом-диетологом Татьяной Сергеевной Залетовой. Я направляла своих клиенток к ней на обследование обмена веществ и затем получала от нее заключения. Вскоре я обнаружила в анализах девушек, которые тяжело худели, одну общую особенность: их организм не мог превращать углеводы в энергию. Скорость окисления углеводов у них была в разы ниже нормы, иногда вообще на нуле. Это было видно по данным метаболометрии – редкого анализа, который не делают в обычной поликлинике. Просматривая все больше и больше заключений, я убеждалась – вот она, причина того, что они набирают вес и не могут похудеть. Углеводы у них не горят и не дают энергии, а при попадании в организм запускают каскад реакций, который заканчивается отложением жира и оставляет их голодными.

Я стала искать способ помочь им. И решила опробовать кето-питание. Забавно, что моя клиентка боялась пробовать эту диету и я решила «посидеть» вместе с ней. Несколько недель мы готовились, я составила рацион, закупила продукты, но в первый же день она спрыгнула! У нее нарисовалась неожиданная поездка в Турцию. Делать нечего, я решила продолжить одна ради эксперимента. И этот эксперимент перевернул мою жизнь. В 42 года, после долгих лет борьбы за стройность и сохранение веса, я вдруг обнаружила, что могу есть досыта, не считать калории и худеть! Я сама оказалась одной из тех девушек, которым нужно есть не углеводы, а жиры! Я похудела ещё на 8 кг. И это были самые лёгкие 8 кг в моей жизни. Я стала весить 57 кг, как в 17 лет. И сейчас без усилий сохраняю этот результат, питаюсь интуитивно. Та самая девушка позже тоже сбросила на кето-лайт 16 кг, с 84 до 68 кг!









Постепенно я создала методику «Кето-лайт Маши Тафье», которая соединила в себе принципы правильного питания, изложенные в этой книге, и дополнила их эффективными принципами кето.

Получилась система метаболической перезагрузки, которая исправляет сбои на уровне гормонов. Эта система дала новую надежду сотням девушек. На ней худеют те, у кого не получалось раньше.

В эту книгу я включила несколько глав о кето-лайт. Возможно, тебе понадобятся эти знания, чтобы продолжать свой путь.

Я хочу, чтобы ты знала: в конце твоего пути будет только победа!

Часть 1

Похудеть на 50 килограммов

Моя первая диета, или как я разбудила адский голод

Все началось с того, что лет в двенадцать я посмеялась над полным мальчиком. И видимо, злая фея решила меня заколдовать и наслала первую диету.

Мальчик был не то чтобы полный, просто плотный. Не атлетического телосложения. И я что-то такое ему сказала: «Аха-ха, да ты просто толстый!» Мальчик насупился и ответил что-то вроде, что я могла бы так говорить, если бы сама имела красивую фигуру. Я удивилась таким словам и решила рассмотреть себя повнимательнее. Дома я крутилась так и сяк перед зеркалом и думала: «Неужели он не видит, что я шикарна?» Но его слова тем не менее не шли у меня из головы.

Психологи бы сказали, что уже тогда я была не уверена в себе и имела зависимую самооценку. Я решила, что стать немного стройнее мне бы не помешало. Но как это сделать? Я стала читать о похудении. Но все это казалось очень скучным. «Встаньте пораньше, сделайте зарядку». И вдруг попало, как мне показалось, что-то стоящее.

Диета называлась «Три дня без соли, сахара и хлеба». Первая строчка звучала как музыка: «Всего за три дня вы легко сбросите три, а то и пять килограммов!». Вот это – то, что надо! Я подумала, что в понедельник я начну, в среду закончу, а с четверга продолжу питаться как обычно: «Ведь сейчас я ем и не толстею». Я начала. Конечно, диету я переосмыслила по-своему. Хлеб нельзя? Возьмем макароны. Соль заменим сыром. И добавим немного сметаны (она не запрещена). Когда мама увидела огромную тарелку макарон, политых сметаной и посыпанных сыром, она была очень удивлена моей диетой.

На завтрак – творог, на ужин – рыба с салатом. Рыба оказалась единственным, что было сносным на вкус даже без соли. Все остальное было очень противным, и я решила просто потерпеть – ведь через три дня я смогу питаться как обычно, мне всего-то три кило и нужно сбросить! К несчастью, диета помогла.

