ББК 88.5
Г 12

Защиту интеллектуальной собственности и прав Издательской Компании «Невский проспект» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

Гаврилов М. А., Дремов С. В., Бобровский А. В.
Г 12 Эффективная программа похудения за 7 дней. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2006. — 128 с. (Серия «Советует доктор»).
ISBN 5-94371-974-1

Проблема лишнего веса стала настоящим бичом современного человека, одной из главных причин его многочисленных недугов. Все мы слышали о разнообразных методиках похудения, требующих жесточайших диет и изнурительных упражнений.

Но секрет способа, описанного в этой книге, в том, что не нужно ни с чего отказываться, главное — достигнуть взаимопонимания со своим телом. В книге вы прочитаете о причинах переедания, об отличиях голода от аппетита и о том, как это использовать в своих интересах, о принципах рационального питания и правильного понимания себя, своего организма и его потребностей.

Тщательно разработанная методика, рассчитанная на неделю занятий, поможет справиться с пищевой зависимостью, подрывающей ваше здоровье, и навсегда избавиться от лишнего веса.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-94371-974-1

© Гаврилов М. А., Дремов С. В., Бобровский А. В., 2005
© «Невский проспект», 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В САМОМ НАЧАЛЕ 6

Глава I. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС 10
«Переедание»: за и против и что делать? 10
Враги стройного тела 13
Что нужно для успеха 26
Высшие силы и «переустройство жилища» 27
Что поможет в работе с бессознательным 28

Глава II. НЕДЕЛЯ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ 31
День первый. Изучаем калорийность продуктов и азбуку снижения веса 31
День второй. Знакомимся с господином голодом и аппетитом к жизни 48
День третий. «Темная сторона луны», или исследуем позитивные аспекты переедания и избыточного веса 62
День четвертый. Заполняем «круг удовольствий» 72
День пятый. Любовь к себе и к своему телу 83
День шестой. Как сохранить стройность, или гарантии стабильности 91
День седьмой. Время для отдыха 98

ПОСЛЕСЛОВИЕ 107

ПРИЛОЖЕНИЯ 109

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В САМОМ НАЧАЛЕ

Экономисты подсчитали: человек, который изобретет эффективное средство от избыточного веса, станет миллиардером менее чем за полторы минуты. Это доказывает, с одной стороны, неэффективность большинства диет и препаратов, созданных для коррекции веса, и, с другой стороны, злободневность проблемы. А вот еще один, весьма показательный статистический факт: после изобретения лекарства от рака средняя продолжительность жизни на земле увеличится на два года, а после изобретения лекарства от избыточного веса — возрастет вдвое!

Как вы думаете, почему избыточный вес остается актуальной проблемой несмотря на то, что чуть ли не каждый месяц появляется новое средство или метод, позволяющие гарантированно похудеть? Почему огромная индустрия производства всевозможных таблеток, поясов для похудения и других чудодейственных способов сбросить вес процветает, а масса тела среднестатистического россиянина год от года увеличивается процентов на десять?

Одна из причин сложившейся ситуации состоит в том, что большинство способов нормализации веса устраняют следствие, а не причину. Ведь избавиться

от истинной причины переедания гораздо сложнее, чем надеть «волшебный» пояс, который «работает в то время, когда вы отдыхаете». Производителям выгодно держать потенциального покупателя в неведении, заставляя его «клевать» на все новое.

Давайте вообразим себе такую ситуацию. Однажды вы немного переохладились, и у вас появился насморк. Один ваш знакомый дает вам попробовать новое чудесное средство от насморка. Достаточно одного приема — и вы забудете о неприятных симптомах. Это средство действительно помогает! Вы выздоравливаете и искренне благодарите знакомого.

В следующий раз при простуде вы первым делом используете то же самое средство. В дальнейшем оно действует так же безотказно. Вот только спустя какое-то время вы замечаете, что простужаетесь гораздо чаще, чем раньше, но не придаете этому значения, поскольку теперь у вас есть эффективное лечебное средство.

Вдруг однажды из телепередачи вы узнаете, что ваше любимое лекарство на самом деле способствует снижению иммунитета и тем самым «провоцирует» возникновение насморка все чаще и чаще. В конце концов у человека возникает потребность в ежедневном приеме этого препарата. Вы испытываете огромное удивление и разочарование...

Поверьте, эта вымышленная история весьма точно отражает суть современного рынка «похудательных» средств. Эта история также и о том, что избавиться от насморка можно, устранив скрытую, неосознаваемую причину — например, сниженный иммунитет. Насморк лечить проще и легче, чем повышать иммунитет.

Между тем вы уже прямо сейчас располагаете вполне реальными средствами, способными «вытащить» вас из переедания и лишнего веса. Причем эти средства заключены в ваших собственных ресурсах мышления, в

вашем желании стать стройной и в реальной возможности стать стройной, изменив пищевое поведение.

Нужно ли говорить, что эти ресурсы скрыты и труднодоступны? Если бы это было не так, человечество уже давно справилось бы с проблемой избыточного веса, и нас окружали бы лишь стройные и в большинстве своем здоровые люди. Да, пока это лишь утопия из фантастического романа, но, как вы знаете, фантастика может становиться реальностью. Волшебство и чудеса преображения живут в вас. По крайней мере, мы, авторы этой книги, искренне верим в это.

«Не возрадовались боги, создав человека, а призадумались: ведь ничто не мешает этому сильному и мудрому творению занять их место. И решили спрятать от него львиную долю его возможностей. Но куда? На небо — достанет, внутрь Земли — найдет. И выискали укромное местечко, не каждому разуму доступное: спрятали его силу в нем самом...»

По нашему глубокому убеждению, именно психотерапия и самопсихотерапия дают наиболее надежные результаты в преображении собственной внешности. Вера наша основана на многолетнем опыте психотерапевтической работы с людьми, в которых живет неискоренимое желание становиться красивее.

И в развитых странах, где еще в прошлом столетии отошли от многих способов лечения, до сих пор практикуемых в России, для снижения веса обычно обращаются к психотерапевтам. Это понятно, так как большинство ученых мужей, работающих над проблемой алиментарного, то есть связанного с перееданием*,

* Эта книга помогает научиться снижать вес, приобретенный в связи с перееданием. А это около 98% всех случаев избыточной массы тела. Оставшиеся 2% — эндокринные заболевания, сопровождающиеся приемом гормональных препаратов. В последнем случае необходимо лечить основное заболевание. Если у вас есть сомнения в отношении собственного здоровья, вам необходимо получить врачебную консультацию.

ожирения при всей разности их взглядов на причину этого состояния, сходятся в одном: лишние килограммы обусловлены ПРИВЫЧКАМИ их «хозяина». Привычкой много есть жирного или сладкого, привычкой мало двигаться или «заедать» стресс, привычкой вести образ жизни полного человека.

Заглянув в словарь, мы увидим, что привычка — это сложившийся способ поведения. Другими словами, переедание обычно является результатом нарушения пищевого поведения. А психотерапия нормализует это поведение и помогает отказаться от старых привычек.

Подтверждает наши слова наверняка знакомый вам пример из жизни. Принимает дама решение похудеть, но проходят день-два, и вот уже неконтролируемый аппетит дает о себе знать. Портится настроение, наваливается усталость, возникает раздражительность по малейшему поводу. И на работе и дома откуда ни возьмись возникает масса проблем. А дальше — известный внутренний диалог: «Да пропади оно все пропадом, сегодня наемся, дам себе слабинку, и завтра по новой начну». А на следующий день вновь сама себе: «Что ж ты опять наелась, ни стыда у тебя, ни совести... Давала же себе обещание есть меньше и худеть. Да-а, видать, такой уж у меня обмен веществ. И силы воли никакой. А еще наследственность — против природы не попрешь. Э-э-х, уж суждено мне такой полной остаться...»

И пошло-поехало все по-прежнему. Вот только периодически возникают чувства вины и стыда за себя и за свою фигуру. Или переживания за свое здоровье. Возможны вариации, когда сбрасываются 5 или 35 килограммов, а потом набирается еще больше. «Лучше уж совсем не худеть», — говорит наученная горьким опытом дама. Знакомая ситуация, не правда ли?

Подобные истории можно продолжать и продолжать, но давайте рассматривать ситуацию глубже.

Глава I
СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

«ПЕРЕЕДАНИЕ»: *ЗА* И *ПРОТИВ* И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Существует современная концепция накопления избыточного веса, не только объясняющая причины трудностей в похудении, но и дающая реальный шанс с легкостью снизить вес и сохранить вожделенную стройность. Вряд ли, уважаемый читатель, вы о ней слышали. Очень уж невыгодно многим производителям чудодейственных средств и методик говорить всю правду. Это так называемая *биопсихосоциальная модель*. В ней выделяется три группы причин, приводящих к лишним килограммам.

Первая. Это **биологические причины**, или физиология организма. Это и малоподвижный образ жизни, и наследственная предрасположенность, и состояние энергетического обмена. Далее мы подробно рассмотрим взаимосвязь обменных процессов с душевным состоянием, пока же только подчеркнем, что биологическая составляющая избыточного веса во многом зависит от психологической.

Вторая группа причин, вызывающих избыточный вес, — **психологические**. Об этом мы подробно писали в нашей книге «Как победить аппетит?»*. Сейчас же коротко напомним, что психологические причины характеризуются двумя моментами.

1) Психологическая зависимость от пищи, когда еда используется для коррекции настроения, подобно алкоголю или никотину. И если мужчинам свойственно «заливать» горе или скуку спиртным, то для женщин наиболее социально приемлемый способ «утешиться» — это возможность переплавить свои негативные эмоции в жир. Торты и шоколадки повышают настроение, и общество не порицает за эти пристрастия.

2) Так называемая гиперфагическая реакция на стресс, когда пища используется во время стресса или после его окончания. Переедание в этом случае — это стремление заслониться от реальности предметом своей «забавы». Но делать вывод о полноценном антистрессовом эффекте преждевременно, поскольку в этом случае создается лишь видимость душевного благополучия. Проблема, не находя решения, «загоняется вглубь» и периодически дает о себе знать.

Третья группа причин избыточного веса — это **социум**. Иными словами, это использование пищи и, вследствие этого, переедание для улучшения общения с близкими, друзьями, коллегами. Подробнее об этом можно прочитать в нашей книге «Как похудеть и сохранить стройность?»**, а здесь напомним, что лишние килограммы могут быть и результатом воспитания в чересчур хлебосольной семье, и следствием привычки расслабляться в дружеской компании

---

* *А. Бобровский, М. Гаврилов, В. Ромацкий.* Как победить аппетит? Психологические техники эффективной и рациональной борьбы с лишними килограммами. – СПб.: Невский проспект, 2003.

** *А. Бобровский, М. Гаврилов, С. Дремов.* Как похудеть и сохранить стройность? – СПб.: Невский проспект, 2004.

за столом, ломящемся от яств, и средством общения в рабочем коллективе.

Избыточный вес дает немало «социальных» выгод: начальникам — авторитетную, солидную внешность, женам — отсутствие ревности со стороны мужа, домохозяйкам — репутацию радушных кулинарок.

Таким образом, выбор жизненного стиля под названием «переедание» порой диктуется принятыми в обществе традициями, обычаями, ритуалами, правилами поведения, модой, воспитанием... Все это формирует не только нашу личность, но и наш облик: ведь эти два понятия неразделимы.

Вывод напрашивается сам собой: если природа заболевания преимущественно психосоциальная, то и основным средством лечения должна стать психотерапия — коррекция всех трех первопричин переедания.

Если хотя бы одна составляющая останется — сброшенные с таким трудом килограммы быстро вернутся. Хорошая же новость состоит в том, что вы держите в руках книгу, которая поможет вам самостоятельно в течение семи дней научиться грамотно снижать вес, избавляясь от его основных причин. Выполнение предлагаемых психотерапевтических упражнений поможет также научиться контролировать свой вес и сохранять стройность.

И это не просто слова. Высокая эффективность программы подтверждается 10-летним опытом нашей научной и практической работы с тысячами людей из разных уголков страны: от Москвы и Санкт-Петербурга до Якутска и Улан-Удэ. За это время на основе проводимых научных исследований было защищено несколько кандидатских диссертаций, написано множество статей, но главное достижение — это стройные фигуры и счастливые, радостные постройневшие женщины и мужчины. *Мы охотно поделимся опытом и знаниями — как своими, так и наших пациентов, — о том, как это сделать.*

Но прежде чем перейти к конкретным и проверенным методам, позволим себе немного порассуждать о некоторых значимых внутренних причинах, мешающих человеку становиться стройным.

ВРАГИ СТРОЙНОГО ТЕЛА

К этим внутренним причинам, мешающим человеку худеть и становиться стройным, можно отнести балласт **иррациональных установок, путы — убеждения, основанные на прошлом негативном опыте, и рамки самоограничений.**

Рассмотрим их подробно.

Балласт иррациональных установок

Рождаясь, мы приходим в мир, который был создан не нами и притом задолго до нашего рождения. Все, что остается новорожденному, — это принять уже принятые правила игры и стать частью своего окружения. В результате этого в процессе воспитания, образования, взросления накапливается масса ненужных идей, ценностей, стереотипов восприятия, представлений, установок, полученных от других людей.

Проблема заключается в том, что нет никакой гарантии, что полученное действительно соответствует вашей линии судьбы и общечеловеческим ценностям. Пионер Павлик Морозов, воспитанный коммунистической пропагандой, предавал своего отца, искренне веря, что совершает хороший поступок. А если без драм, то каждый из нас вдоволь накормлен чужим умом, чужими способами ориентации в житейских ситуациях. Нередко мы с удовольствием пользуемся полученным наследством, облегчая жизнь и экономя энергию, а зачастую это наследство ложится на нас тяжким бременем.

Есть много такого, чему уже давно место в музеях и летописях, что было отменено самой жизнью и безвозвратно устарело, стало лишним и мешающим полноценной жизни, подобно хвостику — атавизму, неожиданно появившемуся у человеческого детеныша. С изобретением одежды, к примеру, уже не нужно обрастать мехом, а имея гарантии защиты от голодной смерти, уже ни к чему укутывать себя в жир.

Важно понимать, что это старые и чужие средства выживания, чужие вещи, чужие принципы и взгляды. Человек приобретает их в обход сознания, словно птенец, научившийся клевать червячков, глядя на мать. Но где же ваш сознательный человеческий разум? Обязательно наступает время, когда необходимо задуматься о реальной пользе анахронизмов в своем мышлении и очистить его от навязанных окружением иррациональных установок.

От такого балласта человеку обычно несложно отказаться — достаточно увидеть, что та или иная вещь ему мешает, а то или иное поведение не имеет никакого смысла. Вот совсем небольшая иллюстрация.

Одной нашей пациентке в период переоценки прежних представлений о себе и отказа от устаревших моделей поведения приснился следующий сон. *Жаркий летний день, все одеты в легкую свободную одежду, она же укутана в теплую бабушкину шаль. Она смотрит на себя со стороны и удивляется, насколько нелепо она выглядит.*

Перейдем к рассмотрению иррациональных установок, укореняющих человека в роли жертвы обстоятельств и отнимающих у него возможность быть стройным.

Иррациональная установка № 1. Причина избыточного веса — наследственность.

Не будем однозначно отрицать наследственный фактор. Как показали серьезные научные исследования, если оба родителя полные, то дети становятся полными в 80% случаев. Однако обратимся к семьям, которые воспитывают приемных детей. Так вот, если приемные дети от родителей с нормальным весом попадают в семью, где оба родителя страдают избыточным весом, то процент возникновения полноты у детей «генетически независимых» остается тем же самым — 80%! Значит, дело не столько в наследственности, сколько в воспитании — социальном наследовании.

Можно провести такую аналогию. Два брата, родившиеся в семье, где все мужчины были низкого роста, скорее всего тоже не вырастут великанами, однако один из них может стать больным человеком, а другой — вполне здоровым. И во многом это будет зависеть от их поведения, от выбора быть счастливым или несчастным.

Чересчур хлебосольные родители прививают подрастающему поколению свои традиции переедания. Однако вы не обязаны до конца жизни следовать тому, чему научились в детстве.

Таким образом, остановимся на том, что фактор наследственности проявляется лишь в определенных обстоятельствах — когда подкрепляется так называемым социальным наследованием и когда человек не способен критически переосмыслить полученное наследство.

Иррациональная установка № 2. Причина избыточного веса — обмен веществ.

Под обменными процессами часто подразумевают определенную настроенность организма на накопление избыточного веса, когда чуть ли не каждая съеденная калория откладывается про запас.

Выгодно, ох как выгодно производителям пищевых добавок и создателям чудодейственных «программирований—кодирований» обвинять во всем недоста-

точно быстрые обменные процессы. Ну и, естественно, предлагать свои методы похудения, эти самые процессы ускоряющие. Уколол, поджег, ускорил — и понесся жироперерабатывающий конвейер к победе. Очень уж это привлекает, и в особенности тех, кто забыл, что простота хуже воровства.

Попробуйте ответить на вопрос: почему у одного человека обменные процессы медленные, как облака в штиль, а у другого — стремительные, как у беспокойного хомячка? Врожденная особенность организма? — перечитайте предыдущий абзац. Следствие гормональных нарушений? — прочитайте абзац следующий. Но не будем вас томить и сами ответим на каверзный вопрос. Скорость обменных процессов в организме (или настроенность тела на накопление жира) зависит от следующих факторов.

1. Пищевые привычки. Например, сидение на низкокалорийных диетах или редкий прием пищи.

2. Малоподвижный образ жизни.

3. Частые стрессовые ситуации, душевное неблагополучие и нереализованные эмоции.

4. Возраст. Однако влияние этого фактора минимально — в норме каждые пять лет после 25-летнего возраста вес может увеличиваться на 1,5 килограмма.

От себя, точнее, от наших пациенток добавим: длина юбки тоже влияет на скорость обменных процессов — чем короче, тем выше.

Итак, мы выяснили, что состояние обменных процессов целиком и полностью зависит от вас самих. Например, дама, питающаяся один раз в день — вечером, свободное время проводящая на диване и регулярно испытывающая стресс на работе, будет предрасположена к замедлению основного обмена в организме, со всеми вытекающими отсюда последствиями. В то же время женщина общительная, увлеченная любимым делом или мужчиной своей мечты, воспринимающая будущее с оптимизмом и стойко преодолевающая трудности, поставит рекорды на любом соревновании по сжиганию жира.

Иррациональная установка № 3. Причина избыточного веса — гормональные нарушения.

Около 2—3% всех случаев избыточной массы тела являются следствием эндокринного заболевания и изменения гормонального фона. Убедиться в отсутствии подобных нарушений просто. Обратитесь к терапевту или эндокринологу. Но перед тем как записаться на прием, помните: если вас, кроме избыточной массы тела, ничто не беспокоит, значит, скорее всего, причина лишних килограммов алиментарная, то есть связанная с банальным перееданием. А если у вас есть 20 лишних килограммов, то и к врачу ходить не надо. Совершенно ясно, что у вас имеется определенный гормональный дисбаланс, однако вызван он тем же перееданием и лишним весом, а не наоборот.

Иррациональная установка № 4. Причина избыточного веса — беременность, роды и климакс.

Остается лишь завидовать феминисткам, забыть о своей женственности и дать обед безбрачия. Но прежде подумайте, а действительно ли женщина после беременности и родов обречена на ожирение? Разве нет в вашем окружении стройных и счастливых матерей? Разве не встречали вы элегантных и красивых по-своему старушек, нарожавших детей и переживших климакс? То-то же. Не стоит следовать старой магической формуле: «После того значит вследствие того». Естественные гормональные перестройки женского организма не объясняют переедания и набора веса.

Существуют иные, более значимые для набора веса после беременности и родов психологические причины избыточного веса. Женщина стала матерью, и как вы думаете, на кого она будет стремиться похо-

дить в этой своей роли? Как правило — на женщин из своего рода, других примеров просто не было. В первую очередь, на свою мать и бабушку. Происходит это совершенно неосознанно. Вспомните, как дети обращаются к своим подопечным — куклам, домашним животным, младшим братьям и сестрам. Напоминают ли они в этом своем поведении, интонациях и манерах кого-то из вашей жизни? Забыли — повспоминайте, стоя перед зеркалом.

Есть один старый анекдот про человека, потерявшего рубль под одним фонарным столбом, но решившего найти потерю совсем под другим только потому, что там светлее. Так же и поиск утраченной стройности приводит к неудаче только потому, что не там искали, не на то обращали внимание. Совершенно бесперспективно всю жизнь кивать на медленные обменные процессы, беременность, роды и прочие естественные физиологические причины. Мы предлагаем вам оставить свои физиологические параметры в покое и обратить более пристальное внимание на психологические аспекты достижения стройности и здоровья.

Путы — убеждения, основанные на прошлом негативном опыте

Все наши выборы и поступки мы совершаем на основе сложившихся когда-то убеждений: «Видать, на роду написано...», «Не жили богато и нечего теперь...», «На том свете воздастся». Убеждения — это те принципы, которые «выстраданы» и приняты нами лично. Мы заплатили за них дорого — частью своей жизни, и потому считаем их безусловно ценными. С годами убеждения все больше опутывают человека понятиями долга, необходимости... Эти путы не позволяют ему принимать свободные решения. А выпутывание крайне болезненно и сложно, хотя и

возможно, если стало совсем невмоготу от собственных самоограничений.

Давайте посмотрим со стороны на некоторые путы, помогающие избыточному весу «намертво» прикрепиться к телу своего хозяина.

1. «У меня не получится похудеть, потому что раньше не получалось и я перепробовала все методы».

На самом деле существует более 700 методов снижения веса, и чтобы перепробовать их все, не хватит даже нескольких жизней. При этом процентов 90 тех предложений, что существуют на сегодняшнем рынке, мягко говоря, вовсе не ориентированы на стройность. Большей частью это многочисленные похудательные авантюры, помогающие похудеть — стать *хуже*, но не стройнее.

Однако чем больше попыток стать стройным, тем больше вероятность когда-либо сделать это успешно. Для умного человека опыт проб и ошибок в снижении веса позволяет сформировать свою собственную, единственную и неповторимую программу освобождения от зависимого поведения. Ведь все имеет свое начало, в том числе и путь к стройности. Порой складывается впечатление, что человеку необходимо несколько лет вести борьбу с весом, покупаться на подкупающие предложения, чтобы в итоге прийти к выводу, что пора браться за дело, и по-настоящему.

