



Ирина  
Кухтик

# КЛЮЧ к стройности

# Ирина Кухтик

## Ключ к стройности

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21992313](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21992313)*  
*Ключ к стройности / И. Кухтик: Алгоритм; Москва; 2016*  
*ISBN 978-5-906817-82-2*

### Аннотация

Способ снизить вес должен приносить удовольствие и радость, чтобы мы не «заедали» наши действия, а «насыщались» ими... Тогда килограммы не вернутся, и жизнь наполнится счастьем, радостью и гармонией... Другими словами, чтобы снизить вес, нужно свою жизнь сделать счастливой, питание – полезным и вкусным, тогда нам не от чего будет защищаться, и избыточный «жирозащитный» слой растворится в небытие, как страшный сон. Книга инструктора по йоге Ирины Кухтик поможет вам не только стать стройными и красивыми. В ней заложены знания о гармоничной и здоровой жизни, успешно применяемые на практике разными людьми. Станьте же и вы красивее, стройнее и счастливее вместе с ними!

# Содержание

Благодарность	4
Заявление об ограничении ответственности	7
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Ирина Кухтик**

## **Ключ к стройности**

### **Благодарность**

Явление, когда человек действует по велениям своего сердца, восточные мудрецы называют «Бхакти йога». Бхакти – в переводе с санскрита – означает душа. То есть человек развивает свою душу. И развивается сам. По такой же аналогии существуют еще йога ума и йога тела. Развиваясь в чем-то одном, человек будет автоматически развиваться и в остальных двух направлениях. Мой путь развития проходит через сердце – это когда человек действует только исходя из велений своей души, порой даже вопреки здравому смыслу. И эта книга написана по велению сердца. Только слушая голос души и сердца, и следуя ему, я получила желанные результаты.

В первую очередь я хочу поблагодарить Бога за дарованную мне жизнь и Всемогущую поддержку на моем пути. Поблагодарить своих маму Ирину Васильевну и папу Николая Сергеевича (Царствие тебе небесное!).

Своих бабушек и дедушек, любовь которых была со мной от рождения и – по сей день. Бабушка Оля, твои тепло и свет

согревают мою душу. Благодарю тебя, что ты у меня есть, здоровья тебе и долгих лет.

Моих учителей йоги и наставников в жизни. Не всегда приходилось усваивать жизненные уроки за партой. Любые удары и испытания судьбы, которые помогли мне раскрыть источник истинных знаний, мне невозможно было бы вынести без любви такого доброго и нежного мужчины, как Сергей Б. Я хочу, чтобы ты знал: ты заслуживаешь всего самого лучшего в этом мире, я безгранично благодарна за твою любовь. Ты был моим стимулом и источником вдохновения.

Конечно же, любые знания и навыки невозможно получить и тем более передавать другим без материальной опоры и поддержки. Armando F. оказал материальную поддержку в тот период, когда я получала знания и осознавала их, пропуская через себя. Этот период был самым длительным и не всегда самым приятным; и если бы ты, Dino, не поддержал меня в те трудные времена, родилась бы эта книга на свет или нет, – неизвестно... Благодарю тебя, ты самый щедрый и великодушный!

*«Иногда наш огонь гаснет, но другой человек снова раздувает его. Каждый из нас в глубочайшем долгу перед теми, кто не дал нашему огню потухнуть»,* – утверждал Альберт Швейцер. В моей жизни тоже есть такой человек. Человек, поделившийся со мной светом, когда вокруг была тьма. Я

сберегла этот огонек в своей душе, он разгорелся внутри меня и превратился в ярчайший луч, изливающийся прямо из сердца и освещающий мой Путь. И я знаю, что этого человека прислали ко мне небеса (осенью 2013-го). Я молилась... Юрий М., благодарю Вас! Храни Вас Бог и да пребудет с Вами Любовь! Будьте счастливы!