Я, действительно, похудела. Килограмма на два точно. Я была очень довольна. Более того, я подумала, что через месяц можно повторить, чтобы сбросить еще два кило. Кстати, диета сопровождалась рекомендацией: применять ее не более одного раза в месяц. Но прошла всего пара дней, и я с ужасом поняла, что два килограмма вернулись. Мне бы прийти к выводу, что эта диета не работает. Но я сделала совершенно другой вывод: надо посидеть на диете подольше, тогда и результат будет лучше.

Именно так развиваются пищевые аддикции, или адский голод. Сначала человек набирает немного, потому что просто переедает, а может, гормоны не в порядке. Обычно это происходит на фоне стресса, какого-то нервного напряжения. Еда приносит радость и удовольствие. Но как любое легкое удовольствие, оно имеет тяжелые последствия – лишние килограммы.

Здесь бы разобраться – что такое, почему человек вдруг начал набирать вес. Но это происходит исключительно редко. Даже сейчас, а тридцать лет назад о расстройствах пищевого поведения никто не говорил и не слышал. В 2022 году начал действовать новый МКБ-11, международный классификатор болезней, по которому ставят диагнозы и лечат везде, включая наши поликлиники. Предыдущий, десятый классификатор, был принят в 1989 году. В МКБ-11 появились такие диагнозы как нервная булимия и компульсивное переедание.

Вот, как их описывает справочник.

• *Нервная булимия*

Частые рецидивирующие эпизоды неконтролируемого переедания (раз в неделю и чаще, на протяжении месяца и более). Эпизод переедания – период времени, в течение которого человек теряет контроль над пищевым поведением: ест пищу в значительно большем количестве, чем обычно, и не способен остановиться или контролировать вид или количество потребляемой пищи. Другие характеристики приступа: еда в одиночестве, еда без чувства голода, более быстрый темп еды.

Повторяющиеся эпизоды компенсаторного поведения с целью предотвращения увеличения веса (раз в неделю и чаще, на протяжении месяца и более): вызывание рвоты после приступа переедания, голодание, использование диуретиков, слабительных, клизм, чрезмерные физические упражнения для увеличения энергозатрат.

Чрезмерная озабоченность весом и фигурой. Частые взвешивания, измерения тела, постоянный контроль калорийности пищи, поиск информации по снижению веса.

Эпизоды переедания и компенсаторные практики приводят к нарушениям в различных сферах жизни: семья, работа, социум.

• Комппульсивное переедание

Частые рецидивирующие эпизоды неконтролируемого переедания (раз в неделю и чаще, на протяжении трех месяцев и более). Эпизод переедания – период времени, в течение которого человек теряет контроль над пищевым поведением: ест больше и/или другую пищу, чем обычно, и не способен остановиться или контролировать вид или количество потребляемой пищи. Другие характеристики приступа: еда в одиночестве, еда без чувства голода, более быстрый темп еды.

Эпизоды переедания обычно не сопровождаются компенсаторным поведением для контроля веса.

Синдромы не связаны с другими заболеваниями или психическими расстройствами (например, с синдромом Прадера-Вилли) или психическими расстройствами (депрессия), не являются следствием побочного действия медикаментов.

Эпизоды переедания приводят к нарушениям в различных сферах жизни: семья, образование, работа, социум и т. д.

Компульсивное переедание и нервная булимия могут чередоваться. Как видно из описания, они отличаются только тем, что в одном случае есть компенсаторное поведение, а в другом случае человек просто ест-ест-ест и ничего с этим не делает. У меня диеты сменялись перееданием. Чем сильнее я срывалась, тем энергичнее принималась сидеть на диете. С момента вступления нового МКБ-11 в наших поликлиниках должны появиться и протоколы лечения. А тогда, тридцать лет назад, ничего подобного не было. Помню, мне проверяли щитовидку и даже что-то лечили. А еще поставили диагноз ВСД – вегетососудистая дистония. Кажется, его ставили всем, кому не знали, что поставить.

Примерно в то же время мне на глаза попала книга о лечебном питании 1965 года выпуска. Там была диета для людей с дефицитом массы тела. Им рекомендовалось интервальное голодание (разгрузочные дни), а также периодические голодные диеты. Меня это насмешило. Ведь ровно то же самое я делала для того, чтобы похудеть, а никак не поправиться!

Книжка меня разочаровала, и я отложила ее в сторону, решив, что это какие-то устаревшие сведения. Я была слишком увлечена «тремя днями без соли, сахара и хлеба».

