

Психология  
всё по  
полочкам



Виктория Исаева

# Как худеть без диет?

49 простых  
правил



ЭКСМО

Психология. Всё по полочкам

Виктория Исаева

**Как худеть без диет?  
49 простых правил**

«ЭКСМО»

**Исаева В. С.**

Как худеть без диет? 49 простых правил / В. С. Исаева —  
«Эксмо», — (Психология. Всё по полочкам)

Ты уже давно ведешь неравный бой с лишним весом и на пути к стройной фигуре перепробовала все доступные средства? От изнурительных упражнений ты едва волочишь ноги? Тебя уже воротит от яблок и морковки, а во время последней диеты у тебя начались галлюцинации на почве голода? Может быть, ты уже начала интересоваться достижениями пластической хирургии и нетрадиционной медицины? Подожди! Не спеши! Ведь что отрежешь, не пришьешь! Мы предлагаем тебе абсолютно безболезненный способ обрести фигуру своей мечты и стать стройной красоткой без всяких переживаний, капиталовложений и ненужных жертв! 49 простых правил помогут тебе понять причины, по которым лишние килограммы атакуют твое тело, и раз и навсегда распрощаться с ними.

© Исаева В. С.

© Эксмо

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Виктория Исаева

## Как худеть без диет? 49 простых правил

### Введение

Начну с хороших новостей! Я вешу пятьдесят килограмм. Но это не главное. Главное, что меня, хвала небесам, все в себе устраивает. Я не совершенство, но тем не менее не хотела бы поменяться попами с Жанной Фриске или Шакирой. У меня не самые длинные на свете ноги. Но приставь другие, и я буду выглядеть смехотворно. У меня не самая большая грудь, но если позаимствовать ее у Мадонны или Мэрилин Монро, я не смогу даже держать равновесие, меня все время будет заносить вперед. Так кому это нужно! Разумеется, так было не всегда. Было время, когда я ненавидела свои пухлые ляжки, свой крошечный бюст, а также остервенело работала над талией и прессом. Особых плодов это не приносило. Разве что слезы и прыщи на нервной почве. А потом вдруг случилось чудо!

Я встретила мужчину своей мечты! Самое интересное, что по образованию он был повар и обожал готовить. Более того: обожал готовить для своей девушки. Так вот, по его меркам я была слишком худой. «Тебе надо больше кушать, – любил повторять он, подкладывая мне в тарелку своей фирменной, обжаренной в сырном соусе курочки, – а не то тебя ветром унесет». И вот внезапно я увидела себя его глазами. Я не в его вкусе – слишком худощава, а он любит пышных девушек с рубенсовскими формами. И все же он со мной. И он принимает меня такой, какая я есть. Так почему бы мне не поступить так же?

И я вдруг полюбила себя. И перестала сокрушаться по поводу своих пухлых ляжек. И не прошло и года, когда мое тело волшебным образом преобразилось. Ноги похудели сами собой без всяких упражнений, куда-то исчез целлюлит, а грудь на фоне постройневшей талии и плоского живота уже не казалась такой маленькой. Случилось настоящее чудо! И я ни за что не поверила бы в эту историю, если бы мне ее рассказал кто-то другой. Но я верю! Ведь это случилось со мной. И это вполне может случиться с вами.

Всем нам хочется в себе что-то изменить и переделать. Кому-то достаточно легких преобразований: убрать пару сантиметров в талии, и девушка почувствует себя превосходно, другим хочется похудеть как минимум вдвое. Стремление меняться в лучшую сторону – абсолютно естественно для человека. Просто к изменениям надо подходить разумно и без лишних переживаний. И мы можем вам подсказать, как именно нужно мыслить, чувствовать и вести себя, чтобы преобразиться легко и с удовольствием.

Мораль моей истории проста. Я начала ощущать себя на миллион баксов, а потом мое тело как-то незаметно преобразилось и по непонятной мистической причине стало выглядеть на миллион баксов.

Эта книга призвана помочь вам на пути к красоте и счастью. Это незаурядный способ расстаться с лишним весом, а заодно и со всеми переживаниями на эту тему. Здесь вы не найдете ни слова о диетах, спортивных упражнениях или достижениях пластической хирургии. Эта книга поможет вам мыслить правильно и ощущать себя стройной красоткой. Все упражнения и методы, что мы хотим вам предложить, исключительно психологические. Мы не собираемся работать с вашим целлюлитом, обменом веществ и наследственностью. Мы поработаем над вашей психологией, над вашим мозгом. Ведь именно мозг – всему голова, и именно мозг отдает телу те или иные команды. Именно ваш мозг решает, худеть или не худеть вашему телу. Если вы хотите сбросить вес по этой методике, от вас потребуется всего лишь:

- 1) вера в свои силы;
- 2) оптимизм;

3) немножко терпения;

4) совсем чуть-чуть силы воли (если у вас хватило мужества сидеть на диете, будьте уверены – эти упражнения покажутся вам цветочками).