2. Сброшенные килограммы быстро возвращаются. Да еще, как говорится, «друзей приводят».

В силу актуальности этого предубеждения остановимся на нем подробнее. По нашему мнению, возврат лишних килограммов во многом связан с использованием некорректных средств похудения. Долговременная стройность возможна лишь при правильном и психологически грамотном снижении веса. Если речь идет о минимальном насилии над собой и очень ясном понимании того, зачем вам вообще нужна стройность. Если стройность обладает для вас перво-

степенной значимостью и вы готовы стоять на своем. Только тогда она становится долгосрочным приобретением.

Однако бывает так, что, сбросив вес и пожив в стройном теле какое-то время, человек СОЗНАТЕЛЬНО делает выбор в пользу лишних килограммов, потому что с ними жить проще и легче.

Представьте ситуацию. Женщина, став стройной — «протрезвев» от переедания, — замечает, что ее сегодняшняя жизнь, ее брак, положение на работе, самооценка оставляют желать лучшего. Она оказывается перед выбором: или уйти от решения этих вопросов, переключившись на проблемы пищеварения, или искать реальное разрешение своих актуальных жизненных задач. Последнее, конечно, сложнее.

Другой пример. Все складывается как нельзя лучше. Тридцатилетняя женщина освобождается от тридцати лишних килограммов, ее продвигают по службе и предлагают место главного бухгалтера предприятия. Однако вместе со стройностью и возможностью карьерного роста она приобретает еще и долгожданную беременность. После взвешивания всех «за» и «против» она принимает решение сохранить беременность и рожать. А это означает отказ от завидной должности и, возможно, снова набор веса. Что ж, это вполне сознательный выбор: будущий ребенок оказывается важнее всех благ, которые сулит стройное тело. По крайней мере, в данном периоде жизни.

Бывают и более простые ситуации, когда человек просто НЕ ХОЧЕТ искать в жизни новые интересы и удовольствия, кроме как вкусно поесть. Здесь тоже сохраняется право выбора.

Как вы понимаете, длительные голодания, операции по удалению жировой ткани и большинство других современных методов представляют собой всего лишь аналог обезжиривателя «Fairy» для организма. И если вы готовы сравнивать себя с засалившейся кастрюлей — это ваши методы. Вот только вес чаще всего возвращается. Поэтому не стоит ждать, что подходы, не принимающие в расчет сложность психической организации человека, обеспечат вас долгожданной стройностью.

Умением жить в стройном теле необходимо овладевать так же, как школьной грамотой. Это является важным залогом устойчивости результатов нормализации веса. Наши научные исследования подтверждают этот факт: в течение трех лет после избавления от лишнего веса сохранить стройность способны более 70% участников психотерапевтической программы.

3. Невозможно похудеть на большое количество килограммов и вернуться к своему нормальному весу.

При большом желании можно похудеть и до дистрофии. Даже 60-летняя женщина может почти полностью вернуться в «40 килограмм тому назад» без вреда для здоровья. Официально зарегистрированный только в нашем центре результат — минус 84 кг. Конечно, существуют объективные, физиологические причины, препятствующие возвращению к «девичьей» фигуре. Однако эти факторы приносят прибавку в весе, начиная с 25 лет, всего лишь на 0,5—1,5 кг за «пятилетку». Мифы о невозможности похудения объясняются тем, что ожирение у нас лечат все кому не лень и, как правило, чем попало. В результате большинство жертв «чудо-похудения» разочаровываются и набирают еще большую массу, не осознавая механизмов регуляции веса, которыми может самостоятельно управлять любой человек, даже далекий от медицины.

Поэтому ставьте себе смелые задачи. Как гласит одна средневековая мудрость: метьте выше и попадете в цель. Важно лишь настроить прицел.

4. «Я ем мало, но полнею».

Дело в том, что у людей с лишними килограммами *субъективно высокая* потребность в пище. Съедая

меньше, чем нужно по уровню этой потребности, но *объективно* переедая, эти люди имеют полное право сказать: я не доедаю, я ем мало. А потребность в высококалорийной пище у страдающих избыточным весом зависит, прежде всего, от аппетита, а не от физической активности.

Наш научный опыт дает нам право утверждать, что контроль суточной калорийности помогает снижать массу тела всем без исключения. Человек — это не растение, и он не может накапливать килограммы от солнечной энергии.

Обращаясь к оценке калорийности съедаемого, человек уходит от субъективных оценок «много-мало» и зачастую вынужден бывает признать, что его «мало» — это суточная калорийность рабочего металлургического цеха. А в тарелке действительно может быть очень мало сала, очень мало шоколада и очень мало бисквита. Тут уж ничего не скажешь.

Рамки самоограничений

Человека с малых лет учат все делать по шаблону — используя общую схему, принятый алгоритм решения. Но если в детстве это действительно необходимо и позволяет адаптироваться в сложном мире, то с возрастом эта привычка загонять себя в рамки существенно мешает. Мы теряемся в незапланированных ситуациях, не способны подойти к проблеме творчески и увидеть эффективное решение, если оно находится за рамками наших стереотипов.

В отношении избыточного веса подобные рамки являются искусственно созданными преградами или банальными «отговорками», позволяющими под благовидным предлогом снять с себя ответственность за свое стройное тело.

Итак, рассмотрим это психологическое явление подробнее.

1. Чтобы похудеть, нужна большая сила воли.

Мнение о слабоволии людей с избыточной массой тела абсолютно неверно. Какой же силой воли надо обладать, чтобы ежедневно носить на себе 20—30 килограммов лишнего веса? Это все равно, что с утра до вечера таскать полные ведра.

Вопреки общепринятому мнению о безволии полных людей, психология говорит об обратном. Именно полные люди, мужчины и женщины, страдающие от избыточной массы тела, в большей своей части обладают завидной силой воли. Только подумайте о тех своих достижениях, которые уже сегодня есть в вашей жизни!

Ответственные руководители разных уровней, матери, вырастившие нескольких детей, люди, пережившие серьезные жизненные трудности, во многом преуспевшие юноши и девушки... Именно с такими успешными людьми мы чаще всего встречаемся на наших группах, и назвать их безвольным никак нельзя.

Проблема в том, что, стремясь к стройности, человек естественно полагается на то, в чем он действительно уверен. Однако успех в процессе обретения стройности определяется не волей. Запомните это как можно крепче: еще никто не обрел долговременную стройность волевыми усилиями. Той воли, что уже есть у вас, вполне достаточно, и дополнительные тренировки излишни. Задача в том, чтобы часть своих волевых усилий перенаправить на себя и трансформировать в заботу.

В действительности похудение может быть и легким, и приятным, и радостным, и силы воли для этого требуется не больше, чем для уборки дома.

2. Чтобы похудеть, нужно больше двигаться.

Это действительно так, если дело касается мужчин. А вот что касается женщин... Вспомните примету недавнего прошлого — женщины в оранжевых жилетах, укладывающие на дорогах асфальт. Можете

представить себе стройную девушку с лопатой, нагруженной горячим асфальтом?

На своих группах мы неоднократно встречали фитнес-тренеров, которые не могли с помощью физкультуры избавиться от лишних килограммов. В лучшем случае женщинам (в связи с особенностями физиологии) спорт и физическая активность помогают лишь сохранить достигнутый результат. Да и неудивительно: чтобы потратить энергию, полученную от съедения 100-граммовой булочки, надо пройти пешком 10 километров.

При похудении человек ограничивает себя в пище, что само по себе является для организма стрессом. При добавлении еще и физического стресса в виде повышенной двигательной нагрузки получается «стресс в квадрате». Отсюда понятно, что все эффективные методы должны в первую очередь помогать ограничить потребление энергии, а изматывающая физкультура не обязательна и даже вредит.

3. Чтобы похудеть, нужно мучительно голодать.

Для нормализации веса необходимо ограничить количество съедаемой пищи. Кому-то это дается легко и просто, а кто-то испытывает муки голода. Давайте разберемся, почему это происходит. Легкость похудения обусловлена избавлением от пищевой зависимости и изменившимися пищевыми привычками. И тогда съедаемого количества пищи, при котором будет происходить интенсивное снижение веса, будет даже субъективно много. Вспоминаются слова одной нашей пациентки: «Раньше я покупала плитку шоколада и моментально ее съедала, не успевая даже до конца развернуть обертку. Одной шоколадкой дело не ограничивалось. Теперь же, избавившись от зависимости к сластям, я съедаю один малюсенький кусочек шоколадки и удовольствие получаю такое же, как раньше от всей плитки».

Чувствуете разницу? Поверьте, нам постоянно приходится слышать от людей, находящихся на низкокалорийном питании и снижающих вес: «Сытость наступает от нескольких кусочков пищи, и чтобы „уложиться“ в предложенную минимальную калорийность, мне приходится заставлять себя съедать больше». Подобное быстрое насыщение маленьким по объему количеством пищи — результат избавления от пищевой зависимости. Поэтому снижать вес без мучительного чувства голода может практически любой человек.

Мы убеждены, что, снижая вес, надо избегать мучительного чувства голода. Только в таком случае можно надеяться на долговременный результат. Кроме того, очень важно уметь хорошо отличать физиологическое чувство голода от аппетита. А аппетит — это совсем другая история, и о нем чуть позже.

Итак, уважаемый читатель, настала пора избавляться от балласта и пут и выходить за границы рамок. Поверьте, этот процесс может быть достаточно простым. Как в этой притче.

Как-то муж поинтересовался у супруги, почему она, поджаривая рыбу, вместе с хвостом отрезает почти половину тушки. Та сказала, что делает это автоматически только потому, что в ее детстве мать, готовя рыбу, поступала именно так. Когда этот же вопрос был задан теще, та сказала, что никогда не задумывалась, к чему это, просто когда-то давно она научилась этому у своей матери. Когда же в гостях у супругов оказалась бабушка жены, она рассказала, что в их доме была всего лишь одна маленькая сковорода, и, чтобы уместить на нее рыбу, ей приходилось вместе с хвостом отрезать и съедобную часть рыбы.

Поэтому свой собственный прежний опыт снижения веса оставьте в прошлом или для мемуаров. Коль скоро вы читаете эту книгу сегодня, значит, пробле-

ма лишних килограммов все еще актуальна для вас. Конечно, часть прежнего опыта вам пригодится, но гораздо позднее. Ведь основная идея этой книги — избавиться от того, *как было*, и научиться тому, *как будет*.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ УСПЕХА

Как мы уже выяснили, обретение стройности подразумевает определенную психологическую настроенность. Этим вы можете заниматься совместно с психотерапевтом и заочно, самостоятельно, имея перед собой этот краткий путеводитель к стройности.

Современные психотерапевтические методики, предлагаемые в этой книге, весьма далеки как от чтения «лекций», так и от традиционных директивных методов, когда происходит насильственное и императивное вмешательство в психику человека. Успех предлагаемой программы основан на глубоком и осознанном желании избавиться от проблемы, а психотерапия выступит в роли «катализатора» — не принимая участия во взаимодействии души и тела, она создаст условия, в которых это взаимодействие происходит достаточно эффективно. И тогда, сумев договориться с самим собой о необходимости изменить тело, можно сосредоточиться на достижении цели.

Исходите из того, что все, предлагаемое здесь, нашло свое место в книге не потому, что нам почему-то захотелось, чтобы вы тратили на это свое время. Причина включения тех или иных заданий в книгу совсем иная. Наш опыт работы показывает, что это работает. Работает независимо от истории вашего веса, от вашей сегодняшней готовности иметь конкретное количество килограммов, от ваших физиологических особенностей, от вашего окружения. Однако, и это самое главное, все предлагаемые методики не работают

сами по себе без вашего личного заинтересованного участия, они эффективны, когда работаете вы.

Что особенно привлекательно в предлагаемом методе — это то, что ни от чего не нужно отказываться. Мы знаем, сколь неправдоподобно это звучит. Сколько раз мы сами встречали многочисленные призывы стать стройными по-легкому, за один сеанс, и воспринимали это весьма критично, зная, что это невозможно. Но сейчас мы говорим о другом — о чуде, которое вы можете сотворить сами, да еще и не подвергая себя каким-либо жестким запретам и ограничениям.

Речь идет о тех чудесах, когда доверяешь своим желаниям, и они начинают сбываться, о чуде воображения и способности мечтать, заглядывая в свое будущее, о преображающем волшебстве умения заботиться о себе и взращивать лучшие человеческие качества.

ВЫСШИЕ СИЛЫ И «ПЕРЕУСТРОЙСТВО ЖИЛИЩА»

Встречаем как-то женщину, бывшую у нас на группе год назад. А она говорит: «А ведь знаете, у меня и новая работа появилась, и своя собственная квартира. А я в это и не верила даже, просто очень и очень хотела, мечтала об этом». Честно говоря, мы и сами не перестаем удивляться подобным чудесам. Воистину, как говорил П. Коэльо, если чего захочешь по-настоящему, разрешишь себе захотеть, вся Вселенная будет способствовать тебе в этом.

Однако оставим в покое высшие силы и заметим, что для свершения чуда нужно кое-что сделать. Не просто ни от чего не отказываться, но и обязательно добавить то, другое и третье. Тогда и завертится, закрутится колесо фортуны. Но об этом чуточку позже.

Образно говоря, вам предстоит переустройство своего жилища. А это не только необходимость освобож-

дения от старого хлама, но и заботы о новом комфортном интерьере. Это разговор о ценностях, которые нужно культивировать и взращивать в пространстве своей души, это беседы о некоторых проверенных шагах, помогающих обустроить новую жизнь.

Все упражнения, предлагаемые для выполнения, важно делать письменно, в специально заведенном для этого блокноте. Как и многое другое, привычка вести записи характерна для людей, успешно снижающих вес. И это одно из самых главных наших условий получения максимального эффекта.

Новые знания и умения, которые можно почерпнуть на страницах этой книги, можно сравнить с плодами дуба — желудями. Известно, что из тысячи желудей прорастают только один-два. А остальные съедают белки и кабаны. И только выполняя упражнения и рекомендации письменно, можно дать возможность «прорасти» новым умениям и знаниям, тем самым взрастив стройное тело.

По мере снижения веса будет изменяться ваше отношение к пище, к себе и к окружающим вас людям. Поэтому, периодически возвращаясь к упражнениям и заново их выполняя, вы сможете сделать множество интересных открытий.

ЧТО ПОМОЖЕТ В РАБОТЕ С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ

Возможно, не совсем обычным заданием будет чтение настроев или медитаций*. Давайте остановимся на этом чуть подробнее.

* Неоценимую помощь в написании настроев и медитаций оказали тексты мастеров художественной и суггестивной лингвистики Милтона Эриксона, Клайва Льюиса, Германа Гессе, Анатолия Кима, Леонида Кроля.

На протяжении всей истории человечества практически в каждой культуре и религии существовали и существуют традиции медитации и молитвы. Это проверенное средство психологической самопомощи, к которому обращаются, когда есть неудовлетворенность в том, что имеешь, неудовлетворенность тем, что собой представляешь. Медитации помогают утолить внутренний голод, заедаемый, запиваемый и заглушаемый шумом повседневности.

Настрои и медитации, предлагаемые в рамках нашей программы, проводятся вечером, непосредственно перед сном. Каждому дню соответствуют один или несколько тематических настроев, закрепляющих результаты ваших дневных практик на бессознательном уровне. Внимательно читая настрои каждый вечер, вы даете задание своему бессознательному, а пробуждаясь на следующий день, готовы к выполнению новых заданий.

Тексты настроев составлены в соответствии с правилами суггестивной лингвистики. При многократных повторных прочтениях и, что обязательно, проговаривании настрои обладают силой, способной преобразить скрытый внутренний мир бессознательного и добыть его драгоценные дары.

Читая тексты настроев и включаясь в медитативные занятия, уже в скором времени вы сможете заметить, что все легче и легче настроиться на работу с собой и медитативная практика приносит свои результаты. Наилучший эффект медитации дают, когда вы работаете с ними в соответствии с ежедневной темой программы, описанной в книге*.

Возможности психологических техник, включенных в предлагаемую программу, достаточно велики. Но ни один даже самый успешный метод не сделает

* Идеальный вариант – наговорить настрои на кассету.

за вас три вещи, необходимые для успешного похуде ния. А именно:

1) готовность выделить определенное время для выполнения рекомендаций;
2) регулярность занятий собой и своим телом;
3) искреннее желание всем этим заниматься. И не один день.

Еще раз прочитайте эти три пункта, ведь только искренне согласившись с ними, вы получите реальную помощь от прочтения книги и выполнения всех рекомендаций. В противном случае вы просто потеряете время зря.

Похудение — это как забег на длинную дистанцию. Для лучшего распределения сил составьте свою собственную программу и помните: любые остановки в этом марафонском забеге (стрессы, срывы и так далее) — это всего лишь небольшая передышка. После которой, собравшись с силами, можно будет продолжить путь.

Впрочем, достаточно писать о том, что вам предстоит сделать, уподобляясь человеку, попавшему на небеса и задержавшемуся у двух дверей. На одной из них было написано «Рай», а на другой «Лекция о Рае». Возможно, уже сейчас многие читатели мысленно спрашивают нас: «Когда худеть-то начнем?» — и с нетерпением ожидают начала практической части. Итак, кому нужна реальная стройность — читайте дальше, кому не особенно — откладывайте книгу, лекции закончились.

Глава II
НЕДЕЛЯ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ

День первый
ИЗУЧАЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ И АЗБУКУ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Дама заходит в магазин:
— Взвесьте мне 999 граммов колбасы.
Продавщица:
— Ну, может быть, вам килограмм?
— Да что мне, объесться, что ли?!

Самая очевидная физиологическая причина накопления лишних килограммов — это превышение количества энергии, поступающей в организм вместе с пищей, над ее затратами. Энергия пищевых продуктов измеряется в килокалориях. Допустим, человек в течение дня тратит 2000 ккал, а съедает 5000. Лишняя калорийность превращается в жир, откладываясь в «НЗ» — «неприкосновенный запас». Наша с вами задача — запустить обратный процесс. Другими словами, потребность в тех же 2000 ккал осталась, но если человек съедает 1000 ккал, то недостающая

калорийность берется из жировых отложений. Зна чит, чтобы избавиться от лишнего веса, надо ограни чить калорийность поступающей пищи.

Итак, с сегодняшнего дня калорийность вашего су точного рациона будет составлять от 1000 до 1200 ки локалорий. Используйте для подсчета таблицы кало рийности и мер продуктов, помещенные в Приложе ниях книги. В России наиболее распространен подсче калорий, но на всякий случай знайте, что 1 килока лория равноценна 4,16 килоджоулям. Калории счи тать легко — достаточно образования на уровне трех четырех классов начальной школы, владения навыка ми сложения, вычитания и составления пропорций Просто записывайте все то, что вы съедаете, в вид граммов и калорий. Для этого вам понадобятся кухон ные весы. А в конце дня подводите общий итог.

Единственную сложность может вызвать подсче калорийности сложных блюд. Поступайте легко и просто. Учитывайте калорийность всех продуктов, из которых состоит сложное блюдо, и таким образом вы получите общую энергетическую ценность блюда.

А теперь внимание! Люди, считающие калории в уме, «на глазок», «примерно именно так», «пример но» и снижают вес. Только точный, скрупулезный подсчет гарантирует вам конечный результат. Итак, запаситесь блокнотом, в котором вы будете ПИСЬМЕННО считать потребленную калорийность.

Как только вы начали подсчитывать энергетическую ценность пищи, перед вами возникли две актуальные задачи:

I. Сделать контроль калорийности приятным и интересным занятием.

II. Насыщаться и утолять голод в рамках предложенного «коридора» 1000—1200 ккал.

Давайте по порядку займемся их решением.

Сам факт необходимости считать энергетическую ценность пищи может вызвать неосознанное стремление к перееданию, желание поесть, как в последний раз. «Запретный плод» съесть что-то, имеющее другую, за пределами коридора, калорийность, может оказаться сладким.

Поэтому договоримся, что последний раз был вчера, а сегодня ставится задача получить как можно больше удовольствия от минимума калорий. И для того, чтобы это легче было сделать, важно понять, что само по себе ограничение калорий условно. Вы — совершенно свободный человек, и никто не может воспрепятствовать вашему желанию есть столько, сколько хочется. Поэтому первый главный момент — научиться жить без страха.

Даже самый «сильный» кодировщик может лишь на время напугать вас и вселить ужас по отношению к высококалорийной пище. Если повезет. Но когда страх проходит, то вес (не пугай, мол, — пуганые уже) возвращается с новыми силами, и следующее кодирование будет слабее предыдущего.

Получается, что, будучи свободным от контроля энергии, человек постоянно зависит от внушений, страхов, таблеток и прочих изобретений для снижения веса. Создав самостоятельно свои рамки потребления энергии — свой коридор калорийности на своей кухне, — человек становится свободным от всей мощнейшей индустрии похудения, предлагающей избавиться от жира навсегда и без ограничений. Человек становится свободным от операций по удалению жира, ушиванию желудка и урезанию кишечника, свободным от поясов для «утягивания» и трусов от космических скафандров, от «аллергии» на пищевые продукты и прочего.

Становитесь свободными и вы, обретая навыки подсчета калорий. А до свободы всего-то 3—4 недели труда. Да-да, именно столько времени формируется так называемый *«автоматический счетчик калорийности»*, который позволит уделять процессу подсче-

та всего лишь несколько секунд в день. Это не опечатка — именно несколько секунд на подсчет калорий тратят люди с опытом в 20—30 дней.

Это можно сравнить с ездой на велосипеде: достаточно в течение нескольких дней учиться сохранять равновесие, держать руль, крутить педали, чтобы после получать удовольствие от езды с ветерком. Тем более что это умение навсегда останется с вами.

Итак, первые четыре недели человек «работает» на калории, после чего уже калории начинают работать на человека, на его фигуру и хорошее самочувствие.

Перейдем ко второму животрепещущему вопросу: как сделать так, чтобы на протяжении процесса похудения на фоне низкой калорийности вы могли удовлетворять чувство голода? Ответ прост: следовать азбуке снижения веса.