С любовью *Ирина*

# **Заявление об ограничении ответственности**

Информация, содержащаяся в книге «Ключ к красоте и стройности», предоставляется только в качестве справочных материалов. Она не может рассматриваться как замена лечения, предписанного лицензированным лечащим врачом. Ирина Кухтик не дает медицинских консультаций и не занимается медицинской практикой. Ни при каких обстоятельствах Ирина Кухтик не рекомендует конкретные виды лечения для конкретных лиц и во всех случаях рекомендует обратиться к врачу или иному квалифицированному медицинскому специалисту, прежде чем следовать какому-либо курсу лечения или вносить изменения в свою систему питания или приема лекарств.

# Введение

## *Основные тезисы*

1. Все болезни и невзгоды от нервов. А точнее от стресса, который мы невольно наносим себе в повседневной жизни.
2. Жировая прослойка в нашем теле – это защитная реакция организма, призванная сохранить нам жизнь при голоде, холоде или стрессе (так как в нашем теле заедание негативных эмоций происходит автоматически, как самый простой и доступный способ уберечь себя от того, чтобы эти эмоции не трансформировались в болезни органов).
3. Диеты, самоограничения в питании, скудный рацион, чрезмерные физические нагрузки и все, что мы делаем через силу или через «не хочу», является стрессом для нашего организма.
4. Способ снизить вес должен приносить удовольствие и радость, чтобы мы не «заедали» наши действия, а «насыщались» ими... Тогда килограммы не вернутся, и жизнь наполнится счастьем, радостью и гармонией...
5. Другими словами, чтобы снизить вес, нужно свою жизнь сделать счастливой, питание – полезным и вкусным, тогда нам не от чего будет защищаться, и избыточный «жи-



розащитный» слой растворится в небытие, как страшный сон.

Все перемены происходят сначала в наших мыслях и сознании, и, читая эту книгу, ваша стройность проявится в ваших мыслях и сознании, и на телесном уровне это проявится со временем, никуда не денется.

Таким образом, данная книга не только поможет стать вам стройными и красивыми. В ней также заложены знания о гармоничной и счастливой, здоровой жизни, уже успешно примененные на практике разными людьми. Станьте же и вы красивее, стройнее и счастливее вместе с нами.

### *Для кого эта книга?*

Во-первых, для тех, кто отчаялся, но не оставил надежду вопреки всему и вся сделать себя красивым, здоровым и счастливым. Кто обессилел от своих тщетных попыток избавиться от своего недуга, в ком тлеет надежда, что все же есть верный, надежный и самый естественный путь к оздоровлению. Верный путь – потому что, ступив на него, невозможно будет сбиться или оставить его, ибо внутренний голос и ваша интуиция будут вашими спутниками на этом пути, каждый новый день они будут вам подсказывать, что вы идете верной дорогой. Надежный – потому что на нем вы перестанете страдать и обретете гармонию уже с самого начала следования, и чем дальше вы будете преуспевать на своем пути, тем

радостнее и светлее будет ваш путь. Освобождаясь от лишних килограммов, вы будете попутно избавляться от кучи ненужных мыслей, страхов, убеждений и блоков, с очищением тела придет и просветление мыслей. Радость, счастье и наслаждение отныне станут вашими спутниками. И наконец, естественный – потому что ваше тело само с каждым днем все сильнее и отчетливее станет желать то, что для него полезно, и это нарастающим эффектом будет ускорять процесс выздоровления. И чем дольше вы следуете своему пути, тем крепче будет становиться ваша дружба с собственным телом. Ваше тело станет более энергичным, более стройным, перестанет донимать вас ненужными желаниями и отвлекать вас от исполнения своего собственного предназначения, скорее наоборот, став вашим другом, оно будет всячески способствовать вашему успеху, давая сигналы и подсказывая вам. В частности, путь к стройности – это только первый шаг на истинно вашем пути. Так как сначала у вас появится энергия на собственное оздоровление, а после снижения веса и оздоровления эта энергия с избытком будет толкать вас на большие свершения, на исполнение того, о чем вы мечтали, возможно, давно, возможно, очень-очень давно, но позабыли, погрязнув в рутине. Все диеты и голодовки основаны на снижении энергии, поступающей с пищей в организм, в результате которых портится самочувствие, настроение, снижается жизненный тонус, да, в общем, вы и без меня, скорее всего, знаете все минусы самоограничений и самоистязаний. В