Если бы я только знала тогда то, что знаю сейчас, я бы никогда не села на эту диету, никогда не позволила себе голодать. Это самое глупое, что может сделать человек с лишним весом, и это именно то, что превращает ожирение первой степени в четвертую, а еще навсегда разрушает настройки организма. Это первый шаг в пропасть.

Поверьте, я знаю, о чем говорю. В свое время за пару лет я перепробовала все голодные диеты, дойдя до питания одними яблоками. Ну, вы наверняка слышали эту заповедь: «Хочешь есть – ешь яблоко. Не хочешь яблоко – не хочешь есть!»

Если вдуматься, это высказывание о том, что мы можем держать свой голод под контролем. Не поддаваться ему. Это не так. Голод – чувство древнее и сильное. Основа выживания. Если надо, организм так «подкрутит настройки», что вы будете испытывать сильный, чудовищный голод, который невозможно будет утолить даже килограммами еды. Это защитная реакция, заложенная в генах: голодаешь – отъедайся.

Нашему телу важнее быть сытым, а не стройным. Поэтому в той книжке и рекомендовалось голодать, если есть дефицит массы тела. Но если есть избыток, никогда нельзя голодать. Это просто запрещено для людей с проблемами лишнего веса. И я говорю не только о полном голоде, я говорю о существенных ограничениях. Это одно из основных правил, которые нужно усвоить, чтобы потерянные килограммы не возвращались.

Лучше устраивать себе загрузочные, а не разгрузочные дни. Так называемые читмилы. Если коротко – это день, когда вы едите все, что хочется. Читмил можно устроить в день, когда вы идете на какой-то праздник, например день рождения. Или просто – раз в неделю, в свой выходной. Захотелось тортика, скажите себе, что съедите его в читмил. И съешьте. Помните, что такой свободный день будет у вас каждую неделю и соблюдать диету будет проще. Да!

Это не значит, что в течение недели нужно себя жестко ограничивать! Питайтесь нормально в пределах намеченного плана сброса веса. Читмилы не обжорство, так же как правильное питание (ПП) – не голодовка! Просто на неделе придерживаемся правил, а в праздники или воскресенье – отменяем!

Голод – друг или враг?

Голод – друг. Он дан нам для того, чтобы мы не забывали поесть. А еще он помогает нам выбирать еду. Помните поговорку: голод – лучшая приправа. Вкусным нам кажется наиболее калорийная еда – жирная и сладкая. Но при определенных обстоятельствах голод начинает действовать против нас. Для этого давайте посмотрим, как развивается пищевая аддикция, о которой я сказала выше.

Я ела, и мне это нравилось. Меня это успокаивало, развлекало, дарило какие-то положительные эмоции. Психологи называют это «использовать еду в непищевых целях». То есть не для утоления голода, а по другим причинам. Ну вот просто «хочется чего-то пожевать». Почему? Не знаю. Хочется. Но дело в том, что наш организм не может съесть много белка, жира и клетчатки (овощей и фруктов). Нужно время и силы на их переваривание. А вот сладкой углеводной еды мы можем съесть много. Так как она почти не занимает места в желудке. Возьмите для эксперимента зефирку и пожуйте ее. Она растворилась практически полностью! Углеводы всасываются в кровь очень быстро, прямо во рту. Потому и называются быстрыми.

А еще у организма есть специальный механизм – инсулин, для того, чтобы забирать углеводы из крови и откладывать их в жир. Углеводы – очень ценный продукт, организм готов принимать их от нас в неограниченном количестве и складывать про запас. Человек, который хочет есть часто, потому что ему это нравится (позже я расскажу, почему это происходит), неосознанно переходит на углеводную еду. Вместо белка и клетчатки – печенюшки, тортики. Их можно есть много и всегда быть голодным. Но рано или поздно это заканчивается. Это происходит, когда накоплен достаточно большой запас жира.

У нас есть еще один гормон – лептин. Он сигнализирует о том, что жира в организме достаточно, и уменьшает чувство голода. Тогда вес человека стабилизируется. У большинства людей набор веса останавливается на каком-то определенном этапе. Скажем, 80–90 кг, сильного аппетита больше нет. Даже если человек немного переедает, набора веса не будет. Если человек привык «использовать еду в непищевых целях», он больше не может этого делать. Еда больше не радует и не успокаивает, да попросту «не лезет».

Но едим-то мы не просто так, это наш способ преодоления тревожности, неврозов, депрессий. У кого что. И когда есть так же часто, как раньше, мы не можем, тревожность и депрессия нарастают.