Азбука снижения веса

А Алкоголь. Всемирная организация здравоохранения рекомендует отказ от спиртных напитков на весь период снижения веса. Алкоголь растормаживает центр голода, снимает сознательный контроль и провоцирует переедание. У каждого человека свой индивидуальный порог чувствительности к алкоголю, поэтому рекомендуем вам воздерживаться от приема алкоголя до тех пор, пока вы не достигнете заветной цифры веса.

Б Белок. В суточном рационе должен присутствовать животный белок (мясо, рыба, птица). Он должен составлять минимум 15—20% всей калорийности.

В Витамины. В течение всего периода снижения веса необходим прием поливитаминов и микроэлементов. Внимательно ознакомьтесь с аннотацией к витаминному комплексу и принимайте препарат в соответствии с указанной дозировкой на протяжении двух месяцев.

Г Голодание запрещено. Оно не является средством похудения. Под контролем врача оно используется с общеоздоравливающими целями, но не как способ снижения веса. Перерыв между приемами пищи не должен превышать 5 часов (время сна не учитывается). Длительная голодная пауза более 5 часов приводит к снижению обменных процессов и к накоплению избыточного веса. Этот сберегающий накопительный механизм формировался в человеческом организме на протяжении веков: редкий прием пищи в течение дня — замедление обмена веществ — накопление жира. Сразу договоримся: за один прием пищи будем принимать яблоко или бутерброд, приготовленный дома, с подсчитанной калорийностью.

С позиций Аюрведы, древнейшей из сохранившихся доныне систем естественного исцеления, обмен веществ человеческого организма подобен костру, который можно «погасить» избытком топлива. Огонь погаснет (обменные процессы снизятся) и при нерегулярном подбрасывании дров.

Д Добавка — чайная ложка растительного масла без учета калорийности. Принимать рекомендуется один раз в сутки, в первой половине дня. Можно добавить в салат или суп, но важно не жарить на этом масле (при жарении масло изменяет свойства).

Е Ешьте с удовольствием, пища должна быть вкусной. Присутствие в одном приеме пищи четырех вкусовых ощущений (сладкое, соленое, горькое и кислое) позволяет получить оптимальное насыщение. Многие продукты обладают комплексным вкусовым ощущением. Это не значит, что каждый раз требуется накрывать «скатерть-самобранку», но стремиться к этому надо. Хорошее чувство насыщения дают также те продукты,

которые необходимо прожевывать. Менее выгодны в этом отношении жидкие блюда и продукты для беззубых.

Ж **Жидкость.** Прием жидкости ограничьте полутора-двумя литрами в день в прохладную погоду и двумя-тремя литрами в жаркую. Излишняя жидкость препятствует распаду жира. Если пить не хочется, то не надо себя заставлять. Значит, вашему телу хватает собственной жидкости, образующейся в результате расщепления жира.

З **Запрещенные продукты.** Таковых нет и не должно быть. Все ваши любимые продукты и блюда остаются в вашем распоряжении. И помните, что чем чаще вы будете отказывать себе в удовольствии съесть что-то вкусное и высококалорийное, тем больше этого будет хотеться. Другое дело, что выполнение всех рекомендаций позволит вам получать от маленького кусочка, к примеру, пирожного такое же удовольствие, как ранее от целого. И высокая потребность в тех же сластях будет реализовываться каким-то другим, психологическим, способом, без использования пищи.

На этом «Азбука снижения веса» заканчивается. Но в вашей душе после прочтения принципов рационального питания может появиться некое хорошо знакомое *чувство*... Прислушайтесь к себе. Это может быть страх, это может быть неуверенность в своих силах или сомнения в положительном результате. А может быть, это голос Хитрого Жира, нашептывающий: «Это все ерунда, и опять у тебя ничего не получится...»

Дело в том, что для большинства людей похудение ассоциируется с запретами, лишениями и силой воли, достойной покорителей Северного полюса. Между тем все эти факторы не столь важны, а силы воли достаточно той, которая позволяет справляться

со своими повседневными обязанностями. Поэтому наша следующая важнейшая задача — сменить пугающую ситуацию запрета на очень естественную ситуацию выбора.

Когда вы отправляетесь в другой город или просто в соседний магазин за покупками, вы, как правило, имеете достаточно четкое представление о том, что хотите там увидеть, приобрести и так далее. С вашим похудением, путешествием к стройности ситуация та же самая. Нужно знать, к чему вы стремитесь. Давайте договоримся, что приобретение стройной фигуры — это всего лишь *средство* достижения чего-то более ценного и важного в вашей жизни, чем абстрактная «цифра веса».

Представьте, что на обеденном столе каждый раз, когда вы садитесь за него, помимо блюд и продуктов находится все то, ради чего вы затеяли свое похудение. Проще всего вообразить какую-нибудь желаемую одежду, которая будет вам к лицу после похудения. В вашем воображении она находится прямо перед вами, рядом с тарелкой. Если еда с рассчитанной калорийностью закончилась, а аппетит не пропал, то самое время задуматься: «А что для меня важнее? Этот соблазнительный кусочек или же те желанные намеченные цели?»

Не всегда достижение значимых целей зависит только от желания (как, например, рождение ребенка, создание стойких отношений с любимым человеком), и в то же время степень достижения таких желаний значительно повысится, и это тоже может стать целью.

Выбирая, помните, что выбор одного — это отказ от другого. Если сегодня, сейчас вы выбираете дополнительную калорийность, то, например, ваша приталенная и укороченная юбочка так и останется прекрасной розовой мечтой. Сложна ли эта дилемма? Да, наверное, не всегда можно сделать правильный и

разумный выбор. Однако эта ситуация выбора гораздо приятнее и привычнее, чем запреты. Сделав выбор в пользу стройности, вы встаете из-за стола со своей очередной маленькой победой и чувствуете себя успешным человеком.

Так изо дня в день можно накапливать опыт успешности и самоуважения. Следуя такой стратегии питания, человек из раза в раз становится сильнее и увереннее. Это очень сильно отличается от самочувствия человека, сказавшего себе «нет» и посадившего себя на «диету» запретов и лишения.

Итак, для успешного снижения веса важно иметь перед собой вполне определенные цели. Только они могут дать процессу снижения веса осмысленность и, в конечном счете, удовлетворение.

«Это так просто, — скажет искушенная в похудении читательница. — Я хорошо знаю, ради чего мне надо похудеть». А то и еще проще: «Я хочу похудеть, чтобы быть худой!» Однако какое же это нехорошее слово «худая» — порченая, практически больная! Поэтому не торопитесь с ответом. Дело в том, что ваш непреодолимый аппетит и «слабая сила воли» являются всего лишь следствием малозначимых и недодуманных целей. Жизнь показывает, что банальные лозунги типа: «Хочу похудеть ради здоровья!», «Хочу похудеть, чтобы красиво одеваться!» — мало помогают достижению результата.

Помните диалог Алисы и Чеширского Кота из замечательного произведения Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес»?

«— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.
— Мне все равно... — сказала Алиса.
— Тогда все равно, куда и идти, — заметил Кот.
— ...только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.

— Куда-нибудь ты обязательно попадешь, — сказал Кот. — Нужно только достаточно долго идти».

И чтобы проще и быстрее было идти к своему стройному телу, а не «куда глаза глядят», мы предлагаем вам основные правила создания целей и образов их достижения.

И тогда эти цели, как маячки, позволят успешно преодолеть весь намеченный путь.

Правила составления целей

1. Необходима *конкретность* и очень понятная вам житейская простота обозначенных целей. Обходитесь без обобщений, метафор и таких красивых слов, как «любовь», «счастье», «здоровье» и прочие. Определите, что именно для вас значат эти слова. Цели должны быть сформулированы только вами и вашим языком. Кроме этого, они должны быть доступны пониманию 7-летнего ребенка.
2. Исключите частицу *«не»*. Она, как ложка дегтя, может испортить бочку меда. Ваши цели могут быть сформулированы только в «хороших», позитивных утверждениях. Написав свои цели, перечитайте их и, удаляя, как сорняки, все частицы «не», переформулируйте некоторые выражения должным образом.
3. Необходимо иметь несколько, как минимум *семь* правильно сформулированных целей. Если вы хорошо проработаете этот вопрос, то целей может быть и семьдесят. Чем больше, тем лучше.
4. Цели должны быть как ближайшими и краткосрочными, так и отдаленными, долговременными. От первых будет зависеть легкость и приятность процесса похудения — возможность получения осознанного удовольствия от достижения промежуточных целей. От вторых — гарантия

стабильности результатов. Если вы пишете, например, о семейных отношениях, то, наверное, улучшения, достигнутые благодаря похудению (какие конкретно?), вам захочется сохранять как можно дольше.

5. Когда вы будете описывать будущие цели, ясно представляйте себе те *ощущения* и *чувства*, которые возникнут при достижении желаемого результата.
6. Цель необходимо сформулировать так, чтобы вы смогли узнать достигнутый результат и с удовлетворением сказать себе: «Теперь это есть в моей жизни».
7. Не надейтесь, что вы узнаете о своих целях по окончании процесса похудения, в результате снижения веса. Если у вас нет этих целей сегодня, то, достигнув даже чего-то важного, вы не сможете распознать это. Так бывает с детьми, которые выплевывают конфетки, которые раньше им были запрещены из-за диатеза. Они просто не знают их вкуса. Сделайте свои цели вкусными уже сегодня. У них должны быть свои неповторимые запах, вкус и цвет.

Итак, раз уж мы заговорили о целях, значит, сейчас придется взять в руки тетрадку с карандашом и не на словах, а на деле сделать следующий шаг навстречу стройности. То есть выполнить упражнение.

Упражнение 1. Напишите не менее семи ответов на вопрос: «Что хорошего я приобрету, сбросив лишние килограммы?»

По мере достижения своих целей дополняйте список. Это залог стабильного результата по достижению веса и поддержка процесса вашего бесконечного личностного роста.

Следующее упражнение не совсем обычно, но оттого и весьма эффективно для тех, кто в поисках хорошего привык отталкиваться от негативного. Расположитесь удобно — лежа или сидя, в расслабленном состоянии закройте глаза и подумайте о том, как бы вы выглядели, если бы к вашему сегодняшнему весу добавилось еще килограммов 50. Почувствуйте этот тяжелый груз, который, словно мешок, свалился на ваши плечи, вообразите, как тяжесть «растеклась» по позвоночнику. Представьте, как тяжела и некрасива ваша походка, как трудно теперь подобрать одежду, и так далее, и тому подобное. Нужно представить себе как можно больше других неприятных сцен, связанных с лишними килограммами. Такой негативный мысленный образ поможет вам укрепить свое желание избавиться от мешающего вам груза и изменить свои пищевые привычки.

Открыв глаза, приступайте к выполнению письменного задания.

Упражнение 2. Напишите не менее семи ответов на вопрос: «Что плохого в моем избыточном весе и переедании?»

Завершать негативные представления необходимо приятными образами.

Подумайте о том, как это здорово — полностью насыщаться небольшим кусочком того же пирожного, при этом получая большое удовольствие от изысканного вкуса и не меньшую радость от стройного, подтянутого тела.

Упражнение 3. Тренировка по взвешиванию.

Сегодня мы именно тренируемся, поскольку настоящее взвешивание будет завтра с утра. А пока приготовьте напольные весы, поместите их лучше всего в ванную комнату. Весы должны стоять на твердой, ровной и гладкой поверхности. Важно превра-

тить весы в свой личный предмет гигиены, то есть пользоваться ими должны только вы. Как зубной щеткой.

Уже с завтрашнего дня начинайте вырабатывать у себя привычку ежедневного утреннего взвешивания. Сразу после утреннего туалета, натощак и желательно в обнаженном виде. Бессмысленно взвешиваться несколько раз в течение дня, ведь вес непостоянен: вы едите, пьете, ходите в туалет, и вес меняется с диапазоном до полутора килограммов. Поэтому свой действительный вес можно определить только с утра.

В конце каждого дня программы снижения веса важно прислушаться к своему душевному и физическому состоянию. Таким образом вы сможете ранее «заедаемые» потребности души и тела вывести на осознаваемый уровень. Это обеспечит легкость снижения веса.

***Состояние, требующее внимания:* физическое недомогание**

Процесс нормализации массы тела сопровождается перестройкой работы практически всех систем человеческого организма. Внимательно и бережно относитесь к себе, соблюдая следующие рекомендации.

1. Избегайте значительных физических нагрузок. Физическая активность должна остаться на уровне последних 1,5—2 месяцев. Необходимо, чтобы любые упражнения и занятия спортом соответствовали двум критериям:

а) удовольствие. Занятия на тренажерах, бег, шейпинг и так далее ни в коем случае не должны выполняться через силу;

б) физическая деятельность должна заряжать и доставлять мышечную радость. Это значит, что после занятий спортом вы должны иметь возможность сохранять носовое дыхание.

2. Куда бы вы ни выходили из дома, в сумочке, в кармане необходимо иметь с собой сахар. Низкая калорийность может в редких случаях вызвать так называемый гипогликемический криз — резкое снижение уровня сахара в крови. При первых признаках гипогликемии (резкая слабость, потливость, учащенное дыхание, головная боль, головокружение, предобморочное состояние) необходимо положить под язык и разжевать три-четыре щепотки сахара или полкусочка рафинада. Глотать сахар (именно сахар, а не мед, конфеты или другие сласти) не надо, поскольку глюкоза, всасываясь в полости рта, гораздо быстрее попадает в сосуды мозга, и слабость проходит. *Калорийность глюкозы в данном случае не учитывается.*

3. Следите за стулом! Задержка (отсутствие) стула в процессе снижения веса случается достаточно часто. Помните о приеме чайной ложки растительного масла (в данном случае натощак и лучше со стаканом холодной воды), а для дополнительного стимулирования кишечной деятельности используйте растительные препараты, клизмы.

4. Присутствие запаха ацетона изо рта и металлический привкус. Такое может произойти во время особо быстрого сбрасывания веса и обусловлено интенсивным выведением из организма продуктов распада жира. При соблюдении всех рекомендаций неприятный привкус исчезает через несколько дней.

5. Уход лишних килограммов значительно нормализует гормональный фон, и возможны ситуации, когда у не беременевшей долгое время женщины появляется возможность родить ребенка. Если вы опасаетесь нежелательной беременности, будьте осторожнее и предохраняйтесь.

Последнее на сегодняшний день задание — работа с психологическими медитативными настроями на стройность.

Чтение настроев проводится в спокойной, располагающей к отдыху обстановке, поэтому устраивайтесь поудобнее с книгой в руках...

Найдите положение тела, в котором вам приятно находиться...

И, сохраняя медленное, спокойное дыхание, позвольте себе расслабиться...

Вводный настрой на медитации

Терапевтические настрои или медитации — это проверенное и эффективное средство психологической самопомощи.

Наш сознательный разум приучен перескакивать с одной мысли на другую, как обезьяна, поспевающая за своим стадом.

В медитации же главное — сосредоточенность, приводящая в порядок мышление.

Медитация — это временная остановка в суете повседневности... это возможность оглядеться... задать себе простые и важные вопросы.

Кто Я?.. Чего я по-настоящему хочу... что для меня ценно... и что я готов заплатить за это? Кто сегодня рядом со мной... и кто мне по-настоящему дорог?

Сколько уже пройдено и куда я отправлюсь дальше?.. Свой ли я выбрал путь или заблудился?..

Все это *важные* вопросы, если учитывать, что день за днем размениваешь свои годы и проживаешь свою жизнь.

Медитация — это возможность собраться с мыслями и определить, какое будущее для себя ты выбираешь сегодня...

В чем-то медитации очень просты и похожи на уборку в доме. Только в случае медитаций это уборка в своей душе.

Мы можем помнить воспитание, которым занимались наши родители, настраивая наш сознательный разум... и сегодня мы очень гордимся им...

Цепляемся за него, как матрос, потерпевший кораблекрушение, за обломок корабля.

Медитации — это **самовоспитание бессознательного разума**.

Очень важно, чтобы в вашем бессознательном, в этом тайнике скрытых сил, все было на своем месте...

...чтобы богатство бессознательного было доступно вам.

Тогда ваша стройность будет отображением внутреннего порядка.

Чтобы медитативные занятия стали полезными, нужно отводить им определенное время...

нужно быть, как дисциплинированный школьник, желающий преуспеть в грамоте и выполняющий ежедневные задания.

Разница лишь в том, что в вашем случае оценки ставит сама жизнь.

Бессознательное есть великий регулятор ваших жизненных телесных функций...

и уделять ему пятнадцать—двадцать минут в день — приемлемая плата за единство со своим телом...

Разговор с телом

Приятно ли быть бестелесным духом?

Не чувствовать запахов, вкуса пищи, прикосновений, не иметь возможности стоять на земле...

Кто знает...

Я знаю лишь, что сегодня мое тело очень осязаемо, живет оно, и живу Я.

Но как сказать правильно: «У меня есть тело» или «Я — тело»?

Последнее выражение не вполне привычно, но именно оно правильное.

Вы не можете обладать своим телом, как погонщик — вьючным животным, вы и есть это тело.

Но почему о теле мы говорим как о преданном рабе, который нас никогда не покинет?

Уже в раннем детстве становится понятно, что тело — не только источник радости. Иногда тело болит, страдает от охлаждения и голода, испытывает недостаток ласки, чувства ненаполняемой внутренней пустоты.

Действительно, не лучше ли быть от него подальше, где-то сверху, распоряжаться им, навязывать свою волю?

Нет, не лучше.

Своеволие, направленное против тела, понукание в виде раскармливания или голодовок — это самоубийство.

Болезни тела — это ваши болезни, его смерть — это ваша смерть. Вы присутствуете в мире, пока живет ваше тело.

Уж если вы собрались быть стройной, научитесь строить свое тело.

Формируя его, научитесь его уважать, разговаривать с ним как с умным собеседником.

Если хотите что-то получить от тела, расскажите ему поподробнее об этом.

Расскажите, как хорошо будет вашему телу, если питаться правильно.

Расскажите и прислушайтесь. Например:

...я хочу получать удовольствие от легкой походки, от каждого движения

...я хочу крепкий и плоский живот, я хочу сильные стройные ноги...

Здесь важно слово «ин-формировать». Сообщить что-то кому-то, ин-формировать его — значит формировать его по своему усмотрению.

Считая и записывая калории каждый день, вы, как аккуратный бухгалтер, отчитываетесь перед телом, информируя его о своей заботе о нем.

* * *

Следующую медитацию желательно прочитать перед самым сном, уже в постели.

Место сновидений

Перед вами старинный, потемневший от времени шкаф.

Вы пробуете, не откроется ли его дверца, хотя почти уверены, что он заперт.

К вашему удивлению, дверца сразу распахивается, и вы заглядываете туда.

Там висит несколько меховых шуб, и так приятно прикасаться к ним и гладить мягкий мех.

Вы входите в шкаф, прикасаясь лицом к меху.

Конечно, дверца остается открытой...

как всякий разумный человек, вы помните, что запирать самого себя в шкафу ни в коем случае не следует...

И вы забираетесь еще глубже и видите, что за первым рядом шуб висит второй.

В шкафу темно, и, чтобы не удариться о заднюю стенку, вы вытягиваете перед собой руки и делаете еще один шаг, еще один и еще.

Ждете, что вот-вот упретесь кончиками пальцев в деревянную стенку, но пальцы по-прежнему уходят в пустоту.

«Ну и шкаф...» — думаете вы и, раздвигая пушистые шубы, пробираетесь все дальше и дальше.

Очень странно...

но под ногами как будто поскрипывает снег, и вы даже ощущаете его холод и делаете еще два шага вперед.

В следующую секунду вы уже чувствуете, что лицо и руки упираются не в мягкие складки меха, а во что-то твердое, шершавое и даже колючее.

«Прямо как ветки дерева...» — думаете вы.

И тут замечаете впереди свет, но не там, где должна быть стенка шкафа, а далеко впереди.

Сверху падает что-то мягкое и холодное, и еще через мгновение вы видите, что стоите посреди леса, под ногами у вас снег, а с ночного неба падают снежные хлопья.

Вы немного напуганы, но любопытство сильнее страха.

Оглядываетесь через плечо, и позади, между темными стволами деревьев, видна раскрытая дверца шкафа...

и сквозь нее комната, из которой вы попали сюда.

Вы знаете, что всегда можете вернуться, если что-то пойдет не так, и двигаетесь вперед.

Вы выходите из-под густых елей на поляну посреди дремучего леса.

Под вашими ногами поскрипывает сухой снег, снег лежит на еловых ветках.

Над головой светло-голубое небо — такое небо бывает на заре ясного зимнего дня.

Прямо перед вами, между стволами деревьев, красное и огромное, встает солнце.

Вокруг так тихо, словно вы здесь единственное живое существо...

Вы слышите легкий скрип шагов, оборачиваетесь и видите саму себя из своих снов...

стройную, красивую, доброжелательно улыбающуюся.

Вы улыбаетесь сами себе, а *она* протягивает вам руку и говорит, что приглашает вас в ваше будущее.

Потому что сегодня в настоящем вы тоже в будущем по отношению к своему прошлому и, впрочем...

...какая разница.

Сегодня, готовясь ко сну, вы сами можете выбирать свои сновидения...

а выбрав,

принять решение

о своем

будущем.

День второй

ЗНАКОМИМСЯ С ГОСПОДИНОМ ГОЛОДОМ И АППЕТИТОМ К ЖИЗНИ

Больная ожирением спр
шивает у врача:
— Неужели это так вре
но — кушать один раз в ден
— Конечно, если это дли
ся с утра до вечера.

Итак, позади первые сутки, прожитые на пути
стройности. Вы получили начальный опыт подсчет
калорий и изучения «Азбуки снижения веса». Напо
минаем, что сегодня калорийность вашего суточно
го рациона составляет **1000—1200** ккал, и переходи
к «разбору полетов» и обсуждению возможных труд
ностей.

Одна из основных причин провалов операции «По
худение» заключается в том, что грамотно состав
ленные диетологические рекомендации позволяю
усилить обменные процессы и утолить голод горазд
меньшей по объему пищей, **но на повышенный ап
петит никоим образом не влияют!** Между тем дока
зано, что преобладающее большинство случаев избы
точной массы тела обусловлено повышенным аппе
титом. И именно повышенный аппетит мог вчера или
сегодня дать знать о себе.

