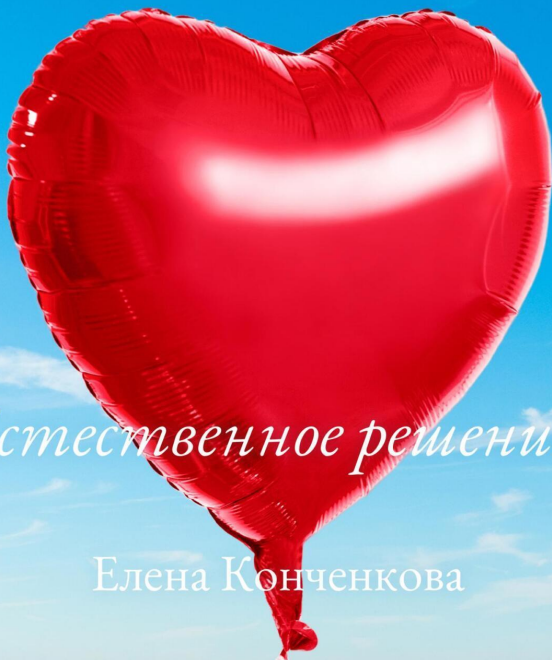


ОТ АВТОРА БЛОГА «УЮТНАЯ ГОСТИНАЯ»

# Как нормализовать свой вес *без диет* и подсчёта калорий

*Естественное решение!*

Елена Конченкова



**Елена Афонасьевна Конченкова**  
**Как нормализовать свой вес**  
**без диет и подсчёта калорий.**  
**Естественное решение!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69848422](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69848422)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Как уменьшить свой вес, чтобы лишние килограммы не вернулись? Как набрать вес, когда у тебя «кожа да кости», а ешь как слон? Почему отказываются от еды дети? На эти и многие другие вопросы Вы узнаете ответы из данной книги. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	4
С чего всё началось	6
Просто БЕДА, эта Большая ЕДА!	8
Вес вторичное, аппетит первичное	16
Меняйте пищевые привычки	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Елена Конченкова Как нормализовать свой вес без диет и подсчёта калорий. Естественное решение!**

## **Предисловие**

Здравствуйте, дорогие читатели!

Меня зовут Елена. Я жена, мама двух взрослых детей, провизор по специальности.

В последнее время тема снижения веса и здорового питания завладела умами многих людей. Не обошла она стороной и меня, ведь вес человека – это здоровье, молодость, красота. А кто же не хочет быть стройным, вечно молодым и здоровым?! Применяла на практике не день и не два, а год с лишним такую систему питания как сыроедение. Пока наконец-то не поняла, что она подходит не всем людям. Лично я до крайности дошла. У меня даже появилось ощущение, что могу исчезнуть с лица Земли, если продолжу так питаться дальше...

В своей жизни я носила одежду от 42 до 48 размера, чуть было до 50 не доросла. В результате выбрала себе 46 размер одежды и сейчас нахожусь в нём. Это МОЙ размер. В нём я чувствую себя наилучшим образом.

Разрешите поделиться с Вами приобретёнными знаниями и полученным опытом!

С уважением автор.

## С чего всё началось

В детстве я была худенькой девочкой, и мама всячески старалась меня накормить. Помню, деньги даже платила за стакан выпитых сливок. Со сливками занятная история получилась, но потом я их и за деньги пить отказалась.

Поправляться начала в студенческие годы. На занятиях часто сидели голодные (животы урчали на лекциях), а затем бежали на перерыве в столовую и впихивали в себя первое, второе, третье да ещё творожную запеканку со сметаной и булочку в придачу. Сейчас вот думаю: как такое помещалось в меня? Тогда же приобрела привычку есть быстро, чтобы на следующую пару не опоздать, чего доброго. Но студенческие годы активные, и жир не откладывался. Я считалась стройной девушкой. Просто перестала уже быть худышкой, как в детские годы.