Тут и приходит человеку мысль – голодать. Вроде бы для того, чтобы похудеть. Вроде бы. Ведь все его беды от того, что он толстый, не так ли? Но психологи говорят, что в этот момент развивается вторая стадия расстройства пищевого поведения. Голод активирует гены, отвечающие за выживание в неурожайные годы. Они блокируют действие лептина. Если есть угроза голода, нужно продолжать запасать жир! Возвращается аппетит, человек срывается и начинает есть. Еда вновь кажется необычайно вкусной. Еще недавно «не лезло», а теперь он может съесть целый торт! А вес снова начинает расти. Голод всегда провоцирует обострение нервной булимии и компульсивного переедания. Поэтому, если есть психогенное переедание, голодать нельзя. Для других целей можно. Например, йоги голодают, буддийские монахи, спортсмены. Я ими восхищаюсь. Но они не для похудения голодают, а для других целей. Когда мы станем йогами, может, тоже начнем голодать, а пока нельзя.

Как же меня так разнесло?

Вот смотрю на свои фото и не понимаю – как же меня так разнесло. Спросила у мужа. Он прижал руку к груди и говорит: «Я ничего такого не замечал». С одной стороны, конечно, приятно, что он не замечал. Было бы хуже, если бы он сказал: «Да просто не говорил тебе, но сам ужасался». Не замечал и хорошо. Но, с другой стороны, если бы замечал, может, и я бы заметила.

А так, помню, смотрела на себя и думала: «Просто крепенькая, обычная, как все». Поэтому, наверное, и частенько не угадывала с размером. Возьму 52-й и не влезаю. А продавец предлагает 58-й померить. Я тогда думала: «Вот ведь шьют китайцы. Маломерят! На совершенно обычную женщину 58-й размер у них идет!»

В другой раз была со знакомой в продуктовом. И продавец приняла меня за ее мать, а ведь у нас всего шесть лет разницы! Но она худенькая, как девочка, а я полная дама. А вес сильно годы прибавляет.

А еще помню, как медсестра охала: «Как маммограмму делать с таким размером? Это ж какой? 10-й? Или еще больше?»

Но сама я поняла, насколько крупенькой была, только когда похудела. Решила продать свои старые вещи за символическую плату. Пришла женщина, очень полная. Попросила померить. Я была уверена, что ей ничего не подойдет. Но сначала она влезла в мои пальто и куртку. Ну ладно, они мне были свободными. Потом ей подошли платья. Я призадумалась. А потом она легко застегнула джинсы, которые на мне еле сходились.

Тут-то до меня и дошло, как я выглядела со стороны. Я все смотрела на нее и не могла поверить, что это я год назад. А она не могла поверить, что все это – мои вещи. Не знаю, носит она их еще или, может, тоже похудела и продала.

Но вот что интересно. Другие полные женщины совсем не кажутся мне не симпатичными. Даже наоборот. Часто по старой привычке отмечаю на них какие-то красивые вещи. Думаю: «Интересно, где купили». На большой размер ведь трудно найти что-то и красивое, и удобное. Да и кажется, что с возрастом излишняя худоба портит, а немного округлостей – украшают?

Как я избавилась от адского голода

Пищевая аддикция сродни наркотической или алкогольной. И она такая же опасная и затягивающая. Еда, так же как алкоголь, напрямую воздействует на мозг. Моя потребность в еде была настолько велика, что она разрушала мой организм. Такую зависимость нужно, во-первых, осознать. Во-вторых, начать с ней бороться.

Итак, осознание проблемы – первый шаг к избавлению. Часто оно приходит как снег на голову, когда муж говорит, что вы стали слишком толстой. Или молодой человек сбегает со свидания. Для многих уже этого бывает достаточно, чтобы вдруг понять, что больше так нельзя и начать худеть. И никаких дополнительных стимулов, оказывается, не нужно, чтобы победить тягу. Она исчезает. У алкоголиков это называется «состояние дна».

Такое «дно» есть и у пищевых аддиктов. Только у всех оно на разной «глубине». Кто-то уже при плюс 10 кг, увидев себя, например, в примерочной, говорит: «Ну нет, все! Больше не жру!» – и приходит в форму. Другой же и при 110, и при 140 кг все никак этого «дна» не достигнет. Ему уже и близкие намекают, и врачи уговаривают, и сам себя вроде корит. Но демон аддикции шепчет: «Да нет, все в порядке! Тебя и так любят. Еда – это радость и умиротворение, а не ожирение, диабет и инсульт».