Итак, на сегодняшний день у нас две актуальные
задачи:

I. Научиться разделять понятия голода и аппетита

II. Научиться контролировать повышенный аппе
тит.

Напомним, что аппетит, в отличие от голода, — по
нятие чисто психологическое и может быть достаточ
но эффективно уменьшен только с помощью психо

логических приемов. Вам осталось только провести четкую грань между собственным чувством голода и аппетитом. И тогда вы, соблюдая принципы сбалансированного питания, научитесь небольшим количеством пищи утолять голод, а с помощью психологических рекомендаций сможете избавляться от повышенного аппетита.

Голод, который можно определить как потребность организма в питательных веществах, распознается как пустота в желудке, недостаток энергии, слабость. Голод — это сигнал, а чаще всего несколько сигналов вашего тела: «подсасывание» в области солнечного сплетения, урчание или чувство дискомфорта и пустоты в желудке, повышенное слюноотделение, легкое головокружение.

Аппетит всегда обусловлен нефизиологическими обстоятельствами и проявляется как реакция на душевный дискомфорт, например, когда тревожно на душе, или скука одолела, или возникает «за компанию». В ряде случаев, когда аппетит выходит из-под контроля, он становится «жором». Аппетит — это еще и использование пищи для получения удовольствий.

Допустим, обеденный перерыв на работе. Ваши коллеги дружно засобирались в буфет. Вам вроде бы и не хочется есть, но почему бы не сходить за компанию? Или другой пример: выходите из дома, только что сытно пообедав. Но проходя мимо булочной, где вкусно пахнет свежеиспеченным хлебом, вы замечаете, что на мгновение ваш шаг замедлился — появилось желание отведать этот ароматный хлеб. Ну как, узнаете проявления аппетита? И даже если вы, вспомнив о ссоре недельной давности, отправились на кухню, дабы «заесть» плохое настроение, все равно причина аппетита — внешняя. Хотя и давняя.

Аппетит и голод можно легко различать на физическом уровне. Все, что локализовано выше диафрагмы — душевные переживания, мысли о том, что по-

ра бы подкрепиться, «воспоминания» вкусовых рецепторов, — это аппетит, а то, что ниже — ощущения в желудке, слабость в ногах, сексуальное безразличие, — это голод.

Итак, различая голод и аппетит, вы легко сможете отличить истинную потребность в пище от чревоугодия, еду в меру — от переедания.

- Еда дарит приятные вкусовые ощущения на протяжении всего приема пищи, а переедание притупляет вкус блюд.
- Еда дает силы и способствует преодолению стрессов, а переедание лишь притупляет, «затушевывает» стресс и включает аварийные системы организма, расшатывая нервы.
- Удовлетворение высокой потребности в глюкозе во время интеллектуальной деятельности — это еда, а безудержное жевание плюшек перед компьютером — это переедание.
- Еда в компании лишь порой отвлекает от беседы, а переедание заменяет беседу, являясь средством общения.
- Еда тонизирует организм, давая энергию для ума и тела, а переедание приносит тяжесть, сонливость и физический дискомфорт.
- В отношении работы еда служит средством зарядиться энергией для активной деятельности, а переедание — средством отвлечься от этой деятельности.
- Еда приятна на вкус и дарит удовольствие, а переедание вызывает чувство вины и снижает самооценку.
- Вы едите для того, чтобы жить, а переедание сокращает жизнь.
- Еда в кругу семьи сплачивает семью, а переедание снижает внутрисемейное напряжение, но проблем не решает.

- Мысль о вреде, допустим, шоколадки — для фигуры, здоровья и так далее — сопровождается исчезновением желания эту шоколадку съесть, а переедание сопровождается мыслями: «Ну и ладно, пусть будет еще хуже» или «Сегодня наемся, а завтра начну новую жизнь».

Однако ближе к телу.

Упражнение 1. Разделение голода и аппетита.

Возьмите свой блокнот, чистый лист в котором разделите на два столбца. В левой части листа напишите не менее семи ответов на вопрос: **«Какие обстоятельства у меня усиливают аппетит?»** В правой — также не менее семи ответов на вопрос: **«Как у меня проявляется чувство голода?»**

Упражнение 2. Откровенный разговор с аппетитом.

Намереваясь приступить к трапезе, призовите на помощь воображение и мысленно отделите от себя аппетит. Иными словами, вычлените из своей личности частичку, отвечающую за переедание, и «разместите» ее рядом с собой. А теперь «поговорите по душам» со своим аппетитом. Какие доводы приводит аппетит в свою пользу? Почему, по его мнению, так приятно переедать? Какие эмоции возникают при этом? Поиграйте со своим аппетитом в вопросы и ответы.

Получили ответ на интересующие вопросы? А теперь предоставьте слово той части личности, которая страстно желает похудеть. Что она говорит в пользу сбрасывания лишних килограммов? Что она может, помимо вашего желания похудеть, противопоставить повышенному аппетиту? Как уговаривает его оставить вас в покое? А какие контраргументы выдвигает повышенный аппетит?

Здесь важно посмотреть со стороны на «дискуссию» между аппетитом и желанием стать стройным и при этом не принимать чью-либо сторону и оставаться самим собой. Как будто смотрите по телевизору дебаты Жириновского с Явлинским. Выполнив это упражнение, вы наверняка узнаете много нового о себе, в частности о желаниях, скрываемых за повышенным аппетитом.

Упражнение 3. Избавление от слов-сорняков.

С сегодняшнего дня освободите свой лексикон от выражения «Хочу кушать». Это для трехлетнего ребенка на радость его маме. Для вас, как взрослого и грамотного человека, есть только два понятия, обозначающие влечение к пище, — аппетит или голод. Как только одно из них посетило ваш разум или тело, ваша задача вспомнить, что способы регуляции голода и аппетита совершенно разные.

Давайте еще раз вспомним о возможностях снижения чувства голода и насыщения небольшим количеством пищи.

***Состояние, требующее внимания:* голод.**

Напомним читателю, что голод — это *телесный* дискомфорт, который легко контролируется соблюдением «Азбуки снижения веса». Голод легко утоляется пищей в пределах «коридора калорийности». Вернитесь к упражнению первого дня и проверьте, все ли принципы сбалансированного питания вы соблюдаете. Уделите внимание следующим моментам.

1. Наличие животных белков в суточном рационе. Имеются в виду натуральная пища, богатая белками, — мясо, рыба, птица. Но не колбаса или сосиски и прочие переваренные не в вашем желудке продукты.

2. Питайтесь 3—4 раза в день, так чтобы перерыв между приемами пищи составлял не более 5 часов (ночное время не учитывается). Под одним приемом пищи подразумевается даже половинка яблока, однако хотя бы раз в сутки у вас должна быть «плотная» еда, с чувством полного насыщения.

3. На каждый кусочек пищи тратьте 9—12 жевательных движений. Как это ни парадоксально звучит, но именно полный человек, съедающий несметное количество продуктов, не имеет контакта с пищей. Недаром в Китае говорят, что человек полный ест, как собака: он глотает пищу, не прожевывая. Тщательное разжевывание пищи позволит вам быстрее насытиться, ведь вкусовые рецепторы рта и обонятельные рецепторы носа первыми подают в центр насыщения сигналы об удовлетворении голода.

4. Длительность одного приема пищи пусть составляет не менее 15 минут. Сконцентрируйтесь на вкусе блюд, неторопливо наслаждайтесь ими, смакуя каждый кусочек, проглатывая очередную порцию после того, как она достигла консистенции йогурта.

5. Начните есть и, съев пару ложек, отвлекитесь минут на 15—20, поболтайте с кем-нибудь по телефону, посчитайте слоников на комоде и тому подобное. После этого, вернувшись к столу, вы с удивлением ощутите пришедшее насыщение.

6. Перепроверьте точность подсчета калорий. Может быть, вы, стремясь ускорить снижение веса, недоедаете до минимальной нормы в 1000 ккал?

Если никакие из перечисленных рекомендаций не помогают, то вас беспокоит не голод, а *аппетит*.

Аппетит снижается и контролируется с помощью психологических упражнений. Этому в большой степени посвящены остальные дни нашей программы.

Если с голодом все стало понятно, то попробуйте ответить на вопрос: что такое привычка переедать? Ответ не так прост, как может показаться. Давайте подробно разберемся...

Механизм формирования привычки похож на известный еще со школьных времен опыт И. П. Павлова по формированию рефлексов: несколько раз у собач-

ки совместили прием пищи со вспышкой света, после чего уже стоило только лампочке загореться, как собачка начинала выделять слюну. Даже если не было ни малейшего намека на пищу. На этом опыте мы хорошо видели, как привычка побуждает поступать порой вопреки реальной ситуации.

В жизни, конечно же, все сложней, но недаром говорится: «Один раз обожжешься на горячем молоке, потом всю жизнь на холодную воду дуешь». Считается, что для закрепления привычки достаточно трехкратного повторения. Три раза во время обеда с сослуживцами обильно поели, хорошо пообщались, получили удовольствие, и в следующий раз при наступлении перерыва вдруг появляется желание «попировать».

Как давным-давно известно, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу.

Поскольку привычка переедать — это рефлекторное, малоосознаваемое и неконтролируемое поведение в отношении пищи, люди зачастую не понимают, как и почему они едят избыточно.

Наши сегодняшние рекомендации позволят сделать процесс питания более осознанным. Насыщение будет возникать от малого количества пищи, и сформируется привычка питаться правильно.

Итак, «уроки Дюймовочки».

1. Отсутствие запрещенных продуктов.

Помните, что, чем чаще вы будете отказывать себе в удовольствии съесть что-то вкусное и высококалорийное, тем больше этого будет хотеться. Люди, научившиеся жить в стройном теле, перестали полностью запрещать себе те или иные продукты, поскольку поняли, что чувство лишения только разжигает желание поесть запретного.

В то же время разграничение пищевых и непищевых потребностей тела позволяет научиться получать от маленького кусочка пищи такое же удовольствие, как ранее — от изрядной порции.

2. Избавление от «автоматизма» при приеме пищи.

Тщательно анализируйте причины неконтролируемых приемов пищи. Возможно, вы были расстроены, или выпили лишнего, или увлеклись «за компанию»... В любом случае помните, что ругать себя за вчерашний «банкет» совершенно бесполезно и даже вредно для стройной фигуры, так как чувство вины — основа зависимых состояний.

Поможет избежать «еды на автомате», а также привычного, малозаметного переедания одна простая рекомендация: сделайте перестановку мебели на кухне. Кухонное убранство — это своего рода материализация сложившегося пищевого стереотипа. Изменение кухонного интерьера, пусть даже самое незначительное, обновляет чувства и помогает сформировать новые привычки в питании.

Помните об этом и периодически меняйте кухонную обстановку: смените цвет обоев на более спокойные тона, приобретите новую красивую кухонную утварь, найдите место для красивых цветов или просто выведите тараканов. В общем, делайте все возможное, что соответствует вашему эстетическому вкусу. С этой же целью можно изменить запах на кухне — регулярно пользуйтесь освежителем воздуха или окуривайте кухню восточными ароматическими палочками.

3. Максимум внимания приему пищи.

«Никогда не читайте за обедом советских газет! А если никаких больше нет, то никаких и не читайте», — советовал профессор Преображенский в знаменитой повести Михаила Булгакова. И в наше время

актуальность этого замечания ничуть не уменьшилась, ведь эмоциональное состояние во время еды напрямую влияет на количество съеденной пищи. С поправкой на современность можно дополнить уважаемого профессора: «Не смотрите информационных программ телевидения. И вообще выключайте телевизор во время приема пищи!»

Мы уже давно не читаем перед обедом молитв, но все же будет полезно возвести еду в *культ* (однокоренное слово — «культура»). С помощью простых средств, при минимальных усилиях, создайте праздничное настроение. Очень быстро входят в привычку такие навыки, как сервировка стола, использование нарядной скатерти, красивых сервизов и столовых приборов. Помните, что все нововведения могут быть приятны не только вам, но и вашим домочадцам. А своим детям вы оказываете просто неоценимую помощь, прививая им культуру питания как стиль жизни.

Попробуйте, преодолев первоначальную неловкость, поговорить с пищей. Вспомните, кто ее готовил (если сами, то назовите себя по имени). Поразмыслите, какое расстояние преодолел тот или иной продукт, прежде чем попасть на ваш стол. Пусть все ваши мысли и чувства будут заняты пищей. Пища, с которой вы общаетесь, усваивается лучше и дает силы. Как говорится в Библии: «Откладывается не в бока, а в ноги».

И вам поможет отказ от поспешной еды, от просмотра телевизора, чтения книг и чрезмерно активных разговоров за столом. Поверьте, через пару недель ваши новые привычки питания станут настолько желанными и естественными, что исчезнет необходимость напоминать самому себе о них. Это чем-то похоже на привычку чистить зубы по утрам.

А еще при случае понаблюдайте, как едят маленькие дети — с серьезностью и интересом, в полном контакте с пищей. У них есть чему поучиться.

Что касается молитвы перед едой — здесь есть о чем подумать. Определенные слова, произнесенные про себя или вслух перед едой в присутствии близких, действительно могут быть полезны. Мы предлагаем вам придумать какой-нибудь вариант психологической молитвы, в которой будут звучать слова благодарности к Богу, к какому-либо человеку (для многих людей, даже уже вполне взрослых, это в первую очередь их отец), к самому себе; любые иные пожелания, настраивающие на позитивный лад и сохранение стройности; уважительное обращение к своему телу — в общем, все что угодно, помогающее вам наладить «теплые» отношения с пищей.

4. Получение удовольствия от еды.

Пища должна быть вкусной. Присутствие в одном приеме пищи пяти вкусовых ощущений (сладкий, соленый, горький, кислый, острый), как мы уже говорили, позволяет получить оптимальное насыщение. Их сочетание и мера интенсивности создают неповторимый вкус каждого продукта или блюда. Уделите время и насладитесь дополнительными оттенками аромата еды. Это позволит определить, на самом ли деле сейчас вам нужен именно этот продукт, или же он отправится прямиком в жир.

Например, вам предстоит интенсивная интеллектуальная деятельность на благо отечества, и вам вдруг становится ясно, что ваш организм неудержимо требует шоколада «Россия», без которого «счастье будет неполным». Что ж, вы можете позволить себе «зарядить мозги» шоколадом. Углеводы, которые являются единственной пищей мозга, тут же «сгорят», обеспечивая его работу. Но тот же шоколад, съеденный в качестве расслабления «на сон грядущий», не замедлит отложиться в жировые депо организма — не здоровью и не отечеству, ни себе, ни людям.

Важное отличие людей, успешно сохраняющих стройность: после ее достижения они уже не считают калории, а ориентируются на собственные ощущения, в частности на приятное ощущение наполненности желудка. Интересен тот факт, что большинство таких людей перестали себя контролировать в отношении еды — по крайней мере, самонаблюдение за количеством принятой пищи стало на порядок меньше, чем до снижения веса.

Помимо внимания к разнообразию пищевых ощущений важен «эмоциональный компонент» питания. Вкусовые ощущения на «языке эмоций» представлены в следующих аналогиях. Сладкое сопоставимо с переживанием любви, соленое — с печалью, горькое — с чувством вины, кислое — с эмоциональным неприятием чего-то, острое — с силой проявления эмоциональных переживаний. Все эти аспекты эмоциональной жизни составляют важную часть жизни в целом. Жизнь, бедная эмоциями, — *постная* жизнь — представляет собой череду серых и не запоминающихся будней.

Конечно, эмоциональные бури могут и пугать, но без них нет жизни. Мудрый и стройный человек учится управлять своими чувствами. Не замораживая и не сковывая их, позволяя себе сердиться, печалиться, бояться, радоваться, жить насыщенной, наполненной жизнью.

Иметь какие-то чувства не означает зависеть от них. Есть пищу с разнообразными пищевыми ощущениями вовсе не означает зависеть от пищи. Это лишь максимальное использование ее, извлечение из пищи всего разнообразия ее предназначений.

5. Разрыв «мертвой петли» переедания.

Вспомним отрывок из романа А. Сент-Экзюпери «Маленький Принц». Когда Маленький Принц прилетел на Планету Пьяницы и спросил его: «Зачем ты пьешь?», — тот ответил: «Чтобы забыть!». «Что забыть?» — спросил Маленький Принц. «Что мне стыдно!» — сказал Пьяница. «А почему тебе стыдно?» — «Потому, что я пью!» — таков был исчерпывающий ответ Пьяницы. Этот «заколдованный круг» характерен для всех зависимых состояний, включая переедание. Избыточная еда — чувство вины — повышенный аппетит — избыточная еда.

Слабое звено в этом «замкнутом круге» — именно чувство вины, поэтому вне зависимости от количества съеденной пищи старайтесь любить и хвалить себя. Не отождествляйте себя со своими промахами и ошибками. Помните: неудачи посланы нам не для того, чтобы разрушить нашу жизнь, а для того, чтобы помочь ее корректировать и совершенствовать. При творческом подходе из неудач можно извлечь больше полезного, чем из успехов.

Пример из жизни великих.

Томас Эдисон потратил огромное количество времени на изобретение первой лампочки: провел 2000 экспериментов, прежде чем создал ее. На пресс-конференции, посвященной его новому изобретению, один весьма настойчивый журналист спросил:

— Скажите, мистер Эдисон, каково это — терпеть неудачу две тысячи раз подряд, пытаясь создать одну лампочку?

— Молодой человек, — ответил Эдисон, — я отнюдь не ошибался две тысячи раз, создавая эту лампочку. Я обнаружил одну тысячу девятьсот девяносто девять способов, как НЕ сделать лампочку.

Так пусть вашим девизом станут слова этого великого ученого: «Каждая неудачная попытка — это шаг вперед!»

Привычное отношение к пище формировалось годами. Однако, используя пять вышеизложенных прин-

ципов, вы сможете прежнюю привычку изменить з шесть дней. Позвольте себе возвращаться к этим шест урокам каждый последующий день нашей программы а седьмой день освободите от всех дел своих, которы делали, посмотрите в зеркало и скажите себе: «И уви дел Я, что это хорошо». К чему излишняя скромность В вас просыпается Творец.

А пока мы приблизились к концу второго дня про граммы и впереди еще много интересного...

Устраивайтесь поудобнее с книгой в руках и в пол ной тишине и уединении прочитайте, прочувствуйте следующий настрой.

Всего лишь пища

Представьте какой-нибудь праздничный богато накрытый стол.

Здесь есть все, что вы любите, все, что когда-либо пробовали или хотели попробовать...

Изысканные салаты вместе с самыми простыми и любимыми...

большое количество холодных закусок на любой вкус...

ароматные горячие блюда, первые и вторые,

украшенные зеленью и приправленные специями...

фрукты и сласти...

Позвольте своему аппетиту разыграться...

А можно просто сесть за свой стол, на котором самая обычная пища...

и поиграть с ней в своем воображении...

На минуту представьте, что к вашему настоящему весу прибавилось еще 20 килограммов.

Изменилось дыхание, стала тесной одежда, движения неповоротливые...

Побудьте в этом состоянии несколько секунд, почувствуйте его как можно лучше...

Возможно, эти воспоминания принесут вам некоторую боль, но вы поймете, что значит ощущать свою низкую самоценность...

И вновь возвращайтесь в своем воображении к накрытому столу...

те же самые блюда...

Какое отношение к ним сейчас?

Закройте и откройте глаза,

представьте себя через какое-то время...

стройной, более гибкой и более привлекательной...

способной надеть любую одежду, подчеркивающую вашу стройность...

очень уверенную в себе, доброжелательную к окружающим...

Перед вами красивая мудрая женщина, которая спокойно относится к пище и легко уходит от соблазнов.

Она ест столько, сколько необходимо, чтобы утолить голод, чтобы вновь почувствовать себя сильной и энергичной...

Перед вами уже знакомые блюда и продукты...

Меняется ли ваше отношение к ним? Что такое спокойное отношение к еде?

А теперь вспомните или просто подумайте о своей стройности.

Что станет с телом, когда вы освободитесь от лишних килограммов?..

Представьте это состояние как можно лучше, побудьте с ним, поживите в нем.

Какие там звуки, краски, что вы чувствуете в своем настоящем нормальном весе?..

Кто рядом с вами, быть может, они что-то говорят?

Посмотрите на себя со стороны...

Это тело, которое вы чувствуете каждое утро, просыпаясь, видите каждое утро, одеваясь...

И снова знакомый стол...

и заметьте что-то кроме него...

Пища на столе, блюда становятся размыты, призрачны, и вы можете видеть сквозь них, смотреть вперед.

Перед вами эти продукты, а вы можете видеть сквозь них, угадывая нечто впереди...

Каждый взрослый человек помнит что-то из своего детства...

Это замечательное время, когда рядом с тобой были большие, взрослые люди.

Они знали, что ты сегодня наденешь, что ты сегодня будешь есть...

Нужно вспомнить себя в наиболее маленьком возрасте — может, три-четыре, может, семь лет...

Время, когда вас называли вашим детским именем, время, память о котором живет в вашем теле...

Представь, что рядом с тобой, на кухне в родительском доме, твой отец.

Ты сидишь за столом у него на коленях и перед тобой что-то вкусное, что ты любила в детстве и, быть может, любишь сейчас...

А твой отец, играя или совершенно серьезно, кормит тебя маленькой ложечкой.

Ты благодарна ему и мысленно произносишь:

«Спасибо, папочка, что ты кормишь меня...

Спасибо, папочка, что ты кормишь меня»...

И представляем, думаем о чем-то вкусном...

Как сейчас вы относитесь к этим продуктам?

Здесь очень важно ваше понимание, что пища всегда остается одной и той же.

Меняетесь только вы.

Меняется ваше отношение к пище.

А вы выше любой самой привлекательной и соблазнительной пищи.

Не вы для нее...

она для вас.

День третий

«ТЕМНАЯ СТОРОНА ЛУНЫ», ИЛИ ИССЛЕДУЕМ ПОЗИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЕДАНИЯ И ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Кто тот, кто, вечно желая зла
сделал столько хорошего?

«Робин-Бобин Барабек скушал сорок человек, а потом и говорит: „У меня живот болит“». Чтобы не оказаться в ситуации Барабека, нужен пунктуальный учет каждого съеденного кусочка. Мы еще раз в самом начале третьего дня вернемся к пользе учета калорий. Уж извините за настойчивость. До каждого ли знака после запятой посчитана суточная калорийность вашей пищи вчера и сегодня? И это не просто

вопрос, это своеобразный тест: успешные в снижении веса люди считают с точностью до десятых и даже сотых долей. Станьте успешными и вы, учась контролировать свой вес и пищевое поведение.