Начала набирать килограммы, когда вышла замуж. Дело в том, что я люблю готовить и мне хотелось радовать свою семью разными вкусами. Аппетит у меня к тому времени стал хороший, и я не только готовила, но и ела плюс сидячая работа. Так, постепенно, к 48 размеру одежды пришла и пошла уже дальше, но вовремя остановилась. Стала одышку замечать у себя при подъёме на 8 этаж, если лифт не работал в доме, где жила. Тело потяжелело, мешал живот при наклоне... До меня вдруг дошло: надо что-то ДЕЛАТЬ с собой!

Поскольку я провизор, то все препараты, корректирующие вес, знаю «в лицо». Знаю также людей, которые всё перепробовали, а воз, вернее вес, и ныне там. Не говоря уже о побочных эффектах, которыми они себя «наградили». Эти люди постоянно жили в ожидании волшебной таблетки, которая сделает всё за них. К тому времени я тоже достаточно на себе разных лекарств перепробовала, но эту группу как-то не тронула, хватило ума.

# Просто БЕДА, эта Большая ЕДА!

Сначала мы не умеем готовить, потом учимся, постепенно увлекаемся процессом настолько, что начинаем путать понятия «готовить» и «есть». С мужем в еде равняемся, хотя девочками являемся.

«Тебе пирожок, мне пирожок...» – разнесёт так, дружок!

Повару достаточно попробовать блюдо, чтобы его вкус определить. А мы едим так, будто заняты тяжёлой работой в поле, да ещё и наедаемся впрок. Уже талия жиром заплывла, складки в три ряда колышутся, но мы смотрим на происходящее сквозь пальцы и продолжаем есть в таких же количествах и такую же еду как привыкли.

Подходим к зеркалу, втягиваем живот и быстро от него отходим, как ни в чём не бывало. Так он и по коленкам скоро стучать начнёт... Просто БЕДА, эта Большая ЕДА! Не зря про вкусную еду говорят «ум отъешь», то есть забудешь про всё на свете, когда её ешь. Осознанность – она в любом деле нужна, в том числе и в питании тоже.

Я призываю Вас быть внимательными за столом, не входить в ситуацию с головой. Перед тем, как начать есть, пробудите своё осознание. Мысленно скажите:

– вот я,

– вот еда.

Будьте сторонним наблюдателем! Обращайте внимание на реакции внутри себя (полноту живота, отрыжку...), на знаки снаружи. Организм сигнализирует, Вселенная сигнализирует – подмечайте. У меня, например, если маленький кусочек пищи упадёт с вилки или что-то рядом стукнет – подсказка – с едой пора заканчивать.

Искушения были и будут всегда, только вот кому и чему мы ими угождаем? А Вам не приходило в голову, что алиментарное ожирение есть не что иное, как элементарная жадность?

Всю еду не съешь – про это следует себе напоминать, когда садишься за стол. К тому же, невоздержанность в еде – невоздержанность везде. Это характер, мои дорогие. И я через это прошла! Конечно, я себя не запускала на лишние 20-30 килограммов, но, уверяю Вас, мне и 13 хватило! Да что там, меня когда-то пугало уменьшить свой вес всего на 2 килограмма...

Вспоминается диалог с продавцом в магазине. Мне тогда понравилась юбка, но она была мала. Продавец посмотрела и сказала: «Возьмите, похудеете на 2 килограмма, и юбка будет годна». Я в то время не понимала, что Вселенная подсказывает мне хороший способ корректировки фигуры. Ответила ей: «В такие игры не играю». Так что, каждому своё!

С какой скоростью Вы едите? Чтобы распробовать вкус блюда, ешьте медленно, пережёвывайте тщательно каждый

кусочек пищи. Китайские палочки Вам в помощь! Ими много не съешь – проверила на собственном опыте. Скажу без лишней скромности: научилась ими есть виртуозно.

Заметила, что красиво сервированное блюдо тоже этому способствует. На такое блюдо хочется любоваться подольше, вкушать его не спеша. Чтобы не разрушить ту гармонию, которая в нём имеется.