А еще неплохо было бы запастись верой в чудеса. Хотя в нашем методе нет ни малейшего намека на волшебство или шаманство. Здесь нет ничего сверхъестественного! Это не практическая магия, а чистейшая наука. Почему я тогда раньше ничего не слышала об этом чудодейственном методе, спросишь ты? Ответ прост: а вдруг он тебе и вправду поможет? Ведь этот метод похудения в отличие от всех остальных не требует почти никаких материальных вложений. А что же будут делать доктора, диетологи, пластические хирурги, владельцы фитнес-клубов, если все научатся худеть без их помощи? Впрочем, наш метод отнюдь не противоречит стандартным способам сбросить вес. Ты можешь читать эту книгу и одновременно сидеть на диете или заниматься йогой. Пожалуйста! Так будет даже эффективнее! Так что совмещай физические и психологические упражнения, и у тебя все получится вдвое быстрее. Удачи и в добрый путь!

## **Глава 1**

### **За что мне это, или Зачем вам лишние килограммы и кто их создает?**

Ты сидишь на диетах, до седьмого пота пыжишься в спортзале, а результат все время получается какой-то нестабильный, временный. Только ты начинаешь сбрасывать, как вдруг ни с того ни с сего – опа – и старые килограммы вернулись! Почему так? Неужели лишний вес – это борьба на всю жизнь? Неужели тебе не суждено в один прекрасный день просто расслабиться и наслаждаться жизнью, вместо того чтобы с остервенением тратить все время и силы на коррекцию фигуры? Конечно, нет! Раз ты взяла в руки эту книгу, значит, ты готова меняться. А раз готова – значит, изменишься очень скоро. Но если ты не хочешь, чтобы перемены к лучшему были временными, тебе надо перестать постоянно убирать симптомы и постараться узнать причину. Проблема большинства девушек в том, что они тратят слишком много драгоценного времени на борьбу с лишними килограммами, вместо того чтобы один раз и навсегда устранить причину их постоянного возникновения. Так давай же попытаемся выяснить, почему у тебя есть лишний вес или, правильнее сказать, зачем тебе лишний вес?

#### **Правило № 1**

#### **Кто виноват и что делать?**

Большинство из нас привыкли начинать решение любой проблемы с поиска виновных. Поругалась с мужем? Конечно, это его вина! Не сдала квартальный отчет в срок? Так это все из-за придурков коллег! А кто, интересно, виноват в твоём избыточном весе?

Многие девушки любят искать людей и обстоятельства, виновные в лишних килограммах. Например, моя подруга Таня выдвинула забавную теорию о том, что в женских лишних килограммах всегда виноваты только мужчины! «Ну, смотри, Вова меня все время доводил, и мне приходилось запирается в кухне, чтобы как-то выпустить пар и успокоиться, – рассказывала Таня. – Неудивительно, что я набрасывалась на холодильник и после каждой нашей ссоры набирала по пять лишних кило». – «Подожди-ка, а Толик? – спросила я, – он ведь был просто ангел, и вы никогда не спорили, но ты после него прибавила еще больше, чем после скандалиста Вовы». Таня возмущенно хмыкнула: «Так кто же не знает, что от слишком хорошей и спокойной жизни девушки полнеют. Толик сам виноват, что не давал мне повода для переживаний, неудивительно, что от такой мирной, беспроблемной жизни меня разнесло». На самом деле найти виновных всегда легче всего!

Интересно, а кто сделал вас пышкой? Несправедливая судьба? Ваши родители с их дурацкими генами? Проклятые пончики с их бесчисленными калориями? Нет, нет и еще раз нет!

«Я знаю, это моя вина, что я такая толстая, – говорит моя знакомая Люба, – у меня никакой силы воли. Я пропускаю занятия в фитнес-клубе и вообще недостаточно стараюсь. Если бы я по-настоящему хотела, то наверняка смогла бы стать стройной». Думаете, она права? А вот и нет! Винить себя тоже довольно бессмысленное и даже вредное занятие. Чувство вины может провоцировать самые разные заболевания. А вот похудению оно никак не способствует. Попробуем разобраться, кто же на самом деле решает, быть вам худой или полной?

Наверное, из курса школьной биологии ты помнишь, что наше тело и мозг неразрывно связаны. Тело влияет на психику и душевное состояние, а душевное состояние, в свою очередь, влияет на тело. Например, ты принимаешь валерьянку, то есть воздействуешь на тело, а успокаивается нервная система. И наоборот. Наша психика и мозг могут легко влиять на тело. Вот только, к сожалению, делаем мы это настолько неправильно, что приносим себе больше вреда, чем пользы.

В мире существует множество людей, которые умеют сами регулировать свою температуру и давление, не прибегая к помощи лекарств. Они просто отдают своему телу команду: понизить жар, и их температура действительно падает до нужной отметки 36,6. Это не магия. Это простое умение управлять своим телом. Что же, я могу просто попросить свое тело похудеть до пятидесяти килограммов, и оно похудеет, спросишь ты? Отвечу примерно так.

Теоретически это возможно, и каждая женщина может сделать себе фигуру своей мечты просто с помощью силы мысли. Но на практике этому, конечно, надо учиться. Учиться мыслить позитивно, учиться развивать силу мысли, учиться управлять собой и своей жизнью. Неужели это возможно? Да, однозначно. Это требует больших усилий, желания, терпения, веры в себя и оптимизма. Но никаких сверхъестественных способностей или суперталантов тут не нужно!