Таким образом у вас формируется необходимый на всю последующую жизнь подсознательный автоматизм — «Счетчик килокалорий». Если, укладываясь спать, вы думаете, что сегодня был тяжелый и неудачный день, то вспомните также, что сегодня вы съели нужное количество калорий и еще на один день вы стали ближе к своим целям!

Существует такое понятие, как алгоритм подсчета калорийности. Это стратегия приема пищи успешного в снижении веса человека. Выглядит она следующим образом: З*(захотел)* — С*(сосчитал)* — С*(съел)* — З*(записал)*, но произносить аббревиатуру не стоит.

Как и в любом другом новом деле, в обучении подсчету калорийности на первых этапах вам придется прилагать максимум усилий. Но «глаза боятся, а руки делают». Эта поговорка поможет вам в начале пути. И чем точнее вы считаете, тем быстрее сформируете у себя автоматический «счетчик калорийности».

В дальнейшем, через 3—4 недели, вы обнаружите, что подсчет калорийности какого-либо сложного блюда, например борща, будет у вас занимать меньше времени, чем чтение этого абзаца.

А теперь перейдем к практической части. На сегодняшний день у нас две задачи:

I. Найти выгоду в избыточном весе.

II. Искренне поблагодарить лишние килограммы и попрощаться с ними.

Удивительные задания, не правда ли? Мы вас еще немного удивим: вспомните и прочитайте свои ответы на вопрос: «Что плохого в избыточном весе?» Так вот, сколько в избыточном весе плохого, ровно столь-

ко в нем хорошего. Но это осознается порой с больши трудом. И чем большую массу имеет человек, те большую пользу в его жизнь приносят лишние кил граммы.

После прочтения последнего предложения кто-т из читателей обязательно возмутится и скажет: «Э все не так, от лишнего веса одни беды... А тут о к кой-то пользе говорят». Но знаете ли вы, что во точные мудрецы считают ожирение не болезнью, защитой организма от какого-либо душевного небла гополучия? По нашему мнению, они очень близк к истине.

Действительно, лишние килограммы, нанося вре здоровью человека, в то же время защищают орга низм от еще большего разрушения. На подсознателн ном уровне избыточный вес — это стремление сохра нить здоровье, как ни парадоксально это звучит.

Допустим, человек находится «в раздоре с миром и судьбой», и жизнь кажется ему настолько безвкус ной, что дальше продолжать ее можно, лишь изрядн подсластив, поперчив и приправив майонезом. А есл его лишить этого пусть суррогатного, но все же уте шения, то вполне может статься, что бедолаге ока жется рукой подать до инфаркта...

Таким образом, становится ясным, что избыточ ный вес несет с собой не только минусы, но и плюсы Доставляя определенные неприятности, он в то ж время оберегает нас от еще большего ущерба. Психо логи называют этот феномен *«вторичной выгодой»* У каждого лишнего килограмма есть веская причина оставаться в вашем теле.

Известный психотерапевт Милтон Эриксон, уже будучи признанным мастером, позволял себе в обще нии с пациентами необычные терапевтические «вы ходки». Однажды к нему на прием пришла женщина имеющая избыточный вес. Конечно, у нее было мно

го жалоб на здоровье и на другие проблемы. Эриксон попросил ее рассказать о тех чувствах, которые она испытывает в данный момент, но в ответ он услышал заученное и бесконечное продолжение все тех же жалоб. Женщина не знала своих чувств и не могла рассказать о них. Тогда Милтон Эриксон взял двумя пальцами складку на ее животе и, оттягивая ее, стал повторять: «Здесь ни капли жира, здесь очень много эмоций, здесь совсем нет жира, здесь одни эмоции».

Смысл этой истории в том, что, с психологической точки зрения, в переедании и в избыточном весе прячется очень много непрочувствованных переживаний и невыраженных эмоций. Как сказала одна наша пациентка: «Я не переживала, я пережевывала». Зачастую еда спасает человека от таких неприятных переживаний, как одиночество, скука, тревога, гнев и прочие. И если бы не было «пищевых» способов совладания с трудными эмоциями, то кто знает, как бы вы чувствовали себя?

В отношении переедания найти свою «вторичную выгоду» (скорее всего, их несколько) — это во многом гарантировать «долгосрочную» стройность.

Бывают случаи, когда выгода от полноты превышает те преимущества, которые дает стройность. Это приводит к быстрому возврату (да еще с «довеском») с большим трудом сброшенных килограммов. Поэтому внимательно прочитайте наиболее распространенные формы «вторичной выгоды» от лишнего веса, о которых говорят наши пациенты. Помните, что осознание большинства из этих «плюсов» приходит далеко не сразу.

Избыточный вес дает отсутствие ревности со стороны близкого человека.

Избыточный вес придает начальникам авторитетную, солидную внешность.

Избыточный вес служит оправданием жизненных неудач.

Избыточный вес является средством самонаказания.

Избыточный вес защищает человека от нежелательных мыслей, чувств и эмоций.

Избыточный вес помогает забыть о себе и быть полезным для значимых людей.

Избыточный вес помогает казаться добрым и хорошим.

Избыточный вес помогает быть более напористым и более агрессивным.

Избыточный вес помогает играть роль жертвы и вызывать сочувствие.

Избыточный вес помогает привлечь внимание окружающих.

Избыточный вес помогает реализовать потребность в любви и заботе.

Избыточный вес способствует более легкому взаимопониманию с друзьями.

Избыточный вес способствует снижению ответственности за себя и свою жизнь.

Поэтому, задаваясь целью похудеть, хорошенько подумайте: зачем вам это нужно, пойдет ли отказ от лакомств вам в радость, стоит ли игра свеч? Ведь одну женщину в прямом смысле хлебом не корми — только дай продефилировать в опасно облегающем мини под восхищенными взглядами мужчин, а другая получает «высший кайф» от уютных домашних посиделок с пирогами и блинами. Поэтому каждый выбирает себе тело в зависимости от интересов, образа жизни и жизненных приоритетов.

Упражнение 1. «Вторичная» выгода переедания.

Напишите не менее семи ответов на вопрос: «Что хорошего было в переедании и лишнем весе?»

Итак, наступило время «развода» с лишними килограммами. Сейчас, когда вы приняли решение употреблять пищу в разумных количествах и только для поддержания потребностей вашего тела, вам необходимо попрощаться со своей старой привычкой спасаться перееданием. Мы рекомендуем попрощаться и, соответственно, с весом — так, как прощаются с хорошими давними знакомыми. Вы были вместе не один месяц. Попрощаться значит простить за все доставленные неприятности и поблагодарить за все хорошее. Поверьте, ваши лишние килограммы заслужили этого.

Упражнение 2. Прощание с избыточным весом.

Уделите себе несколько минут в спокойной домашней обстановке, может быть, специально для этого примите ванну и попробуйте с любовью и признательностью еще раз увидеть, почувствовать свое увеличенное тело и сказать лишним килограммам СПАСИБО. Они действительно оберегали вас. Скажите *спасибо* и расстаньтесь с перееданием как с чем-то детским, ностальгически приятным, но мешающим вам во взрослой жизни.

Постарайтесь, чтобы это прощание и благодарность были искренними. Проститесь с весом спокойно, без ненависти — наоборот, поблагодарите его за то, что когда-то он принес вам пользу. Поверьте, это на самом деле так. Сегодня вы — как маленький ребенок, который выписывается из больницы домой к своим родителям и с благодарностью навсегда прощается с врачом, нянечкой, заботившимися о нем во время болезни.

Возможно, положительная функция переедания и лишнего веса существует в вашей жизни до сих пор. В этом случае придумайте не менее трех способов получения подобных «плюсов» без использования пищи.

Упражнение 3. Нарисуйте в своей тетрадке таблицу и ответьте на предлагаемые вопросы.

Положительная функция переедания и лишних килограммов	Как я могу получить то же самое тремя другими способами

Упражнение 4. Избавляемся от балласта.

«Вторичная выгода» избыточного веса — это «подруга» балласта иррациональных установок. Пора избавляться от второй части этой «сладкой парочки».

Задумайтесь о ваших собственных «мифах» и предубеждениях, касающихся лишних килограммов. Их может быть великое множество. Например: «У меня совершенно нет времени, чтобы заниматься собой и своим похудением!» Это значит, что среди десятка как важных, так и второстепенных дел, которым вы уделяете внимание в течение дня, свою мечту о стройной фигуре вы ставите на последнее место. Но ведь это не так! А может быть, вы просто плохо организуете свой день?

Или другие «мифы»: «Моя работа, моя семья, мой образ жизни не позволяют изменить привычки в питании». Этот ряд можно продолжать бесконечно. Дело в том, что подобные причины являются следствием слабого желания сбросить лишний вес. Или тонко продуманными уловками части личности, ответственной за ваши лишние килограммы, своего рода «психологической защитой Хитрого Жира».

Если ваши предыдущие неудачные попытки похудеть заканчивались словами «У меня нет силы воли!», то сейчас вместо этого выражения просто скажите себе: «У меня было недостаточное желание стать стройной».

Состояние, требующее внимания: печаль.

Печаль является одним из эмоциональных состояний, которые человек с успехом «заедает».

Это понятно, поскольку второй путь реализации печали — через слезы — в современном обществе не приветствуется. Особенно актуальным состояние печали становится в период избавления от зависимости. И тут у вас уже нет выбора — пора заниматься «слезолечением».

Оставшись наедине с собой, к примеру закрывшись в ванной, разрешите себе разрыдаться. Позвольте себе плакать столько, сколько хочется. Пожалейте себя, даже если для этого придется придумать причины для жалости. Вы получите значительное облегчение и умиротворение, а аппетит «как рукой снимет». Призовите на помощь воображение, вспомните себя маленьким ребенком, которому был неведом высокий аппетит в ответ на грусть и печаль.

И все потому, что ребенок плакал всегда, когда ему этого хотелось...

А теперь пришло время уделить внимание своему бессознательному разуму, своему внутреннему ребенку. Конечно, речь идет о настроях, которых сегодня у нас два. Поэтому уединяйтесь в любом удобном для вас месте и начинайте не только читать, но и чувствовать...

Теплая одежда

Вот маленький ребенок, укутанный в теплую-претеплую одежду.

На улице холодно, и, чтобы мороз не щипался и не пробрался к телу, на ребенке теплые шерстяные штаны, заправленные в валенки.

Под толстыми штанами — чуть потоньше, надетые на колготки.

Верхняя теплая кофточка заправлена в штаны, а под ней еще одна и фланелевая рубашка.

Из рукавов пальто торчат мохнатые рукавички.

Теплый шарф закрывает носик и обхватывает воротник, чтобы порывы ветра не проникли внутрь...

Вы видите этот укутанный кулек на маленьких ножках и понимаете, что в этом нелепом наряде ребенку тесно.

Он скован, передвигается неуклюжей походкой и совсем не может бегать...

И в то же время вы очень хорошо понимаете маму, ее беспокойство и желание защитить своего ребенка от мороза и холодного ветра.

Для этого хороши все средства...

и теплая толстая, шерстяная одежда очень кстати.

Но вот ребенок подрастает или на улице становится теплее.

Холодная зима сменяется весной... и теплую одежду можно кому-нибудь отдать...

и расстаться с ней навсегда.

Если и будет прохладно, то более легкая одежда позволит активней двигаться, быстрее ходить и даже бегать.

Теперь нет нужды в том, чтобы укутываться в три слоя.

* * *

Перед чтением следующего настроя желательно сделать 10—15-минутный перерыв.

Белка

Осень-вдова, выполнившая все обеты и потому спокойная в ясности ожидания зимы...

синеглазая до боли, вела за руку маленькую девочку.

Но не в серые зимние дни, не в городские улицы, а на лесную полянку к возвышенному месту...

где земля укрыта мягким мхом, в котором упокоилась когда-то упавшая береза.

Осень наломала сухих веток и разложила костер.

Она усадила девочку на белый ствол палого дерева и смотрела в огонь.

А бледное, прозрачное пламя металось, словно флаг на ветру...

и огонь этот в своих постоянно меняющихся язычках пламени был так похож на ее настоящую жизнь... постоянно меняющуюся и остающуюся прежней.

Она долго смотрела в огонь, пока глаза не стали слезиться и не закрылись...

а когда она открыла глаза, на лесине вместо девочки сидел маленький мохнатый зверек...

Рыженькая Молодая Белка.

Минуту Осень и Белка смотрели, не отрываясь, друг другу в глаза.

И, словно все выяснив этим пристальным взглядом...

Белка побежала к растущей стройной березке, поднялась к самой макушке...

пружинисто сработав задними лапками и вытянув в воздухе пушистый хвост,

плавно полетела над верхними пролетами березового леса.

И вот она уже легко бежит...

следуя извивам оцепеневших старых сучьев, гибкими висячими мостиками молодых веток...

невинное прикосновение которых друг к другу исполнено нежности и прелести детской игры.

Промелькнув комочком рыжего пламени по извилинам наклонной ветки...

белка прыгает на густые провислые пряди стоящей рядом березы...

чуть не срывается, но удерживается, вцепившись в длинный березовый шнур одной лапкой...

перехватывается, взбрасывает сильное стройное тельце вверх, к надежному суку и...

бежит дальше — своей воздушной дорогой...

к *тому* дереву, тонкоствольной березе, стоящей на краю рощи.

В своих прыжках-перелетах белка ощущает бесподобное чувство свободы...

абсолютной свободы, что познается в небе над огромным городом...

половина которого залита солнечным светом и пылает тысячами отраженных окнами солнц...

Отталкиваясь от них, белка летит во что-то, пока неведомое, замечая внизу промелькнувший

и тут же исчезнувший синий взгляд чьих-то внимательных глаз.

Белке было весело вызывать смятение, своими ловкими, цепкими прыжками перелетая с ветки на ветку.

Радуясь своему легкому бегу, невесомому перелету со ствола на ствол...

белка постепенно приближается к окраине березового леска...

куда влечет правящая зверьком
воля Природы.

День четвертый

ЗАПОЛНЯЕМ «КРУГ УДОВОЛЬСТВИЙ»

Бизнесмен психотерапевту:

— Помните, прошлым летом вы посоветовали: чтобы отвлечься от работы, нужно развлечься девочками?

— Да.

— Так посоветуйте, как мне теперь отвлечься от девочек и вернуться к работе!

Знакомо ли вам, уважаемый читатель, ощущение душевной пустоты и печали в ответ на начало снижения веса?

А кто-то вспомнит, что прошлая диета сопровождалась агрессивностью, нервозностью, раздражительностью. Список подобных неприятных эмоциональных состояний можно продолжать и продолжать.

Возможно, и вы за прошедшие три дня столкнулись с тем, что характер стал портиться. Бывает и по-другому — откуда ни возьмись приключилось телесное недомогание: голова побаливает, в горле першит, какой-то общий дискомфорт.

Спешим вас обрадовать и успокоить — подобное состояние лишний раз свидетельствует о том, что процесс пошел. Называется это «синдромом пищевого похмелья». Кстати, параллели с алкогольным похмельем можно провести самые прямые. Давайте чуть подробней остановимся на причинах подобных недомоганий и на том, как их избежать в дальнейшем. Для поиска ответа на вопрос «Что делать?» нам предстоит заглянуть туда, где и появилась пустота, а именно к себе в душу...

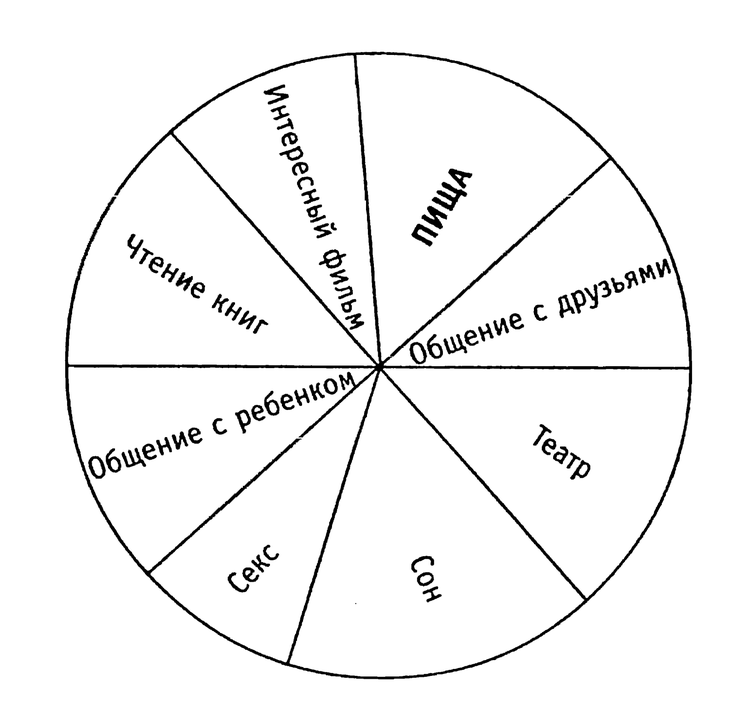
В каждом из нас живет так называемый «внутренний ребенок» — та часть нашего «я», которая хочет от жизни только радости и удовольствия, а при их отсутствии начинает «капризничать», повергая нас в тревогу и уныние. И вот этот внутренний ребенок три дня назад лишился любимой игрушки. Ее отобрали строгие «родители» со словами: «Нельзя и вредно в нее играть!»

Что, по-вашему, сделает ребенок настоящий, окажись он в подобной ситуации? Правильно! Так капризничать начнет, что мало не покажется. И капризы будут продолжаться до тех пор, пока родители не найдут ему новую и более интересную забаву.

Ну как, улавливаете аналогию? Печально, но факт: не найдете для себя достойную замену прежней «игрушки» — вернется самый легкий и быстрый способ успокоения, посредством чего-нибудь вкусненького.

Другими словами, переедающий человек — это тот, кто использует пищу с непищевыми целями. Конечно, мы с вами не инопланетяне, а на Земле испокон веков люди употребляли пищу, чтобы сделать свою жизнь «насыщенней». Вспомните, какое существует разнообразие национальных кухней и сколько изощренных блюд придумано в истории человечества. Пища всегда использовалась не только как жиры-белки-углеводы, но и как удовольствие. Возможно, что вы всего лишь слишком преуспели в удовольствии, получаемом от пищи, и, возможно, забыли о существовании других радостей.

Сейчас, когда вы намерены вернуть стройность, очень важно позаботиться об иных, непищевых удовольствиях и радостях. Только так во время похудения можно будет сохранить необходимые вашей душе внутренний баланс и гармонию.



Если подходить к делу строго по-медицински, то вам можно было бы выписать рецепт, в котором большими буквами было бы написано: «*удовольствия ежедневно*». Именно в такой форме, без уточнения, какие именно удовольствия. Было бы глупо, если бы мы стали говорить, что кому-то не хватает приятного человеческого общения, кому-то — сексуальных удовольствий, кому-то будет полезно слушать музыку, а кому-то — чаще бывать на природе.

Единственное, что можно порекомендовать буквально каждому, — это влюбиться. Счастливая взаимная любовь — самое лучшее лекарство от переедания. На заказ, конечно, не получится, но подготовить себя к любви и открыться ей — вполне в ваших силах.

Сейчас ваша ответственная задача в том, чтобы решить, какие удовольствия, потребности и желания вы

заменяли перееданием. Если вы ответите на этот вопрос и, сбрасывая вес, как и прежде будете получать необходимое количество радостей более естественным образом, то останется самое малое — чисто технические процедуры.

Итак, целью нашего очередного практикума будет нахождение новых радостей в жизни.

Упражнение. Собственный «Круг удовольствий».

В своем блокноте нарисуйте свой собственный «Круг удовольствий». Разделите его на сектора, соответствующие времени и интенсивности получаемых вами удовольствий. **Какую часть круга занимает удовольствие от приема пищи?** И самый важный вопрос: **чем заполнить оставшуюся часть?** Заполнить по своему усмотрению, полагаясь на свои предпочтения и потребности. Важно найти не менее *трех* способов замещения удовольствий от пищи.

В каждом человеке имеются скрытые творческие возможности. И у полных людей эти способности скрыты не только обыденностью, но и перееданием. Вспомните поговорку «сытое брюхо к учению глухо».

В данном контексте учение можно заменить развитием. Да и в самом деле, пришел домой после тяжелого рабочего дня, в котором мало что хорошего было, плотно поужинал — и на диван. Какое уж тут учение, а еще и развитие!

А все-таки интересно узнать, что же во мне скрыто! Может, я не реализовавший себя художник, или писатель, или во мне есть какие-то иные задатки, о которых я и не подозреваю? Каждый человек рождается с каким-то своим уникальным талантом, и это психологическая аксиома.

Подсказкой того, в чем вы талантливы и можете проявлять творческие способности, являются те увлечения, которые приносили вам радость и придавали

ощущение насыщенности вашей жизни. Вспомните какие увлечения приносили вам положительные эмо ции в то время, когда тело было стройным.

Если же вы набрали лишний вес в связи с рожде нием ребенка, стоит подумать, от каких жизненны радостей вы отказались в период заботы о новорож денном и к чему вы уже можете вернуться сегодня По опыту успешных в похудении людей эти способ возврата к прежним увлечениям и послужили одни из кирпичиков создания стройного образа жизни. По мимо этого, они просто приносят разнообразие в обы денную жизнь.

***Состояние, требующее внимания:* злость и гнев**

«Свято место пусто не бывает» — гласит народна мудрость. «В пустоте черти заводятся» — писал Андерсен Освободившийся от переедания сектор в круге удовольст вий может заполниться злостью и гневливостью. Скоре всего, вы об этом знаете не понаслышке, а на примере сво их худеющих знакомых. Стоит такому человеку сесть н диету, как у него тут же «портится характер» со всеми вы текающими последствиями. Недаром на Руси считалось полный значит добрый, худой значит злой.

Итак, если пустые места в круге удовольствий буду заполнены не только на листе бумаги, но и в вашей жиз ни, то вы проведете лучшую профилактику испорченного настроения. Однако если уж и дала жизнь повод позлить ся, то гнев необходимо выражать, и лучше в самом нача ле его возникновения. Иначе нереализованный гнев нака пливается и откладывается в виде жира.