Вы доедаете блюдо до конца? Когда у человека есть такая привычка, то переест можно дважды два. Детей сложно заставить доедать до конца, если они не хотят этого. Но взрослые их принуждают (жалко же, пропадёт!).

Заставляют есть за папу, за маму, за бабуся, за тётю Дусю... А потом ещё говорят, что ребёнок немножечко не справился. Но почему не справился, с чем не справился? Еду никогда не победить! Ребёнок просто наелся. Когда вижу пухлых детей, то думаю, что в них наверняка впихивают первое, второе, третье.

Работающий приёмчик для детей и взрослых: отделите напитки от еды, если она не сухой консистенции. Напитки – наполняют; они увеличивают объём пищи, замедляют пищеварение. Порой этого шага бывает достаточно, чтобы нормализовать вес.

Ваш ребёнок плохо ест? Не следует ему между приёмами пищи ничего, кроме воды, давать – тогда он проголодается, и аппетит появится. Хвалите ребёнка за то, что он съел, и не обращайтесь внимание на недоеденное. Поменяйте направле-

ние своего внимания, и ребёнок станет есть охотнее.

У него братья, сёстры имеются? В дружной компании еда намного вкусней и съедается быстрее, там «ворон не считают». Помню, подруга оставила мне ключ и попросила проведывать её сына, чтобы посмотреть, поел он или нет (жили этажом ниже). Когда я пришла, то увидела на столе полную тарелку супа. Напомнила мальчику про еду и сказала, что через час снова зайду. К еде он не притронулся, и я увела его к себе домой. Посадила со своими ребятами за стол и налила всем рассольника. Ребёнок с радостью всё съел! Подруга потом удивилась, сказав, что у них тоже был рассольник.

В детстве мама часто заставляла меня есть. Удовольствия от такой еды никакого, одно отторжение. Особенно ненавистны были завтраки. Для меня завтраки в детстве – это пытка. Ничего в рот не лезло, потом тошнило. В настоящее время свой организм не насиую. С утра пью водичку, после 11 часов пью свежавыжатый сок или ем фрукты и около 12 часов завтракаю. Это идеальное начало дня для МЕНЯ.

Завлекайте едой, а не заставляйте! Даже из манной каши можно приготовить шедевр, если немного проявить фантазию. Например, поместите в корнетик (кондитерский мешок) джем или растопленный молочный шоколад и предложите ребёнку порисовать различные фигурки на каше. Всё это он потом съест за милую душу!

Взрослые в себя впихивают через силу и детей приобща-

ют к «обществу чистых тарелок». А Вы знаете, что в Индии, Китае, странах Северной Африки, Юго-Восточной Азии (это только те страны, про которые я знаю) считается хорошим тоном не доедать блюдо до конца? Если человек съест всё, то хозяин поймёт, что гость хочет ещё, и положит добавку.

Сколько пельменей Вы за раз съедаете, замечаете? Раз добавка, два добавка – так и разнесёт. Еда любит счёт! Руками можно разное творить, в том числе и себя обкормить.

Бесконтрольное потребление пищи ведёт к бесконтрольному весу.

Сохранить хорошую фигуру и хорошие отношения поможет одно и то же действие – вовремя закрыть рот. Занимаясь обжорством (чревоугодием), люди думают, что едят мало и... верят. Так и хочется им сказать: «Да бросьте Вы себе врать, просто так полными не становятся!». Зачем служить чрезмерности?

Операция по резекции (уменьшению желудка) как раз об этом и свидетельствует. Все, кто её сделал, говорят, что есть стали порцию котёнка и теперь они точно знают, что от маленьких порций вес уменьшается.

Неужели нужны такие крайние меры, чтобы это понять? Так можно всего себя на кусочки искромсать и в дальнейшем инвалидом стать. Зато всё сделали за тебя. Но тебе теперь надо с этим как-то жить, привыкать к себе новому и...

оправдывать свои поступки.

Рецепт уменьшения веса прост: уменьши поступление пищи и/или увеличь её расход (то есть свою двигательную активность).

