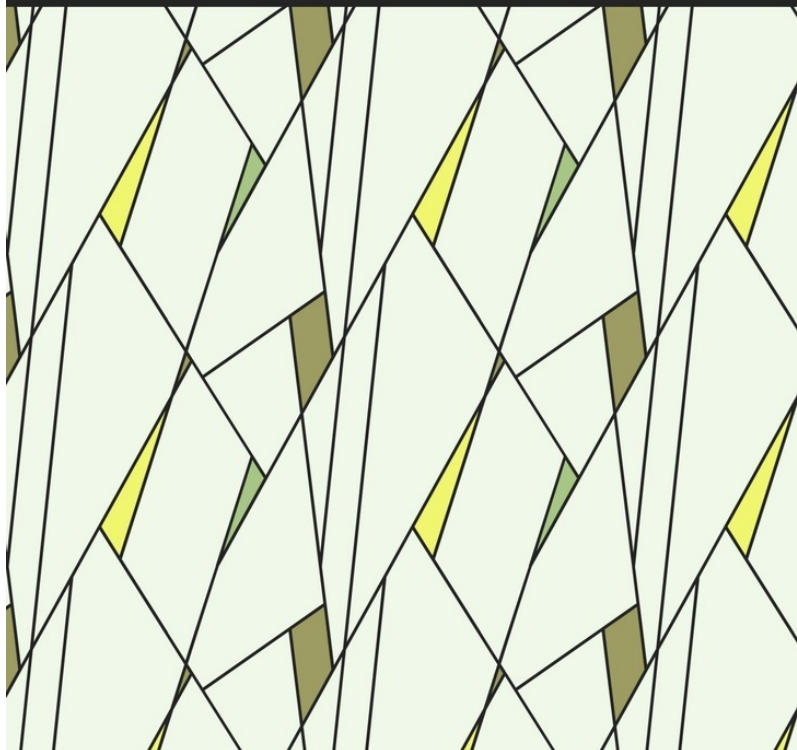


Эдуард Исхаков  
*Как заставить себя похудеть*

набор мотиваций, после которых захочется заняться своей  
фигурой



**Эдуард Робертович Исхаков**  
**Как заставить себя**  
**похудеть. Набор мотиваций,**  
**после которых захочется**  
**заняться своей фигурой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22144045](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22144045)  
ISBN 9785448348778*

**Аннотация**

В книге раскрывается техника постановки целей и планирования для коррекции своей фигуры (похудения). Значительное внимание уделено рассмотрению приемов мотивации в процессе достижения снижения веса и гармонизации жизни.

# Содержание

Как поставить цель для похудения?

6

Конец ознакомительного фрагмента.

14

**Как заставить  
себя похудеть  
Набор мотиваций, после  
которых захочется  
заняться своей фигурой**  
**Эдуард Исхаков**

© Эдуард Исхаков, 2016

ISBN 978-5-4483-4877-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
**Уважаемый читатель!**

Итак, Вы решили похудеть (скинуть так сказать излишний вес), будет это у Вас первая попытка или не первый раз. Но сейчас Вы настроены на успех – Вы обязательно похудеете на столько насколько Вам надо, потому что у вас в руках волшебная книга которая Вам поможет либо в том, что надо делать для нормализации веса (делать гимнастику, физкультуру, совершать прогулки, приобретать полезную еду и ее приготовление – смотрите всякие пособия по похуданию), и также НЕ делать (не есть слишком сладкое, не есть много, не есть на ночь, не покупать торты и пирожные, не лазать

большой ложкой в чашку с вареньем, не садится за стол рядом с выпечкой на банкетах и посиделках и т. д. – тоже можно посмотреть чего не надо делать людям в процессе похудания в разнообразных пособиях).

И ведь еще Вам надо оставаться в хорошем настроении в вашей битве с излишним весом.

Прочитав эту книгу Вы сможете изменить свою жизнь в лучшую сторону, ТОЛЬКО если начнете выполнять то, о чем написано в книге.

В ряде пунктов – это пошаговое практическое руководство по реализации задуманного. Выполняйте задания и тогда вы сможете реализовать задуманное – снизить свой вес.

Еще надо поставить цель на нормализацию своего веса. Реальность такова, что не так много людей признают обязательность четко поставленных своих жизненных целей. Еще меньше тех, кто их ставит, и лишь единицы достаточно последовательно выполняют действия по их достижению.