Кстати, я заметила, что очень полные девушки, которые публикуют свои фото в начале похудения, худеют намного более эффективно. Потому что это – один из признаков осознания проблемы. Часто эти фото ужасные – в нижнем белье, с жировыми складками. Но понятно, что человек признал проблему и смотрит «врагу в лицо». И борьба идет эффективно.

Что же мне помогло в борьбе с аддикцией? Сменила плохую аддикцию на хорошую. Увлелась правильным питанием, подсчетом калорий, воды, еды, шагов, интересным чтением по теме, интересными рецептами. Начала и втянулась. Это увлекательно, полезно для фигуры и здоровья. Не бойтесь стать заядлой ЗОЖницей, веганкой или фитоняшкой. Клины клином вышибают. Это лучше, чем быть больным человеком с тяжелым ожирением, не так ли?

Спорт хорошо помогает от голода. Посильные занятия дома, а потом и в фитнес-клубе. Плюс дорога туда-обратно, сауна и душ там. Все это занимает не один час и не оставляет времени на пустые жевания.

Занятия здоровьем очень полезны. Я лечила хронические заболевания параллельно с похудением. Уход за собой, различные процедуры. Все это очень отвлекает. Я уверена, что никто не сможет думать о еде во время лазерного пилинга.

Очень важно избавиться от компульсивного переедания, то есть нервных перекусов (подробнее – в главе про компульсивное переедание). Для этого нужно отказаться от незапланированных приемов пищи. Сделать это сложно. Эта привычка сродни курению. Если бросали курить – знаете, что это такое. Тяга сильная, порой непреодолимая.

Отвлекалась, как только могла. Шла на прогулку, в кино, принимала ванну или душ. Звонила подруге поболтать. Ложилась спать!

Я планировала день так, чтобы время между едой было занято. Например, после завтрака везу ребенка в сад, потом возвращаюсь и пью кофе и воду, иду на прогулку с собакой, а сразу после этого второй завтрак.

При переезде в новый дом мы сделали кухню отдельно от гостиной (раньше у нас была кухня-гостиная, то есть я проводила все время рядом с едой). Теперь я ем только на кухне, а большую часть времени провожу в гостиной, где еды нет вообще.

Однажды тяга меня просто оставила. Я освободилась от компульсивного переедания. Как курильщики однажды испытывают свободу от курения.

За какое время я похудела

Вы уже знаете, что я с 12 лет была озабочена своей фигурой и стала сидеть на диетах. Мой вес с тех пор постоянно был в движении. То больше, то меньше. Но в целом путем голодных диет мне удавалось держать себя в форме. Я весила 57 кг, если голодала, и толстела до 75-ти – если ела.

Постепенно голодать я стала меньше, а отъедаться все больше, и вес полз вверх: 80, 90 кг. Я уже не голодала, а просто ела и толстела. Пару раз я пыталась худеть без голода. Например, как-то я соблюдала Великий пост и сбросила 7 кг. В другой раз ходила на иглоукалывание, и оно тоже помогло. Потеря веса составила около 10 кг. Но позже вес возвращался с лихвой.

Где-то в 35 я стала внутренне меняться. Возможно, я стала старше. Мы с мужем много путешествовали. И я все чаще стала задумываться о внутренней гармонии, о жизни, о мире в себе и вокруг себя, мне хотелось обрести баланс и ту самую гармонию.

Однажды я шла вдоль моря по песку и подумала, что целый год я очень много нервничала и переживала. В основном из-за работы. Это была просто драма, которая меня разрывала.

Казалось, она составляла всю мою жизнь. А теперь все это вообще неважно и давно забыто. И все эти драмы всего лишь бутафория, а реальны только море и песок под ногами.

Я вспомнила, что точно так же я сидела год назад на песке и смотрела на море, и вот снова сижу. А весь этот год с его стрессами, склоками, проблемами был всего лишь сном. Я просто ненадолго закрывала глаза. Я сидела у моря год назад и сижу сейчас, как будто и не уезжала. Тогда я решила всегда «фиксироваться», когда иду вдоль моря по песку. И делаю так каждый раз, когда оказываюсь у моря.