Так зачем ложиться под нож? Уменьшите порцию еды! Уберите от неё даже не половину, а четвертину, и привыкайте к ней. К тому размеру порции, которым Вы наедаетесь сейчас, Вы просто себя ПРИУЧИЛИ. Вы же не с детства так питались, правильно? Вы подошли к нему постепенно, временами проголодавшись основательно и съев больше обычного, а теперь самое время приучить себя к обратному.

Но мы ищем причину в самой еде и начинаем менять диету за диетой. Диеты – это ежовые рукавицы. Как долго в них можно находиться? Согласно исследованию американского психолога Трейси Манн и её коллег, диеты бесполезны при ожирении. Разве что диета Майи Плисецкой: «не жрать».

Нет плохих продуктов, есть неумелое их использование. Есть можно всё, но в умеренных количествах и в определённое время.

Помни: открытие холодильника после 18 часов превращает королеву в корову.

Люди едят лекарства, чтобы уменьшить свой вес. Уголь

активированный горстями глотают. Тогда уж лучше разгрузить вагоны с углём. Лекарства не в состоянии один раз и на всю жизнь обуздать зверский аппетит, а за временное уменьшение расплачиваются здоровьем. «Одно лечишь, другое калечишь», слышали? А здесь не лечишь, лени потакаешь. Лени разработать новое меню, лень пережёвывать тщательно пищу, лень делать зарядку...

Желаете есть то количество еды, к которому привыкли в юности – тогда и активность должна быть соответствующая, а не та, которую с возрастом приобрели.

Если ты обжорка, то тебе в тренажёрку!

Я увеличила свою активность с помощью бега и простейших физических упражнений. Есть в три горла тоже себя отучила, ведь я же не дракон.

Существует заблуждение, что женщины после родов поправляются. Неужели так задумано Природой, что дети своим появлением на свет способны нанести любимым мамам вред? Но роды ведь являются естественным процессом для женщин. Знаете, списать полноту на беременность и роды намного проще, чем перестать есть за двоих. Да ещё такую еду, которая не нужна ребёнку...

Сваливать вину за вес на детей, на неэффективность лекарств – на всё и на всех – значит не нести ответственности за конечный результат, то есть за свой вес. А кто не отвечает

за себя, тот жертва. Жертва жратвы получается – вот какой каламбур. И я такой была, признаюсь честно. Но никогда не поздно встать на путь Любви и действовать осознанно!

# Вес вторичное, аппетит первичное

Есть с аппетитом – это хорошо. Более того, есть без аппетита ничего хорошего. В таком случае, его следует вызывать. Говорите себе: «Я голоден/голодна» – и предвкушайте момент принятия пищи как предстоящий праздник. Во время еды отмечайте: Я аппетитный/аппетитная». Поменьше произносите подобные слова, если аппетит уменьшить желаете.

Кто стройнеет, произносите почаще: «я сытый/сытая». Когда выходите из-за стола констатируйте факт: «Я наелся/наелась, благодарю!». Давайте правильный посыл своему мозгу. Если поели, то не надо называть это словом «перекус». Слова формируют программу действий, будьте к ним внимательны!

Одним нужно разжигать аппетит, другим приструнять. Наблюдайте за своими мыслями, произносимыми словами, поведенческими реакциями. Бывало, заходила раньше в кухню и не успевала опомниться, как рука сама тянулась к чему-нибудь вкусенькому...

У аппетита должен быть хозяин! Необходимо понимать кто в «доме» главный, и тогда всё встанет на свои места. Когда аппетитом не управляют и взращивают безмерно, то он звереет и становится чрезмерным.

Возьмите свой аппетит под наблюдение и Вы научитесь

им управлять постепенно.

Перед тем как начать есть, проведите тест на голод. Представьте себе кусочек чёрного хлеба (или чего-то другого, нейтрального) и спросите себя: «Я хочу ЭТО съесть?». Если хлеб вызывает аппетит, и у Вас выделяется слюна, то Вы скорее всего проголодались. Когда есть хочется что-то определённое, притягательное – здесь налицо зависимость, а не голод.