этом и состоит принципиальное отличие. Находясь на своем истинном пути, мы чувствуем прилив сил, энергетический подъем, бодрость духа не покидает нас. И путь к стройности, предложенный мною, – не исключение.

Во-вторых, если эта книга попадет в руки не искушенному разными способами похудения читателю. Первое, что я хочу сделать, это поздравить вас с прекрасным выбором. Ибо данная книга предлагает не только способ снизить вес и оздоровиться, в ней также заложены знания, которые пригодятся вам в достижении успеха и в других областях вашей жизни. По аналогии с тем, как вы оздоровитесь, вдохновленные своим успехом в решении данной задачи, вы начнете двигаться к остальным своим целям. Энергии и вдохновения вам теперь точно хватит. Так, если бы нам с детства давали эти знания родители, кто знает, где бы мы сейчас с вами были и какая была бы наша планета. Уж не рай ли на земле? Но в том и состоит наша с вами участь – приобрести опыт и исправить, улучшить нашу с вами реальность.

Итак, мой дорогой читатель, надеюсь, я вас достаточно заинтриговала?

Мне понравилась картинка к инструкции по сборке мебели, где стояли два мастера с инструментами в руках, но без улыбок на лице, а сверху на них был наложен знак «Запрещено». И рядом те же два мастера, с теми же инструментами в руках, только улыбающиеся. И около них стоит знак галочки, означающий правильный способ выполнения. Давай-

те же и мы начнем наш путь с улыбки.

## *Об авторе*

Здравствуйтесь, меня зовут Ирина Кухтик. Я являюсь экспертом в области стройности и красоты, инструктором персональных практик по хатха-йоге в целях обретения стройности, красоты и гармонии. Разработала оздоровительный Инь-массаж, объединяющий в себе знания древней йоги и современную науку о здоровье человеческого тела.

Пройдя свой путь к легкости и стройности и сбросив около 40 кг за 10 лет, я перепробовала не один способ, начиная от таблеток и голодовок и заканчивая подсчетом калорий, взвешиванием и тяжелыми тренировками. Все это являлось лишь временным спасением, вес всегда возвращался назад, да и с прибавкой. И я снова была вынуждена садиться на диету/голодать/бегать/есть таблетки, в общем, делать что-то, чтобы похудеть. За 10 лет попыток снизить вес я просто поняла, что так дальше продолжаться не может. Что у меня есть много других идей, планов и целей, как проводить свой досуг и о чем размышлять в свободное время. Последней неудачной попыткой стало посещение центра по похудению в городе Москва. Суть метода, по которому у людей, пришедших в этот знаменитый по всей стране центр, снижался вес, заключалась в ведении блокнота с подсчетом калорийности съеденного за день, регулярном взвешивании

себя и своей пищи. Нужно было также всегда при себе иметь лоток с низкокалорийной едой на тот случай, если голод застанет вне дома. После трех месяцев такого мучения во мне проснулась безудержная тяга к пище, и я набрала в три раза больше, чем потеряла за время снижения веса. Это были мучения, так как доселе мне не был знаком такой зверский голод, низкокалорийная пища казалась мне безвкусной, пресной, я ей не наедалась. К слову сказать, меня отвергли изначально в этом центре, так как с вегетарианцами они не работают. А я на момент своего первого визита в эту клинику была вегетарианкой по призванию (просто не любила ни рыбу, ни мясо, ни птицу и не употребляла это в пищу). Тогда я решила: именно потому, что я вегетарианка и не ем мясо/рыбу/птицу, я набираю вес. И захотела начать питаться «правильно», торжественно заявив в этом центре, что отныне я стану есть рекомендуемые продукты, только бы быть красивой и стройной. (Подробнее о результате и последствиях в других главах книги.)