Чтобы у тебя не осталось сомнений в том, что мозг может влиять на тело человека, приведу наглядный пример. В психологии это называется «эффект бревна над пропастью». Положи на пол тонкое бревно. Сможешь ли ты пройти по нему, не упав? Наверняка! Причем с легкостью. А теперь представь это же бревно над бездонной пропастью. согласишься ли ты так же легко пройти по нему теперь? Нет? Но ведь бревно то же самое. Что же изменилось? Твое отношение. Появился страх. Появилась мысль: я могу упасть и разбиться насмерть. А эта мысль, в свою очередь, не может не подействовать на твое тело, не нарушив твое равновесие. Таким образом, если ты попытаешься пройти по бревну над пропастью, то, скорее всего, упадешь, хотя на земле выполняла это же упражнение с легкостью. Вот тебе наглядный пример того, как твой мозг влияет на твое тело. Теперь самым актуальным становится вопрос: а как упорядочить это влияние, как взять его под свой контроль?

## **Правило № 2**

### **Что посеешь, то и пожнешь**

Интересно, как можно «посеять» лишние килограммы? Поедая плюшки-ватрушки. Но, извините, куча худышек поедает эти же самые плюшки-ватрушки в неограниченных количествах и почему-то не полнеет. Так, может, дело в чем-то другом?

Если ты полнее, чем бредовый анорексичный подиумный стандарт, и чувствуешь себя некомфортно, если ты считаешь себя толстушкой, то ты невольно начинаешь мыслить как толстушка. Именно эти мысли в гораздо большей степени, чем вся вредная калорийная еда, способствуют твоему избыточному весу. Ты мысленно «сеешь» себе лишние килограммы, неудивительно, что на практике ты их пожинаешь в виде ненужных сантиметров на талии. Чем же отличается образ мысли стройной девушки от образа мысли полной?

Садясь за обеденный стол, стройная девушка испытывает только удовольствие от вкусной еды и с радостью лакомится, не считая калории. Большинство стройных девушек понятия не имеет, сколько калорий содержит картошка-фри и сколько калорий можно потреблять, чтобы не располнеть. И эта неосведомленность не мешает им оставаться худыми. Полные девушки зачастую, садясь за стол, испытывают переживания, муки совести и чувство вины. Вам кажется,



вы совершаете преступление, когда пьете капучино с шоколадкой или заказываете пиццу. Вы думаете, что недостойны питаться чем-то более калорийным, чем зеленый салат. Вы уверены, что не можете себе этого позволить. Преступное поедание фаст-фуда у вас сопровождается не удовольствием в стиле: «Ммм, обожаю „Макдоналдс“, а угрызениями совести: „Ну, все, теперь я точно заплыву жиром“. Думая так, вы, во-первых, лишаете себя удовольствия (А зачем тогда есть сладкую (острую) калорийную и т. д. пищу, если не ради удовольствия?), а во-вторых, отдаете своему телу негативную команду: „Заплыву жиром, заплыву жиром, заплыву жиром“. И вашему телу не остается ничего другого, кроме как выполнять эту команду. И поверьте, указание вашего подсознания будет реализовываться намного быстрее, чем результат йоги, аэробики и диет.

Таким образом, попробуйте начать с того, чтобы мыслить, как стройная девушка. Вам нужно научиться делать это уже сейчас. А иначе, даже если вы похудеете до параметров Кейт Мосс, но при этом будете себя корить за каждый съеденный кусочек и постоянно бояться, что килограммы вернуться, вы не только не получите удовольствия от своего стройного тела, но и окончательно загубите нервную систему переживаниями. Вы ведь хотите получить результат раз и навсегда, а не постоянно морить себя голодом, лишь бы не набрать вес. Тогда не устраняйте признаки полноты. Сосредоточьтесь на устранении причины вашей полноты, тогда и признаки перестанут проявляться. А причина лишнего веса в том, что мы сами пожинаем то, что посеяли.

### **Правило № 3**

#### **Килограммы заказывали?**

Какие глупости, возможно, думаешь ты. Да как я могла заказать себе полноту? Я ведь, наоборот, очень мечтаю похудеть. Как же я могла себе посеять нечто противоположное своим мечтам?

На самом деле частенько мы получаем совсем не то, что хотим. Вопрос лишь в том, почему так получается? Дело в том, что порой, произнося какие-то слова, мы оговариваемся, например, говорим: «Как здорово у тебя уделана сумка», вместо того, чтобы сказать: «Как здорово отделана сумка». Это еще называют оговорочкой по Фрейду, когда мы невольно производим не то, что хотели, а то, что думали на самом деле. Еще в древности существовало такое понятие, как «накаркать» или «беду накликать». Так вот, килограммы тоже можно накликать. Причем наверняка ты занимаешься этим очень активно, просто сама этого не осознаешь и не замечаешь. Вот примеры типичных ситуаций, в которых ты можешь привлекать к себе лишний вес:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.