Люди едят по часам, а не по чувству голода. Подошло время обеда – значит пора садиться за стол. Перед дорогой принято подкрепиться, а то кто его знает, когда ещё придётся и... наедаемся впрок. На всю жизнь разве можно наесться наперёд?

Взрослые едят от нечего делать. Особенно это очевидно в выходные и праздничные дни. Найдите себе интересное занятие, хобби и Вы оградите себя от такого соблазна. Помните как в детстве увлечённо играли, родители нас дозваться не могли, чтобы накормить? Когда постоянно требуется вкусняшка – жизнь скучняшка.

Вместо того, чтобы скуку заедать – позитивными эмоциями себя нужно насыщать! Если у Вас серьёзная работа, то перевоплощайтесь в весёлого человека дома: пожрать = поржать. Слова сами подсказывают чем еду заменять.

Серьёзность окрашивает жизнь человека в серые цвета. Серьёзным людям не хватает праздника, поэтому они любят

застолья. Желаю Вам праздничного настроения внутри, тогда жизнь заиграет яркими красками снаружи.

Полный – грузный – грустный. Данные слова следуют друг за другом по цепочке. Дорогие, выдохните все трудности, которые в себе накопили и вдохните с облегчением! Отмечайте лёгкость в себе, в других людях, в природе, в работе. Произносите почаще слова: «мне это легко», «я с лёгкостью это сделаю», «да это же легче лёгкого»... Всё это непременно скажется на весе и на настроении.

Одним из синонимов слова «аппетит» является слово «голод», давайте вместе его проанализируем. Толи мы не химики-аналитики, как любила говорить наш мастер в училище (моё первое образование лаборант). Так и слышится: голод – холод. В разговорной речи людей встречается приглушённый звук «г» ближе к «х». Замечали?

В подтверждение сказанному приведу ещё один довод: от длительной голодовки подмораживает. Испытывали? Я пробовала 1 день провести на воде с целью очищения организма. Морозило и кружилась голова – мне этот метод не подходит.

Делаем вывод: чтобы не оголодать, нужно больше тёплых чувств к себе проявлять. Укутывайте себя (с)мехом – и будет Вам тепло и радостно, как летом! А летом разве много есть хочется?

Выходите из-за стола с лёгким чувством насыщения. Головному мозгу требуется 15-20 минут на обработку и передачу данных о том, что Вы полностью сыты – подождите,

не опережайте его! По прошествии этого времени появится ощущение наполненности, без переедания и чувства тяжести в животе.

Чтобы не разъехаться в разные стороны – нужно во время уметь тормозить!

Вы, наверняка, и сами замечали, что отвлекаясь (к примеру, на телефонный звонок) в конце трапезы, Вам уже не хотелось доедать оставленную еду. Было такое? Нет, так засекайте время и проверьте. Если по истечении 20 минут голод остался – ешьте. Поэкспериментируйте.

### *Проверенные уловки*

Какого покроя у Вас домашняя одежда? Очень полезно дома носить вещи, подчёркивающие фигуру. В таких вещах много не съешь – с передавленной талией дышать будет трудно.

Если Вы зашли в кухню и Вас манит лакомый кусочек – выпейте стакан воды. После этого Вы станете смотреть на него совсем другими глазами и, возможно, Вам расхочется его съесть.

Оградите себя от искушений в магазине при покупке продуктов. Посещайте продуктовые магазины, когда Вы сыты. В таком состоянии еда не манит, и человек делает правиль-

ный выбор, а дома не набрасывается на купленное. Другой вариант: составьте список продуктов и покупайте согласно ему или закажите доставку.

Ещё одна предосторожность. Перестаньте поощрять пищевую зависимость: не говорите и не думайте лишний раз про еду.

# Меняйте пищевые привычки

Съесть определённый объём пищи – это просто привычка. Одним объём нужно уменьшить, чтобы постройнеть; другим увеличить, чтобы стать полнее. Сделайте усилие в нужную сторону и постепенно эта порция станет для Вас комфортной.

# 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.