Мои новые попытки снизить вес откликались новыми наборами с прибавкой. Плюс ко всему прибавилась депрессия, неприятие себя, самообвинения в собственной слабости и самоуничужение. Я стала ненавидеть саму себя. Желание любить и быть любимой стало казаться мне несбыточным сном и утопией. Так как саму себя я уже не любила, вечно голодную, злую, зависимую от этого лотка с едой. Меня постоянно преследовала булимия со всеми вытекающими

ми. Я замкнулась сама в себе, стеснялась общения с противоположным полом. А подруги сами перестали общаться со мной, так как депрессивные знакомые мало у кого вызывают желание дружить. Жизнь превратилась в сущий ад, который продлился в моей жизни два года (пока я не перестала есть мясо). Я осознала на себе и своем теле, откуда берутся люди с большим количеством избыточного веса. Это люди, которые чаще и усерднее остальных желали и стремились избавиться от своего лишнего веса. Каждая попытка приносила с собой еще больше лишних килограммов. И ловушка такова, что на первый взгляд все логично—: чем меньше ешь, тем быстрее снижается вес. Такой способ срабатывает, только когда происходит впервые. Затем наше мудрое тело воспринимает и запоминает это событие (первая диета) как голод и истощение. Так как в нас самой природой заложена программа выживания и развития, тело сразу стремится быть готовым к таким потрясениям, как голод, и запастись на этот случай дополнительной энергией. И вполне теперь ясно, что тело всегда будет стремиться восполнять запасы с лихвой, пока помнит про «голодные времена». Этап восполнения нужно принять и позволить ему быть, ведь чаще люди неосознанно борются с ним, полагая, что неумный жор это болезнь, булимия, которую нужно лечить. Рождается внутренний конфликт, исходящий от нашего ума. Ведь ум помнит первую победу и стройность в результате диеты и автоматически толкает нас на новые диетические подвиги.

И невдомек ему, что у мудрого тела уже давно другая программа. И тело всегда будет побеждать ум. Так как ум не может всегда держать все под контролем, он расслабляется рано или поздно. Тело же действует по заложенной Природой программе, и для этих действий не нужны никакие волевые усилия (в отличие от подвигов ума). И не мудрено это. Разве может один ум победить мудрость Природы? Очевидно, что нет, доказательства – бесконечная и безуспешная борьба с лишним весом, который в результате всегда возвращается. Важно наоборот – показать телу, что голодных времен больше не будет, что ему больше нет надобности тревожиться и запасаться энергией. Уважайте свое мудрое тело. Оно все чувствует.

Осознав, что так больше продолжаться не может, я стала искать способ гармонизации отношений с собой и своим телом. Я посещала психологов, изучала древние тексты Вед, интуитивно догадываясь, что нужно подключать духовность. Наблюдала за особенностями и привычками стройных и полных людей в Таиланде, Индии, США, России конечно же. Изучала разные культуры мира, все только с одной целью – вернуть себе себя, красивую, энергичную, выносливую, гармоничную, стройную и желанную. Меня возмущал тот факт, описанный в одной из книг из того центра, что полные люди обречены на эффект йо-йо со своим телом, то есть на бесконечную череду прибавок и снижения веса. И якобы должны пожизненно контролировать свое питание и его калорий-

ность. Я не хотела с этим соглашаться, так как видела спокойных и стройных людей вокруг, которые были красивыми и стройными. Они спокойно обходились без подсчета калорий и самонадзирательства при приеме пищи, они ели с удовольствием свою любимую еду и оставались стройными. Но они не могли рассказать мне, как им удастся быть стройными, так как они никогда не были полными. А я с детства была пухленьким ребеночком, и на себе знаю, каково это – стыдиться саму себя с ранних лет.



# 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.