Внимательно прочитайте в следующем дне раздел о любви и уважении к себе, примерьте прочитанное к своей жизни, и у вас будет шанс забыть о разрушающем влия нии отрицательных эмоций. Они растворяются в любви как соль в горячей воде...

А наше сегодняшнее упражнение имеет одну осо бенность: оно выполняется на протяжении всего по следующего периода похудения.

Дело в том, что новые жизненные удовольствия как замена перееданию — это еще и способ направить освобождающуюся из жира энергию на созидание. Другими словами, в жире запакована энергия желаний и чувств. В ста граммах жира скрывается 900 ккал. Представляете, какой «ядерный» запас? Вот бы его в мирных целях...

А так человека в буквальном смысле слова распирают скрытые чувства, желания, нереализованные планы, идеи и жизненные цели. Надо только осознать, как правильно распорядиться своим мощным энергетическим потенциалом, куда его направить, и позволить себе сделать это. Поэтому по мере снижения массы тела чутко прислушивайтесь к своим чувствам и желаниям, к потребностям внутреннего ребенка.

В этом вам помогут и сегодняшние настрои, обращенные непосредственно к детской части личности...

Демон переедания

Один из важных уроков, который нужно усвоить, состоит в том, чтобы твердо сказать себе:

«Я человек, болезненно зависимый от пищи.

Переедание — это демон, преследующий меня».

Вспомните, сколько лет вы вместе...

какими правдами и неправдами вы пытались избавиться от него.

Сегодня нужно лишь принять, что это есть. Вы склонны к перееданию, и правильно говорить: «Мое переедание, мое чревоугодие, мое обжорство».

Лишь честное признание становится мостиком к новой жизни...

Теперь, когда вы хорошо знакомы со своим демоном...

вы стали свободнее.

Вы можете подчиняться ему и закармливать себя до неимоверной толщины...

вы можете кормить своего демона, приручать его, дружить с ним и пользоваться его силой.

Может показаться странным...
но как только вы принимаете этого демона...
он становится симпатичным и милым для вас.
Из собаки на цепи, пугающей прохожих, он превращается в вашего верного друга.
Появляясь в сновидениях и грезах, демон предстает ребенком...
он — то, что является частью вас, что-то от самой природы.
Это и есть тот самый изменившийся до неузнаваемости демон, с которым вы боролись.
Вы можете злиться на себя за то, что опять переели, за то, что в вас опять проявилась слабость.
Но стоит ли злиться на ребенка, который живет в вас?

* * *

Перед чтением следующего настроя включите н магнитофоне вашу любимую медленную, спокойну и приятную мелодию. И сядьте еще более комфорт но и удобно.

Возвращение души

Моя единственная...
утраченная...
возрождаемая силой моего желания!
В какие степи и леса...
в какую юдоль мира ушла ты...
душа моя, испугавшись...
покинув тесную пещеру моего тела.
Месяцы, годы прошли без тебя...
и скоро долгожданный момент нашей встречи.
Я жду этого с трепетом в сердце...
и становлюсь ребенком, ожидающим чуда в новогоднюю ночь.
Возле набережной есть подворотня, через которую сразу можно пройти в потусторонний мир моего прошлого.
Он начинается за странного цвета домом, рядом с которым темнеет аллея.

Пройдя ее, вы попадете в проходной двор, где посреди сплошного асфальта торчит ствол засохшего дерева.
Под ним деревянная скамейка без спинки, куда неизвестно зачем приходит маленькая девочка.
И в очередной раз, проходя этим двором...
вы вдруг замечаете на себе ее пристальный, любопытный взгляд.
Разглядывая вас, она как бы спрашивает саму себя...
хочет ли она вернуться в эту отвыкшую от нее душу...
хочет ли она походить на эту проходящую мимо взрослую женщину?
Такой ли она мечтает увидеть себя в своих детских ожиданиях самостоятельной жизни?
А вы, эта взрослая женщина, за плечами которой месяцы и годы жизни...
заметив на себе внимательный детский взгляд, остановитесь, натолкнувшись на невидимую преграду.
И проснувшись...
будете вспоминать это лицо, когда-то виденное на детских фотографиях...
это платье, давно вышедшее из моды...
что-то полузабытое, как воспоминания своего детства...
и вы позволите вашей душе отдаться этим воспоминаниям, впуская ее в когда-то отторгшее тело...

Ваше внутреннее «Я» подобно ребенку.
Оно нуждается в ласке, терпеливом поощрении и жаждет признания.
Оно обладает детскими качествами и нуждается в руководстве.
Его можно назвать застенчивым, потому что оно неохотно раскрывается перед вами...
требует понимания, благожелательности и, прежде всего, любви.
Сегодня, когда вы знаете, что нужно любить себя...
вы знаете того, кто нуждается в этой любви.
Это внутренний ребенок, в котором живет память о вашем стройном теле.
Он ваш первый помощник...
в чем-то слабый, а в чем-то очень и очень сильный.

Какое-то время устраиваясь удобнее...

вы можете слушать звуки этой приятной и спокойной музыки.

Хорошо, если вы умеете слушать музыку всем телом...

наблюдая, как *оно реагирует* на звуки приятной музыки...

какие изменения происходят с ним на вдохе и выдохе.

Ваше дыхание...

такое *знакомое*, такого *родное*...

просто наблюдайте, что происходит на вдохе и выдохе...

нужно только несколько минут, когда, наблюдая за дыханием...

вы перейдете к приятному состоянию отдыха.

Несколько каких-то слов, несколько каких-то воспоминаний...

Когда тело *спокойно*, активным будет воображение.

Оно поможет закрепить все ценное, что уже *есть у вас*,

и освободиться от *лишнего*...

Дыхание становится совсем спокойным, равномерным и глубоким, и уже нет необходимости двигаться...

просто отдыхайте, вспоминая что-то приятное...

что-то из детства...

Это замечательное, удивительное время, когда рядом с тобой были большие взрослые люди...

они знали, что ты сегодня наденешь, что ты будешь есть...

Маленький ребенок чувствует себя спокойно и защищенно рядом с этими взрослыми...

Сегодня родители этой девочки уже спят...

и тогда вам нужно будет накормить ее чем-то вкусным...

положить ее спать и рассказать какую-то сказку.

Вы расскажете ей о том, что ее ждет впереди.

И кому, как не вам, известно, что произойдет с этим ребенком.

Возможно, вы утаите от нее что-то.

Этой девочке важно верить, что впереди ее ждет только хорошее.

И маленький ребенок замирает, еле дышит, слушая ваши сказки...

закрыв глаза, чувствует ваши слова на ресницах и на кончиках волос...

А вы рассказываете о том, как растет синьор-помидор.

Ребенок знает и понимает по-своему...

достаточно положить маленькое семечко в землю...

и семечко впитывает в себя все необходимое и полезное для роста...

это *просто* благодаря вчерашнему дождю, благодаря мягкой земле...

в которой так *уютно* и *комфортно* семечку...

Когда над землей появляется маленький росточек, чтобы увидеть зайчики солнца...

вы не видите, как он растет, вы не слышите, как он растет, вы даже не чувствуете, как он растет...

а он растет каждый день совсем понемногу...

и когда росточек становится *сильнее*...

на нем появляются листья, маленькие цветочки...

и это значит, что совсем скоро на нем появятся первые помидоры...

они наливаются соком и становятся такими красивыми, что вызывают желание ощутить их вкус.

А ваша сказка уже стала другой...

и вы рассказываете, как маленькая девочка каким-то чудесным образом попадает на бал..

танцует там в лучах света...

а потом убегает домой и под своей серой пыльной одеждой немного грустит или поет свои детские песенки...

а еще в этом сне ребенок может превратиться в колдунью с растрепанными косами и цепкими руками...

и вот она уже смело бегает, пытается всем навредить и порвать все на мелкие клочки...

а потом снова превращается в маленькую девочку...

которая почему-то капризничает, дразнится и показывает язык.

И когда дыхание девочки станет глубоким и ровным...

вы потихоньку встанете и шепотом скажете, что скоро снова увидитесь...

и если бы она могла услышать вас, то по одной интонации она поняла бы, как вы ее любите.

Оглядевшись вокруг, замечая знакомые предметы, знакомый вид из окна...

вы постоите еще какое время...

и выйдете на улицу.

Отправитесь на вокзал и купите обратный билет, чтобы вернуться...

в свое привычное окружение, к своим обычным делам и заботам.

Но что бы вы ни делали там, чем бы вы ни были заняты...

вы всегда будете помнить, что где-то там, в проходном дворе...

недалеко от набережной, которой нет ни на одной карте...

сидит на скамейке теперь уже знакомая вам маленькая девочка...

А завтра утром, только проснувшись, она откроет глаза и улыбнется, как это бывает порой у детей...

только потому, что начинается новый день и впереди еще столько интересного.

А может быть...

она вспомнит вашу встречу, зная, что вы обязательно навестите ее снова...

И когда вы будете стоять друг перед другом лицом к лицу...

вы скажете, что сдержали свое обещание, и вы снова вместе...

Пройдите с этой девочкой вдвоем весь ваш жизненный путь...

помогите ей вырасти более счастливой, чем вы сами,

поддержите ее в трудной ситуации, посоветуйте избежать ошибок, помогите преодолеть проблемы...

Помогите ей вырасти счастливой чуть больше, чем вы сами...

И когда она достигнет вашего возраста — секунда в секунду...

вы сделаете шаг навстречу друг к другу и станете одним целым...

И внутри вас этой девочке будет тепло и надежно...

а вы почувствуете, что к вам вернулась

когда-то утраченная

очень важная часть

вашей души...

День пятый

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И К СВОЕМУ ТЕЛУ

Люби и лишь тогда смело делай то, что желаешь.

Св. Августин

Сегодня мы опять вернемся к части личности, ответственной за избыточный вес. Как вы помните из наших занятий предыдущего дня, это внутренний ребенок — маленькая девочка или мальчик. Желание у ребенка одно — получать от жизни счастье.

Со вчерашнего дня, мы надеемся, в жизни ребенка стало чуть больше удовольствий. Но, согласитесь, этого мало. В чем еще нуждается этот ребенок? Конечно, в родительской любви и заботе, которая раньше зачастую заменялась плюшкой. Но когда заходит речь о любви к себе и к собственному телу, полная дама искренне удивляется: «За что себя любить ТАКУЮ?! Вот стану стройной, тогда посмотрим...» Порой приходилось слышать: «Я ненавижу свое тело, потому что оно толстое!»

Очень часто человек, страдающий избыточным весом, считает, что уважение, любовь и забота о себе — все это возможно только после похудения. Может быть, и вам, уважаемый читатель, знакомы мысли самоуничижения, самообвинения в связи с перееданием? Что-то вроде: «Что ж ты объелась-то опять, ни стыда у тебя, ни совести... Тряпка ты безвольная...»

Произносятся подобные выражения с одной целью — поругать себя, «взбодриться», дабы избежать в дальнейшем «срывов» и продолжить похудение. Но такая тактика приносит, как правило, противоположный результат! Так уж устроена человеческая психология. Обвиняя себя, собственное тело, вы оказываетесь обречены на то, чтобы неосознанно искать

наказания. А способ наказания для человека полно го часто заключается в переедании.

Заколдованный круг замкнулся: больше себя ру гаем — больше лишних килограммов — еще больш поводов себя ругать. Дабы окончательно убедиться правдоподобности этой ситуации, вообразите себе та кой пример: мама говорит больному простудой ребен ку: «Я тебя больше люблю, когда ты здоровый, актив ный, веселый! А сейчас ты мокрый, потный, весь дет лежишь с температурой...» Разве от таких слов ребе нок поправится скорее?

А ведь многие полные дамы по отношению к сво ему телу поступают подобным образом. Поэтому имен но сейчас ваше тело нуждается в повышенной заботе Смело говорите ему, как вы его любите, и тело отве тит вам взаимностью — стройной фигурой!

Итак, лишь уважая себя, принимая свои личные осо бенности и отстаивая свои права, можно помочь своему телу обрести желаемый вес и сохранять стройность.

У американцев в Билле о правах черным по бело му написаны обычные человеческие права, о которых мы или не знаем, или забыли.

Вы имеете право...

1) на свое собственное мнение и убеждения;
2) иногда ставить себя на первое место;
3) просить о помощи и эмоциональной поддержке;
4) протестовать против несправедливого обраще ния или критики;
5) совершать ошибки, пока вы не найдете пра вильный путь;
6) предоставлять людям право решать свои собст венные проблемы;
7) говорить: «Нет, спасибо», «Извините, НЕТ»;
8) не обращать внимания на советы окружающих;
9) побыть одному/одной, даже если другим хо чется вашего общества;

10) на свои собственные чувства, независимо от то го, понимают ли их окружающие;
11) менять свои решения или избирать другой спо соб действий.

Вы никогда не обязаны...

1) быть безупречным/безупречной на 100%;
2) следовать за толпой;
3) любить людей, приносящих вам вред;
4) делать приятное неприятным людям;
5) извиняться за то, что вы были самим/самой со бой;
6) выбиваться из сил ради других;
7) чувствовать себя виноватым за свои желания;
8) мириться с неприятной ситуацией;
9) сохранять отношения, ставшие оскорбитель ными;
10) выполнять неразумные требования;
11) отдавать что-то, что вам на самом деле не хо чется отдавать;
12) нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
13) отказываться от своего «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заручившись подобной «юридической» поддерж кой и защитой, приступайте к выполнению следую щих упражнений.

Упражнение 1. Напишите не менее семи ответов на вопрос: «За что я люблю и уважаю себя?»

Важно не просто написать, но и начать реализовы вать все эти пунктики на практике, ежедневно про являя заботу о себе.

Кстати, недостаток самоуважения является глав ной причиной «тяги» к сластям. Тема влечения к слад кому весьма актуальна для человека, нормализующего вес, и стоит остановиться на этом подробнее.

Какой наиболее быстрый и легкий способ успокоить капризничающее дитя? Правильно, дать ему сладкое. Как скрасить ребенку время, проводимое в одиночестве? Пообещав ему мороженое. Вспомните, читатель, свои детские годы, когда конфеты и мороженое представляли собой некое воплощение праздника. Каким радостным волнением наполняло нас предвкушение похода в кондитерскую или в гости на чай с тортом! Как мы сожалели, что такая «сладкая жизнь» была не каждый день, и не понимали взрослых, которые из каких-то непонятных соображений добровольно лишали себя счастья есть сласти три раза в день. Кто из нас в детстве не мечтал, что когда вырастет, то, как в книжке «День неповиновения», будет есть исключительно мороженое, конфеты и пирожные с лимонадом?

Один из авторов этой книги, для которого мороженое в детстве всегда ассоциировалось с большим праздником, по-прежнему считает его сладкий вкус приятнее вкуса горького пива. Чаще всего лишь по мере взросления мы открываем для себя новые и новые изумительные вкусы, не уступающие сладкому, — и кислый, и соленый, и даже горьковатый. И все же сласти так и остались для нас, повзрослевших, помудревших и уставших, больше чем просто пищей. Это эффективное средство против неприятных эмоций и косвенное удовлетворение потребности в заботе.

К сладкому влечет особенно сильно при утрате объекта любви. Например, при уходе из родительского дома или разлуке с сексуальным партнером... Одним словом, отсутствие «сладости» в жизни компенсируется сладостью пищи.

Упражнение 2. «Ищем замену сластям».

Если вас чрезмерно влечет к сладкому, подумайте: чего «сладкого» не хватает в вашей жизни? Когда вас наиболее сильно тянет к сластям, в каких ситуациях? Искренне и честно ответьте на поставленные вопросы. Это позволит вам узнать о чувствах, лежащих в основе любви к сладкому, поможет осознать свои истинные желания.

Испытывая высокую потребность в сладком, в дальнейшем, каждый раз, садясь за стол, задайте себе два вопроса: «Что Я сейчас чувствую? Что Я хочу на самом деле?» Постарайтесь найти в самой жизни ту «сладость», которую вы (за неимением лучшего) получали от лакомств.

Упражнение 3. Подготовка к «Дню удовольствий».

По мере снижения веса один раз в неделю устраивайте себе «праздник души», носящий название «День удовольствий» или «День эгоиста». В этот день дарите себе удовольствия, делайте то, что редко себе позволяли. Пусть этот день целиком и полностью будет посвящен блаженству и наслаждению. Вам лучше знать о своих потребностях в удовольствии — к ним и прислушайтесь. Подобный день сделайте себе послезавтра, на седьмые сутки нашей программы. А сейчас подумайте, как вы его проведете.

Упражнение 4. Поход в гости.

Запланируйте на завтрашний день поход в гости к друзьям или с друзьями в ресторан. Главное, чтобы там, куда вы пойдете, был накрытый стол. Не будем забегать вперед, скоро вы узнаете, почему и зачем дана такая рекомендация. А пока звоните друзьям или подругам и договаривайтесь о встрече...

Состояние, требующее внимания: аппетит.

На сегодняшний день в вашем арсенале есть все самые эффективные способы коррекции повышенного аппетита. Итак, это:

1. Написание и проговаривание целей, ради которых вы снижаете вес и отказываетесь от лишнего кусочка.

2. Новые, по-настоящему приятные удовольствия, по силе равноценные или превышающие пищевые.

3. Проявление любви и уважения к себе вместо примитивного удовлетворения пищей.

4. Тщательный подсчет калорийности съедаемой пищи.

Правильное использование всех четырех приведенных способов гарантированно позволяет легко контролировать свой аппетит.

А еще для прекращения внутренней борьбы и возможности договориться с аппетитом используйте настрои, приведенные на страницах этой книги.

Именно настроям и уделите сейчас время, но перед этим достаньте семейный альбом. Найдите фотографии, на которых вам нравятся формы вашего тела. Расположившись поудобнее, некоторое время подумайте о том, что тело и сейчас имеет те же параметры, и душа в этом теле все та же. А жир, который попал в это тело, — это не вы и не ваше тело. Жир — это материализация ваших проблем. Помните: жизнь дает испытания, но вместе с ними и силы, чтобы их преодолеть.

Поэтому сядьте поудобнее и останьтесь наедине со своими мыслями и чувствами...

Окончание гражданской войны

Гражданская война.

Война, в которой противниками становятся люди одной семьи...

сын против отца, брат против брата.

Это война заведомо проигрышная.

Это известно каждому школьнику, каждому, кто изучал историю своей Родины.

Однако мало кто понимает, что внутри своей души он добровольно устраивает самое настоящее поле боя...

разгорается внутренняя гражданская война.

В таком побоище нет победителя, борьба идет с самой собой...

и за огневой линией — человек из вашего прошлого, с вашей внешностью и с вашими привычками.

В прицеле винтовки вы сами.

Специалисты, профессионально занимающиеся помощью при избыточном весе...

очень хорошо знают, какой недюжинной силой воли обладают люди, склонные переедать.

Да, благодаря воле можно достичь успехов в жизни — как говорят, занять свое место под Солнцем.

Однако воля плохой помощник, если вы пытаетесь изменить свое тело.

Воля, обращенная против себя, губительна.

В отношении собственного тела необходима не воля...

здесь нужны мягкость, терпение и забота.

В этом же нуждается любой заболевший человек.

Одной из главнейших причин невозможности нормализовать вес и жить стройной...

является невозможность *остановить* разрушительную войну.

Осваивая новые методы коррекции веса,

человек занимается лишь тем, что укрепляет свои бастионы...

а потом нападает на самого себя и терпит поражение.

А многие занимаются этим годами...

забывая простую и очевидную истину:

Мир наступит лишь после прекращения войны.

Давайте подпишем хотя бы временный пакт о ненападении.

Посмотрим, что из этого получится.

Почему бы уже сегодня не сказать себе:

«Сегодня хороший день, чтобы прекратить бороться с собой.

Я хочу, чтобы моя душа отдохнула и перестала быть местом побоищ...

мне надоело лупить, надоело наказывать себя.

Сегодня я буду помнить о вреде самонаказаний...

буду помнить о пользе любви и уважения к себе».

Сила веры

Человек по своей человеческой природе способен вынести все, что угодно...

любые лишения и страдания.

Один мудрец как-то заметил,
что единственно невыносимым является осознание того,
что вся твоя жизнь была сказкой, рассказанной идиотом.
Это опасность узнать где-то на склоне лет, что все то, что вы делали и считали важным...
не имеет никакого смысла.
Это по-настоящему невыносимо.
Сейчас мы не говорим за всю жизнь...
речь идет всего лишь о некотором времени, необходимом для нормализации веса.
Однако важно, чтобы и эта часть жизни...
особенно эта жизненная задача, касающаяся вашего тела...
была осмысленной.
Нужно иметь перед собой ясные и конкретные цели.
Я знаю, как грамотно их составить!
Ставя свои цели на будущее, я беру у своего будущего в долг и становлюсь должной самой себе.
Мудрецы говорили о необходимости
«держать на переднем плане в наших умах ту добродетель, которую хотим обрести»...
и тогда она постепенно закрепится в нас.
Я делаю это со всем вниманием, помня, что подсознание...
мой верный и надежный спутник, понимает только образы.
Внимание...
Внимать, слушать свои желания и настаивать на них в сосредоточенном внимании...
Вот моя ответственная задача.
Взгляд фокусируется на чем-то, концентрируется внимание.
Я знаю, что «желаю то-то и то-то».
Когда я внимательна к своим желаниям и по-настоящему верю в них...
желание становится возможным.
Я со всем вниманием перебираю свои многообразные желания...
выбираю из них те, в которые верю...
и появляется сила что-то менять.

Эта сила гораздо большая и надежная, чем сила воли.
Внимательный человек получает в распоряжение силу веры...
веры во что-то настоящее...
в нем самом.

День шестой

КАК СОХРАНИТЬ СТРОЙНОСТЬ, ИЛИ ГАРАНТИИ СТАБИЛЬНОСТИ

Мозговые клетки рождаются и отмирают, но жировые клетки живут вечно.

Народная мудрость

По мнению психологов, избыточный вес обратно пропорционален количеству приятных межличностных контактов в жизни человека. Обратите внимание на этот факт, уважаемый читатель, поскольку именно тут кроется одна из основных причин возврата лишних килограммов.