Я иду вдоль воды, вспоминаю свою мантру и говорю себе: «Ха, смотри-ка, ты по-прежнему здесь, на песке, смотришь на воду!». И получается, что вся моя жизнь – это прогулка по песку вдоль моря. В самые трудные моменты жизни я вспоминаю, что когда-нибудь окажусь у моря и все остальное будет неважно. Это помогает мне сохранять баланс.

Знаете, чем тревожный человек отличается от спокойного? Спокойный всегда знает, что все плохое однажды закончится и обязательно станет хорошо. Поэтому он спокойно переносит все стрессы. А тревожный, напротив, даже в спокойные минуты размышляет о том, что это ненадолго и на его голову рано или поздно свалятся проблемы. Вот в тот день на море я просто немного перезагрузилась и решила всегда фиксироваться на хорошем. Ведь все истории рано или поздно заканчиваются, и все одинаково. Одинаково начинаются и одинаково заканчиваются. Не так ли? Смертность на земле 100 %. Так стоит ли относиться к этой жизни слишком серьезно, если живым из нее все равно не выбраться? Я решила, что не стоит.

Выберите самое красивое место на Земле и всегда оставайтесь там, уезжая во все остальные места только как в командировку или для того, чтобы пройти очередной уровень компьютерной игры. Это может быть отель на Пхукете, квартира в Италии, гамак в деревне. Каждый раз, оказываясь там, вспоминайте проблемы, которые остались в прошлом, и улыбайтесь.

Извините за это лирическое отступление. Кто-то, наверное, скажет: «Куда ее понесло? Можно поближе к жировым отложениям?» Зато кому-то, может быть, моя история упадет как маковое зернышко в землю и прорастет там мыслью о необходимости внутренней гармонии.

Друзья, путешествуйте! Это лучший способ найти ответы на свои вопросы и изменить себя и свою жизнь. Неважно, куда ехать, неважно, на что смотреть. Путешествуйте!

Можно совершить мини-паломничество. Например, в выходной день съездить в церковь неподалеку к чудотворной иконе. Посетить близлежащие городки. Турция, Египет, Болгария, Джубга. Все подойдет!

Если хотите меняться внешне, надо меняться и внутренне. А путешествия меняют нас, даже делать ничего не надо. Никто не может вернуться обратно таким же, как уехал!

И я говорю не про лишние килограммы после ол-инклюзив.

В общем, я очень хотела меняться и быть красивой.

Я постепенно стала менять свой рацион, и вес потихоньку снижался. Например, перестала жарить и незаметно для себя скинула 5 кг.

Здоровой меня никак нельзя было назвать. Очень болела спина, сахар был на верхнем пределе нормы, давление периодически скакало.

А в 35 врач сказал, что для того, чтобы забеременеть, мне нужно сбросить вес. Больше мне ничего не поможет. Нужно было стать меньше 100 кг хотя бы. Это стало дополнительной мотивацией. Я начала худеть, узнала о главных правилах правильного похудения: есть, пить и тратить больше калорий, чем получаешь. Изменила питание, стала считать калории. Оказалось, что можно есть и при этом худеть. И это несложно. Этому можно научиться. В моей методичке во второй части книги вы найдете всю необходимую информацию.

Вес начал уходить. Он уходил неравномерно. Сначала быстро. Около 7–8 кг за первый месяц. Потом около 5 кг. И я могла порадоваться, что вышла из 100 кг! Так как я не ставила себе задачу похудеть на 50 кг, меня радовал любой результат. За 4 месяца ушло около 20 кг. Муж говорил, что я стала тощей! Мол, не понимаю, где здесь 90 кг?

Потом был период, когда вес стоял около месяца, затем снова пошел вниз. И примерно за четыре месяца я потеряла еще 10 кг. То есть 30 кг за девять месяцев. При этом я нормально питалась и время летело незаметно. А потом мы отправились в отпуск. Много купались, гуляли, катались на велосипеде, питались азиатскими блюдами, и за два месяца на солнышке растаяли еще 8 кг. За год получилось примерно 40 кг.

Я стала весить 70 кг и была очень довольна.

Процесс был запущен. Со своего самого большого веса в 115 кг я потеряла 45 кг. В течение следующего года я не худела, просто правильно питалась, учитывая калорийность. Вес немного колебался, но в итоге зафиксировался на отметке 70 кг.

Я чувствовала себя комфортно, а главное – я могла себе позволить не взвешиваться постоянно, не считать калории, а просто придерживаться своей сложившейся системы питания. В 37 лет я забеременела, выносила и родила долгожданного сына.

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.