Соблюдайте такие правила – не переборщить, не перусердствовать, не изнурить свой организм. Все действия проводить по согласованию и рекомендациям специалистов.

Действуйте!

# Как поставить цель для похудения?

«Судьбы скольких людей могли бы сложиться совсем по другому, если бы они только задались определенной целью и не отступали от нее»

*Наполеон Хилл, автор книги «Думай и богатей» (бестселлер), в которой он изучил биографии 500 богатых людей планеты*

Что же такое ЦЕЛЬ? Цель – это результат в будущем, то есть Ваш вес в определенную дату.

Есть еще «мечты», «желания», «хотения», «намерения». Некоторые люди говорят «А хорошо бы похудеть!», «Вот бы похудеть!», «Хочу похудеть» и никаких шагов для этого не предпринимают, некоторые что —то начинают делать, но их хватает всего лишь на маленькое время.

Итак, как правильно ставить цель на похудание?

Чтобы определиться с целями необходимо рассмотреть различные стороны своей жизни, которые так или иначе влияют на ваш вес, назовем его «Баланс веса (или похудения – как вам будет удобно)».

К таким сторонам жизни (можно их еще назвать «жизненными факторами влияющими на мой вес»), буду относиться:

**Ваша физическая активность** – вы знаете, чем меньше физическая активность, тем меньше калорий сжигается, тем больше съеденных вами продуктов превращается в откладываемые жиры. И наоборот, чем выше физическая активность, тем больше сгорает калорий потребленной пищи и тогда жир не только не откладывается, а уже накопленный жир начинает «сгорать», тем самым уменьшая ваш вес.

**Наличие у вас знаний о правилах похудения** – известная истина «кто владеет информацией, тот владеет миром». Много ли вам известно о правилах похудения, о правилах питания, правилах физической нагрузки, изменения образа жизни для похудения. Узнайте, почитайте. Посмотрите. Благо на сегодняшний день масса информации о том, что и как правильно делать. Разработаны специальные образовательные программы и тренинги во всевозможных форматах, начиная от «живых» тренингов и всевозможные вебинары и он-лайн трансляции.

**Соблюдение Вами правил рационального питания, которое ведет вас к оптимизации вашего веса** – например потреблять определенные продукты, не кушать определенные блюда, не переедать, не есть сладости, не кушать три куса торта за один присест, питаться салатами вечером и соблюдение многих и многих ограничений в еде и напитках, либо наоборот отдавать предпочтение в еде определенным блюдам и продуктам, жидкостям. Эти правила следует выделить как отдельные стороны вашей жизни, влияющие

на ваш вес.

**Психологическая подготовка** – как себя преодолеть, что себе сказать, чтобы заставить делать нужное и не делать ненужное, что себе сказать, чтобы вот эти два кусочка пирожных, так аппетитно смотрящих мне в рот, не проскользнули ко мне в желудок, как отказаться от сладкого, мучного и т. д.

**Баланс похудения.** Нарисуем круг с пересекающимися в центре радиусами, пусть радиусов будет как минимум восемь – это число сторон вашей жизни, влияющих на ваш вес. Каждый радиус – это сторона вашей жизни, выполнение которой влияет на то, будет ваш вес снижаться или не будет.

Можете также добавить еще сферы, на ваше усмотрение. Чтобы легче определиться со сторонами вашей жизни влияющими на вес, задумайтесь и ответьте на вопрос: «Что я должен знать и выполнять, чтобы успешно снизить свой вес?»

Давайте примерно перечислим, те стороны жизни которые вы отразите на радиусах сферы:

1. Физическая активность
2. Знания о похудании
3. Потребление свежих фруктов
4. Не есть мучных сладостей после 6 вечера
5. Кушать по 150 граммов овощных салатов вечером.
6. Питье газированных сладких напитков
7. «Разгрузочные» дни
8. Общий калораж съеденной за сутки пищи.

И т. д. – остальное добавляйте уже на ваше усмотрение и от той стратегии или метода, который вы выберете

Теперь следует проанализировать каждую сторону своей жизни, связанную с влиянием на ваш вес и определиться с идеалом, или той нормой к которой необходимо стремиться выполнять. Здесь надо ориентироваться на те рекомендации, которые Вы получили от специалистов, либо на научные рекомендации.