Наши продолжительные наблюдения показали, что одна из самых распространенных ошибок (и в то же время один из страхов) *человека худеющего* заключается в уменьшении общения с друзьями, коллегами, родными, то есть в снижении социальных контактов. Логику такого человека понять можно: меньше гостей, меньше коллективного отдыха, общения, а значит, меньше соблазнов отведать чего-нибудь вкусненького за компанию. И вот сидит в одиночестве такой человек, избегая общения ради похудения... А результат, как правило, противоположный.

Помните, у Высоцкого есть песня: «У меня запой от одиночества»? У кого — запой, а у кого — пир горой. Причем «пирующий» присутствует за столом в единственном числе: в этом и заключается повод для пира. Как решить эту, без сомнения, трудную дилемму?

Как не стать «белой вороной» среди близких людей друзей, многие из которых имеют солидный довесо в виде лишних килограммов? Ответить на эти вопро сы можно, посмотрев на ситуацию с другой стороны

В социологии и психотерапии существует такое по нятие: социальная ниша избыточного веса. И эта ни ша всегда будет заполнена. Кто-то должен страдать за висимостью от пищи, поддерживая, таким образом некое социальное равновесие. Здесь уместна аналогия с живой природой, где ничто не бывает лишним. При ведем известный факт: в прошлом веке в Китае унич тожили воробьев. Но полчища расплодившейся сара чи заставили вернуть все на место.

Семья, рабочий коллектив и дружеская компания являются системой, находящейся в динамическом равновесии. И это равновесие в большей или мень шей степени устраивает как нас самих, так и людей нас окружающих. Что с этой системой произойдет если один из ее элементов вдруг резко изменится, по худев на несколько размеров? Догадываетесь? Сис тема сделает все возможное, дабы вернуть вас в преж ние габариты. Ведь в противном случае системе при дется изменяться самой. А это ей надо?

Новое пищевое поведение может не выдержать проверки в различных сферах жизни. Последствия как вы догадываетесь, не очень хорошие. И одно из самых безобидных — это возврат лишнего веса. Что делать? — Изменяться и приспосабливаться к жизни в стройном теле, с учетом норм и правил поведения сложившихся в вашем социуме.

Первая сложность при изменении привычек состоит в том, что страшно меняться, не зная, что тебя ждет Поэтому многие люди, сбросившие лишний вес, боятся вносить изменения в свою жизнь, и вес возвращается

Поверьте, у вас есть все возможности для того, чтобы изменить жизненный уклад приятным образом Просто разрешите себе это сделать. А поможет вам наше следующее упражнение.

Упражнение 1. «Жизненный сценарий».

Вообразите, что в кругу семьи, среди друзей и коллег по работе вы живете по написанному и устоявшемуся за много лет сценарию. Ваши родственники, друзья и подруги играют самые разные роли. Придумайте этим ролям название. Допустим, кто-то играет роль «покровительница», кто-то — «лентяйка», кто-то — «шут». А ваша роль пусть носит условное название «любительница поесть», «толстушка», «обжорка», «горшочек с кашей»...

Отнеситесь к этому с юмором, словно вы пишете сценарий телевизионного сериала. Совершите мысленный просмотр сценария во всех подробностях. Представьте лица окружающих вас людей. Вспомните все моменты, когда вы с ними едите, или когда вы просто говорите о еде, или когда желание поесть становится непреодолимым. Кто чем занят, кто как себя ведет, кто что говорит?

Ваша роль — уникальная в своем роде. Она подчеркивает значимость других персонажей этого фильма, она просто необходима по сценарию. И даже если вы откажетесь ее играть, потребность в этой роли останется.

Теперь ответьте на следующие вопросы:

- Почему ваша роль столь важна в этом кино?
- Как эту роль изменить? Как сделать так, чтобы ваша героиня сменила амплуа, но осталась интересна и необходима для других персонажей, для сценария и, в первую очередь, для себя?

Ответив на эти вопросы, снова пофантазируйте. Проиграйте в уме все ситуации с вашей новой ролью.

- Как вы теперь будете поступать?
- Как изменится поведение ваших подруг и знакомых?
- Что будет нового в ваших взаимоотношениях?

Только искренне и честно ответив на предложенные вопросы, можно переходить к следующему

упражнению, а точнее — отправляться на встречу с друзьями.

Упражнение 2. «Встреча с компанией».

Надеемся, что вы еще вчера по нашей просьбе при-няли решение, куда вы сегодня идете — в гости или в ресторан (кафе).

Ваши задачи, помимо получения удовольствия от встречи, следующие:

1. На тарелке обязательно должно что-то лежать, даже если вы это не будете есть.

2. Употреблять рекомендуется только те продукты, калорийность которых вы уже можете определить «на глазок», а для этого дома просчитайте те блюда, кото-рые предположительно можно будет заказать.

3. Демонстративно от алкоголя не отказывайтесь и постарайтесь избежать лживых отговорок, просто помните, что обычно после первой рюмки интерес со-седей к вашему бокалу пропадает.

4. Среди приглашенных часто встречаются едино-мышленники. Старайтесь держаться к ним поближе — «держитесь своих».

5. Обратите внимание на присутствие других удо-вольствий помимо еды — танцы, пение, общение и тому подобное.

Там же, в компании, можно выполнить следующее упражнение.

Упражнение 3. Взятие ответственности.

Приняв твердое решение сбросить лишние кило-граммы, сообщите о своем похудении как можно боль-шему кругу родных, друзей, коллег и просто знако-мых. Это позволит усилить ответственность за ваше похудение во много раз. Кроме того, в этом случае можно будет найти поддержку у близких при затруд-нениях и совместно радоваться успехам. Теперь, вме-

сто того чтобы во время стресса бежать к холодильни-ку, можно будет рассказать о своих проблемах чело-веку, который готов вас выслушать и искренне жела-ет помочь. Однако если ваши прежние попытки поху-деть всегда сопровождались «широкой оглаской», то в этот раз имеет смысл поступить противоположным образом.

Состояние, требующее внимания: одиночество.

Одиночество является состоянием, связанным с самой человеческой жизнью. Определенная доза одиночества не-обходима как воздух для психологического роста. Если же одиночество становится невыносимым, вызывает чув-ство изолированности от жизни, делайте все что угодно, чтобы уменьшить его. Идите к знакомым незваным гос-тем, знакомьтесь с незнакомыми, звоните по телефону, общайтесь в Интернете или любым другим способом реа-лизуйте свою социальную природу. Среднестатистическо-му гражданину необходимо в день около 15 контактов с себе подобными существами — в диапазоне от кивка го-ловы и встречи глазами до любовных объятий.

Сегодняшние настрои помогут вам чувствовать се-бя гораздо уверенней, находясь в компании друзей или в рабочем коллективе. То есть там, где, по опре-делению, мало кто искренне заинтересован в вашем похудении.

Чужие желания

Быть человечным значит желать и нуждаться...

это значит постоянно испытывать дефицит в чем-то, то есть быть нуждающимся.

Это значит также, что жизнь всегда открыта и полна неосуществленных желаний.

В своих желаниях я узнаю себя.

Но что я знаю о своих желаниях?

Часто не больше, чем подсолнух о том, почему он поворачивается к солнцу.

К сожалению, люди редко осознают свои желания...

и, быть может потому так редко чувствуют себя удовлетворенными...

Я не знаю, чего хотел, я не знаю, что получил...

радоваться мне или расстраиваться?

Какой приз у меня в руках, главный или утешительный?

Выиграть в жизненной лотерее можно лишь одним способом.

Необходимо точно знать:

«Чего я действительно хочу, что для меня по-настоящему важно, что является маяком, притягивающим меня в моем жизненном путешествии?»

Вот вопросы, от которых зависит все, что со мной произойдет.

Настоящие желания — это указатель дороги в будущее.

Лишь вернув свои настоящие желания, я просыпаюсь и чувствую себя в прямом соприкосновении с жизнью.

Однако желать чего-то всегда беспокойно и хлопотно.

Желать — это значит жить полной, насыщенной жизнью.

Жить с желаниями значит настаивать на своем...

иногда говорить «нет» тем, кому всегда говорили «да».

Попробуй, заяви о своих желаниях...

а кто знает, не приведет ли это к тому, что люди отвернутся от меня...

Многие желания отвергаются в угоду родителям или каким-то другим важным людям.

С самого детства я удовлетворяла желания других...

получала свои поощрения и привыкала к пассивности.

Я стала мастером скрывать свои желания даже от себя.

За свои желания я принимала желания близких.

Я желала за других, забыв о себе, и желала того, чего желать принято...

Вот объявлена ночь пожирателей рекламы...

ночь людей с искусственными желаниями, людей, потерявших себя.

Там предлагают желать то, что престижно и пользуется массовым спросом.

Сладкая вода определенной марки, длинные ноги и пышная грудь, модная одежда и отдых на океане...

Но являются ли атрибуты успеха предметом ваших настоящих желаний?

Способность желать

Я та-у-кого-есть-эти-желания.

Вопрос «Чего я хочу?» имеет огромное значение.

Он показывает, насколько важно ухватиться за самое простое желание и начать действовать.

Диапазон желаний широк.

Это простые детские желания ласкать и быть ласкаемым...

быть накормленным и чувствовать близость матери.

Это сексуальные желания зрелой жизни и потребность в прикосновениях...

это простое удовольствие от ощущения на коже дуновения ветерка и прикосновения воды.

Это желание быть сильным и заметным.

Это желание быть просто хорошим человеком.

Настоящие желания меняются с возрастом...

но во все времена остается острое желание чувствовать себя живым.

Это значит чувствовать физический комфорт и получать телесные удовольствия...

напряжение сменять расслабленностью, а расслабленность — бодростью.

Детское желание бегать и радостно смеяться от того, что бежишь,

меняется желанием получать удовольствие от уверенных шагов в зрелости.

О самом важном в моих желаниях может рассказать тело.

Порой только оно и знает о настоящих желаниях.

Они выражаются в едва уловимом жесте, в походке, наклоне к другому человеку, в напряженности и расслабленности.

Язык тела правдивей любой речи.

Часто ли я спрашиваю свое тело о том, что желаю сегодня на ужин?

К сожалению, порой я глуха к нему до болей в желудке.

Часто ли я спрашиваю свое тело о необходимости отдыха?

Говоря привычное «да», слышу ли, как сердце радостно бьется?

Слышу ли я свое дыхание, учащенное от гневного «нет»?..

Забытая мудрость тела...

Все мои желания живут в нем.

Вот причина, почему к телу нужно относиться благосклонно...

а иногда – восхищаться им, любить его, как верного друга...

уважать, как мудрого учителя.

Сегодня, когда я могу жить без «телесной брони», когда я отпускаю жир и обнажаю тело...

я узнаю свои настоящие желания, я слушаю свое тело и учусь у него.

Я узнаю себя в своих желаниях.

Я возвращаю свою способность желать что-то по-настоящему.

С принятием моих желаний повышается моя самооценка.

Я снова чувствую себя живой и заинтересованной в жизни.

Осознавая свои желания, я выбираю свой собственный индивидуальный и неповторимый путь.

Я наполняю свою жизнь событиями, людьми, делами и отдыхом.

Я выбираю наилучшее содержание своей жизни....

День седьмой

ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА

Успевает всюду тот, кто никуда не торопится.

М. Булгаков.
«Собачье сердце»

Обретение стройности — занятие для серьезных взрослых людей. И все-таки даже в самом серьезном

деле необходима передышка. Об этом позаботится ваше собственное тело. Оно формировалось на протяжении тысяч лет и в чем-то гораздо мудрее вас, нужно лишь прислушиваться к своим телесным процессам. А процессы во время похудения следующие.

Через определенные промежутки времени (в среднем 2—4 дня) изменение веса будет полностью останавливаться, давая всем органам и системам возможность приспособиться к новому состоянию. Если похудение представить графически (по вертикали — вес, а по горизонтали — время), как это сделано на рисунке, то на кривой снижения веса будут наблюдаться «ступеньки». Они свидетельствуют о том, что процесс адаптации организма идет нормально.

В то время, когда замедляется или вовсе останавливается снижение веса, работают мощные механизмы восстановления эластичности кожи, регуляции обменных процессов, сосудистого давления. Практически все органы и системы человеческого организма изменяют свою работу, приспосабливаясь к новой массе тела.

Временная передышка нужна для того, чтобы вы не только худели, но и оставались здоровой и красивой. После снижения веса на 10—12 кг возможна самая длительная остановка процесса похудения на период от одной до трех недель, особенно если первые килограммы уходили быстро. Не подгоняйте себя, помните, что «цыплят по осени считают», и не важно, что сегодня, завтра и послезавтра весы не покажут изменений. Они не настолько чувствительный прибор, чтобы отмечать *все* изменения, происходящие в вашем теле в этот период.

Между тем процесс похудения продолжается. Можно сказать, что наступила скрытая его фаза. В то время, когда вес «стоит», могут уходить объемы. Поэтому поддержать бодрость духа можно при помощи обычной сантиметровой ленточки.

Очень важно доверять организму в выборе скорости снижения килограммов. Самое главное — здоровье, и любые попытки насильственно ускорить процесс излишни. Помните, что вы стайер, а не спринтер. Вы не один день готовились к коррекции своего веса и продолжаете планомерно заниматься собой.

Период остановки снижения веса переживается успешно при условии полного осознания своих целей, при достаточной мотивации и наличии у вас самостоятельно найденных равноценных заменителей пищевому удовольствию. А в тот момент, когда сил организма достаточно для очередного рывка вперед, происходит новое уменьшение килограммов.

Обратите внимание, что во время снижения веса возможны периодические прибавки массы тела за счет задержки жидкости в организме, при задержке стула или после приема слишком соленой пищи, а у женщин — во время менструального цикла.

Упражнение 1. Контракт с подсознанием.

Сделайте процесс снижения веса наглядным, отобразите его графически, как это показано на рисунке. Контракт с подсознанием заключается исходя из двух основных принципов:

- вознаграждение себе за каждую неделю отлично просчитанных килокалорий;
- вознаграждение своему телу за каждые пять сброшенных килограммов.

Итак, пересечение графика с вертикальными* линиями — это «дни удовольствий и подарков», которые вы планируете заранее. «Дни удовольствий» не зависят от скорости снижения веса, и вы их себе позволяете один раз в неделю только в том случае, если считаете

* В вашем блокноте пусть эти линии будут ярко-красного цвета, словно это красный день календаря.

калорийность и соблюдаете все необходимые рекомендации. Горизонтальные линии — это те же дни «удовольствий и подарков», но за каждые пять сброшенных килограммов. При пересечении графика с горизонтальной линией — «приз в студию»! Заранее решите для себя, что это будет за подарок.

Кроме динамики килограммов, на графике может быть представлена и динамика уменьшения объемов в сантиметрах. Кстати, усилить ответственность за похудение может прием «сожжения мостов»: ушивая одежду, обрезайте края!

***Состояние, требующее внимания.* Усталость.**

Усталость является первейшей причиной слабости, в том числе в продвижении к намеченным целям. Поэтому, чтобы освободиться от пут своей зависимости, вам необходим отдых. Подойдет любой — пассивный, активный, экстремальный — выбирайте на вкус и по своему характеру.

Склонность к формированию любых зависимостей, и в том числе пищевой, является прямым следствием переутомления, скуки и монотонности будней. Помимо пассивного отдыха в постели и у телевизора, который подходит разве что пенсионерам после 80-ти, помните о жизненной потребности в новизне и смене впечатлений.

Кроме пассивного отдыха, который мы получаем во сне, мы нуждаемся в активном отдыхе, в новой деятельности, свободной от всего однообразного и утомительного. Усталость требует не только физического покоя, но и психического, эмоционального отдыха, который может быть реализован только в активности.

Ищите разнообразия в отдыхе, выбирая подходящие для вас варианты активного или даже экстремального отдыха. Вечерние прогулки, шейпинг, сауна, парашютный спорт, сплавы по горным рекам, вечера «Для тех, кому за 30» и прочее. Выбирайте подходящие для вас варианты, придумывайте свои и позаботьтесь об экипировке!

Вернемся к процессу снижения веса. Жизнь есть жизнь, и поэтому ситуации, когда нарушается подсчет калорийности или другие рекомендации, могут возникнуть по не зависящим от вас обстоятельствам. Однако как это отразится на снижении веса, полностью зависит от вас самих. Речь идет о стратегиях снижения веса человека, удачного в похудении, и неудачника.

Неудачник поступает следующим образом. После «срыва» такая дама себя корит и занимается самобичеванием: «Я безвольная, жалкая, ничтожная... Все пропало! Я так и знала, что „сорвусь“. Теперь уж точно у меня ничего не получится». Как вы догадываетесь, подобная запрограммированность осуществляется в реальной жизни.

Стратегию удачного в снижении веса человека давайте разберем досконально, тем более что она выявлена нами у нескольких тысяч похудевших счастливчиков. Для начала уясните, что «срывы» у благополучно снижающих вес людей происходят ничуть не реже, чем у предыдущей категории, но вот дальше их пути расходятся.

Во-первых, удачливый человек себя ХВАЛИТ и БЛАГОДАРИТ, во-вторых, решает, как можно поступить, чтобы избежать повторения ситуации «срыва».

Возникает следующий внутренний монолог: «Я молодец, я самый замечательный на свете человек, и с нового дня я по новой соблюдаю все необходимые рекомендации».

После слов похвалы — взгляд в будущее: «Мне отрицательный опыт был нужен, и теперь я придумаю, как поступить, дабы избежать его повторения. Теперь я буду знать, что сделаю в подобной ситуации в дальнейшем, поэтому буду чувствовать себя еще увереннее».

Мы здесь привели лишь обобщенный алгоритм выхода из «срыва», присущий людям, легко свой вес снижающим. Ваша задача — при необходимости приспособить эту двухшаговую модель для конкретной ситуации.

Упражнение 2. «Избавление от соблазна».

Найти что-то новое и интересное вместо переедания вам поможет следующий шаг. Составьте свой собственный список ситуаций на работе, в которых повышается аппетит и трудно отказаться от переедания.

При возникновении аппетита задайте себе вопросы:

- Почему я хочу этот лакомый кусочек именно сейчас?
- Действительно ли я его хочу?
- Удовлетворит ли он мои истинные эмоциональные потребности?

В процессе нормализации массы тела и тем более после обретения стройности очень важно прислушаться ко всем своим желаниям. Прислушаться и разрешить им осуществляться. Это будет лучшей гарантией стабильности результата. Будьте внимательны к себе. Не оставляйте без внимания даже те желания, которые кажутся вам второстепенными. И еще: обязательно мысленно называйте себя в единственном числе и с большой буквы!

Упражнение 3. «Замена перееданию».

Для каждой из ситуаций повышенного аппетита (если вы пока не можете удовлетворить свои истинные желания, скрывающиеся за ним) придумайте не менее трех способов нового реагирования вместо «заедания».

Эти способы должны соответствовать таким критериям.

Во-первых, *доступность*. Важно, чтобы новыми способами можно было воспользоваться в любой необходимый момент. Пусть все три эти способа (лучше даже больше) всегда будут под рукой.

Во-вторых, *эффективность*. Это означает, что приносимый ими результат должен удовлетворять не меньше, чем прием пищи.

В-третьих, *разнообразие*. То есть у вас должна быть возможность воспользоваться в данной ситуации чем-то новым.

Например, после эмоционально травмирующей ситуации на работе вместо обильной еды, приносящей успокоение, я могу:

- нарисовать карикатуру на обидчика на листке, а потом смять и разорвать этот лист бумаги;
- сделать себе подарок в виде билета на интересный фильм вечером;
- отпроситься и пойти прогуляться в ближайший парк.

К тому же ваше мудрое подсознание и сообразительный сознательный разум прекрасно знают, что вас ждет при достижении вожделенной стройности. Стоит только немного помечтать на эту тему...

Упражнение 4. «Обретение собственного опыта».

Перед началом упражнения изучите внимательно Приложения «Вес долго стоит на месте», в которых идет речь о возможных остановках в процессе снижения веса. Обратите внимание, что большинство препятствий вы сможете легко преодолеть самостоятельно. В будущем используйте этот алгоритм для устранения факторов, препятствующих снижению веса.

Удобно устройтесь в кресле, включите любимую медленную мелодию и, закрыв глаза, мысленно отправьтесь в тот день, когда уйдет последний лишний килограмм.

Вообразите себя сидящей перед экраном телевизора, по которому идет фильм о вашем похудении, начиная со дня обретения стройности и до дня сегодняшнего.

То есть в обратном порядке.

Да, это не совсем обычное представление.

Побудьте немного в стройном теле, заметив то, как изменилась ваша жизнь.

Затем прокрутите фильм назад, в то время, когда до стройности осталось всего два килограмма.

Когда уже есть уверенность в своих силах, когда уже новая одежда подчеркивает достоинства вашей фигуры.

И оттуда, из своего будущего образа, скажите что-то себе сегодняшней...

И продолжайте медленное возвращение, просматривая фильм в обратном порядке.

Внимательно наблюдайте в этом фильме за тем, как будет идти процесс.

Как вы вели себя в гостях, где было много соблазнов и много желающих обильно угостить вас?

Как изменилось ваше пищевое поведение и какова реакция на это коллег, родных, друзей?

Что вы предпринимаете, чтобы, несмотря на искушения, соблюдать все необходимые рекомендации?

Каким образом вам удается преодолевать любые барьеры и препятствия на пути к стройному телу?

Какие ошибки вы совершаете и что делаете, чтобы их исправить?

К слову сказать, человек на чужих ошибках не учится, поэтому учитесь на вымышленных собственных ошибках, дабы избежать их в реальной жизни.

При этом всегда помните, что вы начали смотреть фильм с того момента, когда избавились от последнего лишнего килограмма.

Вы должны по-настоящему визуализировать все это...

увидеть своим внутренним взором настолько ясно, как если бы это происходило в реальности.

Представьте, что вы ощутите в тот день, когда, встав на весы, вы увидите заветную цифру.

* * *

После таких приятных представлений давайте еще раз мысленно заглянем в недалекое будущее. Как только напольные весы покажут заветное число, начинается не менее важный период фиксации желаемого веса.

Фиксация желаемого веса

Прежде всего давайте договоримся, что ваш нормальный вес — это тот вес, в котором вы себя чувствуете комфортно, это вес, в котором вы себе нравитесь. Поэтому бесполезно «подгонять» свое тело под какие-то журнальные параметры и формулы стандартизации. Но вот заранее определиться с цифрой желаемых килограммов можно и даже нужно. Помните, что в норме каждые пять лет после 25-летнего возраста масса тела может увеличиваться на 0,5—1,5 килограмма.

Итак, начиная с того самого дня, когда вы достигли желаемого результата, необходимо повышать суточную калорийность. Делается это путем увеличения «коридора калорийности» на 200 ккал каждую неделю.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и закончилось наше с вами последнее занятие. Но все самое интересное только начинается. Интересно будет наблюдать, как меняются формы тела, как появляется все больше легкости и бодрости, как накопленная в жире энергия направляется на достижение новых жизненных целей и удовольствий, как знакомые перестанут узнавать, а узнавая, будут искренне удивляться. Много чего появится в вашей жизни нового — всего и не перечислишь. Хотя можно сказать коротко: впереди у вас новая жизнь, отличная от предыдущей. Отличная от предыдущей **точно так же, как жизнь бабочки отличается от предшествующей ей жизни гусеницы.**

И последняя притча, которая поможет вам продолжать работу по методике снижения веса. Эта притча о том самом важном, что оправдывает вашу затею стать стройной: о желании освободиться от лишних килограммов, чтобы хоть в чем-то, хоть чуть-чуть стать более счастливой... И удачи вам на этом пути!

Врата счастья

Как-то однажды один человек понял, что его счастье никогда не постучится к нему, если сидеть взаперти.

Он оставил свой дом и отправился на поиски счастья...

И когда была пройдена большая часть пути, дорогу перегородили большие широкие ворота.

На них висел тяжелый замок, а рядом стоял грозный стражник.

Но как это ни было странно, стражник сказал, что готов пропустить человека.

Однако предупредил он: «Там, за моими воротами, еще шесть таких же, и у каждых по стражнику».

«Я сам, — сказал этот стражник, — боюсь взглянуть на стражника у пятых ворот.

Настолько ужасен его вид».

Задумался человек и решил переждать.

Устроил невдалеке от ворот временное жилище с окнами, выходящими на дорогу.

Со временем новый дом обживался, а вокруг разрослось целое большое хозяйство.

И лишь время от времени, когда кончались дневные хлопоты, человек садился у окна и смотрел на дорогу.

Шли месяцы, годы...

И когда путник стал уже старым и немощным, он вновь выбрался на дорогу и подошел к стражнику.

«Скажи, когда-нибудь кто-нибудь проходил через эти ворота?» — задал он вопрос, который жил в нем все эти годы.

А стражник внимательно посмотрел на него и ответил:

«Нет... И теперь вряд ли кто-то уже пройдет...

это были только твои ворота».

С.-Петербург — Москва — Томск, 2004

ПРИЛОЖЕНИЯ

Калорийность пищевых продуктов, рассчитанная на 100 г продукта (в килокалориях)

Овощи

Баклажаны	24
Брюква	37
Кабачки	27
Капуста белокочан.	28
Капуста брокколи	23
Капуста брюссельс.	24
Капуста краснокоч.	31
Капуста цветная	29
Картофель зрелый	83
Картофель молодой	36
Кольраби	25
Кукуруза	90
Лук зеленый (перо)	22
Лук-порей	40
Лук репчатый	43
Морковь красная	33
Огурцы грунтовые	15
Огурцы парниковые	10
Пастернак	38
Перец зеленый слад.	23
Перец красный слад.	27
Петрушка (зелень)	45
Петрушка (корень)	47
Ревень черешковый	16
Редис	20
Редька	34
Репа	28
Салат	14
Свекла	48
Спаржа	14
Томаты грунтовые	19
Томаты парниковые	14
Тыква	30
Укроп	30
Хрен	71
Черемша	34
Чеснок	106
Шпинат	21
Щавель	28

Бахчевые культуры

Арбуз	38
Дыня	39
Тыква	25

Фрукты, ягоды и цитрусовые

Абрикосы	46
Авокадо	169
Айва	38
Алыча	34
Ананас	48
Апельсины	40
Бананы	91
Брусника	40
Виноград	69
Вишня	49
Голубика	37

Гранат 52
Грейпфрут 35
Груша 42
Ежевика 33
Земляника 41
Инжир 56
Калина 32
Киви 46
Кизил 45
Клюква 28
Крыжовник 44
Курага 234
Лимон 33
Малина 41
Мандарины 65
Манго 56
Морошка 31
Облепиха 30
Персики 44
Рябина садовая 58
Рябина черноплодная 54
Слива 43
Смородина белая 39
Смородина красная 38
Смородина черная 40
Финики 281
Хурма 62
Черешня 52
Черника 40
Шелковица 53
Шиповник свежий 101
Шиповник сушеный 253
Яблоки 46

Грибы
Белые свежие 25
Белые сушеные 209
Подберезовики свеж. 31
Подосиновики свеж. 31
Сыроежки свежие 17

Фрукты сушеные
Вишня 292
Груша 246
Изюм кишмиш 279
Изюм с косточкой 276
Курага 272
Персики 275
Урюк 278
Чернослив 264
Яблоки 273

Мука
Пшен. высш. сорта 327
Пшен. I сорта 328
Пшен. II сорта 328
Ржаная обдирная 298
Ржаная обойная 293
Гречневая 367
Кукурузная 330
Рисовая 371

Хлебобулочные изделия
Баранки 312
Батон простой 235
Сухари сливочные 397
Сухари пшеничные 331
Сушки 330
Хлеб пшеничный 254
Хлеб ржаной 214

Выпечка
Беляши 223
Блины 186
Блинчики с творогом 640
Ватрушка с творогом 318
Оладьи 225
Пирог с мясом 284
Пирог с повидлом 284
Пончики 296
Сдобная выпечка 297
Шарлотка 186
Чебуреки 264

Крупы
Геркулес 355
Гречневая 329
Кукурузная 325
Манная 326
Овсяная 345
Перловая 324
Пшено 334
Рисовая 323
Толокно 357
Ячневая 322

Зернобобовые
Бобы 58
Горошек зеленый 72
Горошек сушеный 322
Соя 395
Фасоль 309
Фасоль стручковая 32
Чечевица 310

Молоко и молокопродукты
Брынза 260
Йогурт 1,5% жир. 51
Кефир нежирный 30
Кефир жирный 59
Молоко 58
Молоко ацидофил. 83
Молоко сухое 475
Молоко сгущенное 135
Молоко сгущ. с сах. 315
Простокваша 58
Ряженка 85
Сливки 10% 118
Сливки 20% 205
Сметана 10% 116
Сметана 20% 206
Сырок творожный 340
Сыр российский 371
Сыр голландский 361
Сыр швейцарский 396
Сыр пошехонский 334
Сыр плавленый 226
Творог жирный 226
Творог полужирный 156
Творог нежирный 86

Мясные продукты
Баранина 203
Вымя говяжье 173
Говядина 187
Конина 143
Кролик 199
Мозги говяжьи 124
Печень баранья 101
Печень говяжья 98
Печень свиная 108
Почки бараньи 77
Почки говяжьи 66
Почки свиные 80
Свинина жирная 489
Свинина нежирная 316
Сердце баранье 82
Сердце говяжье 87
Сердце свиное 89
Телятина 90
Язык говяжий 163
Язык свиной 208

Птица
Гусь 364
Индейка 197
Кура 165
Утка 346
Цыплята 156

Колбасные изделия
«Диабетическая» 254
«Диетическая» 170
«Докторская» 260
«Любительская» 301
«Молочная» 252
«Отдельная» 228
«Телячья» 316
Вар.-копч. «Любительская» 420
Вар.-копч. «Сервелат» 360
П/копч. «Краковская» ... 466
П/копч. «Минская» 259
П/копч. «Полтавская» ... 417
П/копч. «Украинская» ... 376
Сардельки свиные 332
Сосиски молочные 277
Сосиски «Русские» 220
Сосиски свиные 324
С/копч. Любительская ... 514
С/копч. Московская 473

Свинина, готовая к употреблению
Грудинка с/копч. 632
Корейка с/копч. 467
Ветчина 279

Яйца
Белок сухой 336
Желток сухой 623
Яичный порошок 542
Яйцо куриное 157
Яйцо перепелиное 168

Рыба свежая
Горбуша 147
Камбала 88
Карась 87
Карп 96
Кета 138
Корюшка 91
Ледяная 75
Лещ 105
Макрурус 60
Минога 166
Минтай 70
Мойва 157
Навага 73
Налим 81
Натотения мраморная 156
Окунь морской 117
Окунь речной 82
Осетр 164
Палтус 103
Путассу 72
Рыба-сабля 110
Рыбец каспийский 98
Сазан 121
Сайра крупная 262
Сайра мелкая 143
Салака 121
Сельдь 242
Семга 219
Сиг 144
Скумбрия 153
Сом 144
Ставрида 119
Стерлядь 320
Судак 83
Треска 75
Угольная рыба 158
Угорь морской 94
Угорь речной 333
Хек 86
Щука 82
Язь 117

Морепродукты
Кальмар 75
Краб 69
Креветка 83
Морская капуста 5
Паста «Океан» 137
Трепанг 35

Икра
Кетовая зернистая 251
Лещевая пробойная 142
Минтаевая пробойная 131
Осетровая зернистая 203
Осетровая пробойная 123

Рыба горячего копчения
Камбала 192
Килька 162
Окунь морской 175
Лещ 172
Салака (копчушка) 152
Треска потрошеная 115
Угорь потрошеный 386

Рыба холодного копчения
Вобла 181
Лещ 160
Окунь морской 199
Сельдь жирная 225
Скумбрия 150
Ставрида 94

Рыба соленая и вяленая
Балык осетровый 194
Вобла вяленая 235
Лещ вяленый 221
Снеток полесский 264

Рыбные консервы в масле
Сардины атлантич. 249
Сайра 283
Скумбрия 220
Треска копченая 290
Шпроты 364

Рыбные консервы в томате
Бычки 145
Камбала 132
Кета 168
Лещ 139

Ставрида 161
Судак 119
Щука 108

Рыбные консервы в собственном соку
Горбуша 138
Кета 131
Креветка дальневост. 134
Печень трески 613
Тунец 96

Жиры
Жир бараний 897
Шпик свиной без шкурки .. 816
Маргарин молочный 746
Маргарин бутербродный .. 744
Майонез 627
Масло растительное 899
Масло сливочное 748
Масло топленое 887

Сласти
Мед 308
Драже фруктовое 384
Зефир 299
Ирис 386
Мармелад 296
Карамель 296
Конфеты шоколадные 396
Пастила 305
Сахар 374
Халва тахинная 510
Халва подсолнечная 516
Шоколад темный 540
Шоколад молочный 547

Мучные кондитерские изделия
Пирожное слоеное с яблоком 454
Пирожное слоеное с кремом 544
Вафли с фрукт. нач. 342
Пирожное бисквитное с фрукт. начинкой 344
Пряники 336
Торт бисквитный с фруктовой начинкой 386
Торт миндальный 524

Орехи, семечки
Фундук 704
Миндаль 645
Грецкий орех 648
Арахис 548
Семечки подсолнечника .. 578

Соки
Абрикосовый 56
Апельсиновый 55
Виноградный 52
Вишневый 53
Мандариновый 41
Яблочный 47
Свекольный 59
Томатный 18

Безалкогольные напитки
Квас 25
Лимонад 31

Алкогольные напитки
Пиво 1,8% алкоголя 29
Пиво 2,8% алкоголя 34
Пиво 4,5% алкоголя 45
Вино красное 12% 76
Вино белое сухое 12% 66
Вино белое 12,5% 78
Вино белое 10% 66
Вино белое слад. 13,5% 98
Ликер 24% 345
Мадера 18% 139
Портвейн 20% 167
Вермут 13% 158
Пунш 26% 260
Шерри 20% 152
Водка 40% 235
Коньяк 40% 239
Джин 40% 220
Бренди 40% 225
Ром 40% 220
Виски 40% 220

Калорийность готовых блюд

Наименование продукта	Количество ккал на 100 г продукта
Биточки говяжьи	235
Биточки рыбные	133
Блины с маслом	235
Блины с творогом	195
Борщ из свежей капусты (500 г)	116
Борщ из квашеной капусты (500 г)	156
Борщ украинский	48
Борщ летний	48
Свекольник	36
Бульон мясной	20
Бутерброд с колбасой вареной	150
Бутерброд с икрой красной	110
Вареники с картофелем	221
Вареники с творогом	235
Вареники с творогом и сметаной	347
Винегрет	128
Гуляш говяжий	180
Гуляш свиной	355
Запеканка творожная	199
Икра баклажанная	91
Икра кабачковая	90
Капуста белокочанная отварная	21
Капуста белокочанная жареная	49
Капуста белокочанная тушеная	75
Капуста цветная отварная	26
Картофельные оладьи	662
Картофель отварной с маслом	126
Картофель отварной со сметаной	117
Картофель отварной с соусом	90
Какао без сахара	60
Какао на сгущенном молоке	90

Продолжение таблицы

Наименование продукта	Количество ккал на 100 г продукта
Каша гречневая	197
Каша пшенная	168
Каша рисовая	152
Каша перловая	137
Каша ячневая	141
Каша пшеничная	167
Кисель из свежих ягод	105
Компот из сухофруктов	170
Кофе растворимый без сахара	2
Кофе черный с сахаром	10
Кофе с молоком без сахара	40
Кофе со сливками без сахара	59
Кофе с молоком и сахаром	77
Кофе на сгущенном молоке	67
Кофейный напиток	80
Лапша домашняя	431
Макароны	153
Мясо тушеное	175
Морковь отварная	29
Напиток из сиропа	141
Окрошка мясная	269
Окрошка на кефире	117
Омлет	250
Печень говяжья жареная	200
Печень по-строгановски	260
Плов говяжий	359
Пюре с маслом	141
Пюре морковное	147
Рассольник	246
Салат из огурцов	76
Салат из помидоров	108

Окончание таблицы

Наименование продукта	Количество ккал на 100 г продукта
Салат из редьки	128
Салат из редиса	117
Салат из капусты	83
Салат из квашеной капусты	69
Салат из свеклы	67
Салат мясной	385
Сердце в соусе	168
Сок яблочный	44
Сок сливовый	66
Сок абрикосовый	55
Сок вишневый	54
Сок виноградный	72
Сок апельсиновый	54
Студень говяжий	40
Суп картофельный	233
Суп с макаронами	247
Суп молочный с макаронами	390
Суп молочный рисовый	379
Суп гороховый	242
Суп овощной	95
Суп овощной с фасолью	115
Уха	115
Чай без сахара	2
Чай с сахаром	29
Чай с лимоном и сахаром	30
Чай с молоком и сахаром	44
Чай со сливками и сахаром	71
Шницель	168
Щи из свежей капусты	88
Яйца вареные (2 шт.)	126
Яйца жареные (2 шт.)	201

Масса продуктов в мерах и объемах (в граммах)

Наименование	Стакан 250 см³ (чайный)	Стакан 200 см³ (граненый)	Столовая ложка	Чайная ложка
Мука и крупы				
Мука пшеничная	160	130	25	8
Мука картофельная	200	160	30	10
Сухари молотые	125	100	15	5
Крупа манная	200	160	25	8
Крупа гречневая	210	170	25	8
Крупа рисовая	230	185	25	8
Крупа перловая	230	185	25	8
Крупа ячневая	180	145	20	6
Пшено	220	180	25	8
Крупа Геркулес	90	70	12	3
Крупа овсяная	170	135	18	5
Крупа кукурузная	180	145	20	6
Горох лущеный	230	185	-	-
Горох нелущеный	200	-	-	-
Чечевица	210	170	-	-
Фасоль	220	175	-	-
Толокно	140	110	22	6
Молочные продукты и жиры				
Молоко (цельное)	250	200	18	5
Сливки 20%	250	200	18	5
Сметана 30%	250	200	25	10
Молоко сгущенное	-	-	30	12
Творог жирный	-	-	17	5
Масло топленое	-	-	20	5
Масло крестьянское	-	-	20	5
Маргарин	-	-	15	4
Майонез	-	-	15	4
Масло растительное	-	-	20	5
Сало топленое	-	-	20	-
Сахар, соль и некоторые другие				
Сахарный песок	200	160	25	10
Соль	325	-	30	10

Окончание таблицы

Наименование	Стакан 250 см³ (чайный)	Стакан 200 см³ (граненый)	Столовая ложка	Чайная ложка
Уксус	250	200	15	5
Желатин (в порошке)	-	-	15	5
Лимонная кислота	-	-	20	10
Мед натуральный	-	-	30	9
Какао	-	-	20	9
Кофе молотый	-	-	25	10
Сода пищевая	-	-	28	12
Томатные продукты				
Томат-пюре	220	-	25	8
Томат-паста	-	-	30	10
Сок томатный	250	200	18	5

Масса продуктов поштучно

Наименование	Масса 1 шт., в граммах
Сахар-рафинад прессованный	7.5
Сахар-рафинад быстрорастворимый	6
Карамель с начинкой	6
Конфеты, глазированные шоколадом	12,5
Конфеты ассорти	11,5
Конфеты-батончики	15
Ирис	7
Мармелад	12,5
Пастила	15
Зефир	33
Печенье сахарное	13,5
Печенье затяжное	10
Печенье сдобное	35
Галеты	15,5
Крекер	13
Вафли	14
Пряники	20
Пирожные	75
Сырок творожный глазированный	50
Сырок плавленый	30 и 100

Окончание таблицы

Наименование	Масса 1 шт., в граммах
Мороженое	100 и 250
Баклажан	200—220
Кабачок	150—200
Картофель	100
Лук репчатый	75
Морковь	75
Огурцы	100
Стручок сладкого перца	30—50
Томаты, диам. 5,5 см	75
Томаты, диам. 6,5 см	115
Абрикосы	26
Бананы	120
Гранат	125
Груша	135
Инжир	40
Персики	85
Слива	30
Хурма	85
Яблоки, диам. 5 см	90
Яблоки, диам. 6,5 см	130
Яблоки, диам. 7,5 см	200
Апельсин, диам. 6,5 см	100
Апельсин, диам. 7,5 см	150
Грейпфрут	130
Лимон	60
Земляника садовая	8
Сардельки	100
Сосиски	50
Яйца куриные	50
Куриный белок	33
Куриный желток	17
Яйца перепелиные	9
Булки городские	200
Рожки сдобные	60
Баранки молочные	30
Сушки простые	10
Сухари сливочные	20

ВЕС ДОЛГО «СТОИТ НА МЕСТЕ»

«Коридор калорийности» соблюдается

Физиологическая остановка веса, или так называемая «ступенька». Это наиболее часто встречающаяся причина. Максимальная длительность остановки может достигать 4-х недель.
(См. главу «День седьмой»)

Такие ступени необходимы для приспособления практически всех органов и систем организма к новой массе тела. Поэтому похвалите свое тело за оптимальную скорость сбрасывания веса. Вспомните народную мудрость: «когда вес стоит на месте, тогда стройнеет душа».

- *Сделайте 1 или 2 дня разгрузочными.*
- *Перечитайте цели, ради которых вы стройнеете.*
- *Уделите внимание поиску новых удовольствий.*

Отсутствие или задержка стула.

Если стул отсутствует более двух дней, имеет смысл принимать слабительные средства. Начать можно с чаев и настоек, обладающих слабительным эффектом. Можно делать клизмы.

Менструации.

Остановка снижения веса и даже незначительное (до 1,5 кг) его поднятие обусловлено задержкой жидкости в организме. Это естественная ситуация, не требующая принятия никаких мер.

Употребление сильно соленой пищи.

За счет задержки воды в этом случае вес может даже немного увеличиться. Это естественная реакция организма. Снизьте потребление соли.

Употребление большого количества жидкости.

Если количество выпитой жидкости составляет более 1,5 литров в холодное время года и более 2-х литров в жаркую погоду, то остановка и даже временное увеличение массы тела обусловлены задержкой жидкости в организме. Это временное явление.

Вес стоит на одном месте, а объемы уменьшаются.

Внимательно прочитайте предыдущие пункты, скорее всего, причину вы найдете в них.

- *Проверьте правильность напольных весов и перечитайте правила взвешивания.*
- *Нередко во время «ступеньки» уменьшение объемов является предвестником снижения веса.*

Погрешность в подсчете калорий, подсчет «на глаз». Субъективно кажется, что калорийность соблюдается, но на самом деле это не так.

В течение трех или четырех дней уделите подсчету калорий пристальное внимание. Каждый съеденный кусочек пищи должен быть учтен в суточной калорийности, а сами калории считайте с точностью до десятых долей.
(См. «День первый»)

Проблемы со здоровьем.

Ряд заболеваний, в частности даже банальная простуда, могут сопровождаться отечностью и увеличением массы тела за счет жидкости. Прием гормональных противозачаточных препаратов тоже может способствовать набору веса. В этом случае рекомендуем обратиться к врачу.

«Коридор калорийности» не соблюдается

Высокое чувство голода и низкое насыщение.

Обратите внимание на принципы сбалансированного питания — «Азбука снижения веса» и «Уроки Дюймовочки» в первом и втором дне.

Сильный аппетит.

В отличие от голода и насыщения, аппетит — понятие ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ. И именно в психологии следует искать рычаги влияния на него.

- *Найдите новые удовольствия в своей жизни.*
- *Перечитайте и, может быть, заново сформулируйте цели похудения.*
- *Чаще себя хвалите, проявляйте искреннюю заботу о себе.*

Стрессовые ситуации.

Напомним, что к остановке снижения веса может привести по-настоящему серьезный стресс. Уделите внимание преодолению возникших трудностей.

Интенсивный прием спиртных напитков.

Возможная, но совершенно не обязательная причина остановки снижения веса.

Отсутствие желания продолжать снижение веса.

Снижение или отсутствие мотивации является следствием малозначимых целей (давно ли вы в них заглядывали?), ради которых вы нормализуете массу тела. В отсутствии желания снижать вес велика роль и «вторичной выгоды» лишних килограммов.

Снижение массы тела ниже физиологической нормы.

Определите индекс массы тела. Для этого массу тела в килограммах разделите на рост в метрах, возведенный в квадрат. Показатель менее 25 свидетельствует о нормальной массе тела.

Проблемы со здоровьем.

Ряд заболеваний может спровоцировать выход из «коридора калорийности». В таком случае обратитесь за консультацией к специалисту.