Например, ваша сторона жизни физическая активность, рекомендации врачей по поддержанию физической активности предполагают не менее 40 минут непрерывных занятий в аэробном режиме (быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, велосипед) как минимум пять дней в неделю для лиц около тридцати лет. Тогда если вы будете ориентироваться на такой уровень физической активности, то для вас это и будет идеалом на ПЯТЬ баллов.

Для анализа сторон жизни влияющих на ваш вес заполните таблицу, в которой вы укажете ваши стороны жизни и тот идеал к которому надо стремиться и выполнять. В ней предлагаются примеры.

Сторона жизни	Ваш идеал на 5 баллов
Физическая активность	Ежедневная утренняя гимнастика в течение 10 минут; три раза в неделю посещение тренажерного зала
Потребление свежих овощей	Ежедневно съедать 1 средней величины морковку, 1 яблоко, 1 десертную тарелку овощного салата

### Улыбнемся!

Самая вредная еда для похудения – чай!  
К нему всегда найдутся сушки, прянички, пирожные, торты, печеньки!

Теперь условно будет считать, что идеал в этой стороне вашей жизни оценивается на пять баллов, а полный провал или отсутствие выполнения рекомендаций по данной стороне жизни это будет являться ноль баллов.

Теперь обратите внимание на круг и радиусы который вы нарисовали. Каждый радиус у вас обозначает ту или иную сторону вашей жизни. Край пересечения круга и радиус-

са и будет обозначать идеал. Центр круга будет обозначать «ноль» баллов – полный провал в этой сфере жизни. Разделите каждый радиус на 4 отрезка и проградуируйте границы отрезков от 0 (центр круга) до 5 (пересечение радиуса и круга).

Оцените по каждой из шкал ваших сторон жизни ваше состояние дел в этой сфере на сегодняшний день. Например, рассмотрим сторону вашей жизни «Физическая активность». Вам 30 лет и вы приняли за идеал в 5 баллов рекомендации врачей заниматься аэробикой по 45 минут 5 раз в неделю. Но у вас пока получается только 3 раза утром позаниматься по 20 минут физзарядкой, т.е. состояние ваших дел где-то на 2 балла – отметьте шкалу «Физическая активность» в районе 2 баллов (крестиков, ноликов, кружочком – обведите градуировку «2»). Таким образом вы оцениваете другие оставшиеся «радиусы-стороны жизни» и соедините ваши метки друг с другом поочередно.

Итак, теперь вы видите ваш баланс влияющий на ваш вес – состояние дел по сторонам жизни.

Где-то у вас может быть чуть-чуть не дотягивает до идеала, а может в какой то сфере ваше положение приближается к «0». Геометрическая фигура может быть самая разнообразная, чем несбалансированней ваши стороны жизни по отношению к вашему весу, тем более «геометрична» фигура им тем больше она отличается от круга.

Там где по вашему мнению состояние дел набирает мень-

ше всего баллов, там у вас и «провал», именно там и необходимо улучшать сторону жизни, что-то в ней менять, чтобы приближаться к установленному вами идеалу.

В пользу того, что надо анализировать состояние множества сторон своей жизни приведу слова Джеймса Фенимора Купера «Жизненные проблемы охватывают широкий круг интересов, и тот, кто обдумывает лишь одну из них не обращаясь к остальным – просто мечтатель, недостаточный вершитель судьбы мира». От себя добавлю, что мечтатели, которые только мечтают и не делают ничего для исполнения своей мечты, только мечтателями и остаются.

Следующий шаг **НАПИШИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ** о похудении.

Существует ряд методик, которые дают критерии (признаки), что это цель, правильно сформулированная. Я предлагаю методику критериев «КИО» (был в советские времена такой знаменитый фокусник-иллюзионист в цирке), коротко, ясно и хорошо запоминается. Итак, расшифровка по буквам:

К – конкретность

И – измеримость

О – определенность во времени

Конкретность – я худею (или я хочу похудеть) или я нормализую или я стремлюсь (здесь должно быть отражено то конкретное (ные) действие (ия) которое (ыми) вы будете выполнять. Например: **Я похудею ....**

Измеримость – здесь вы указываете ту сумму вашего веса от которого вы хотите избавиться или тот вес к которому вы будете стремиться. Например: Я похудею **на 5 килограммов**

# 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.