ЧУЙКО Александр

КАК ПОХУДЕТЬ

СЛАДКОЕЖКЕ

от автора бестселлера

«Как похудеть на 20кг за 8 недель»

Александр Чуйко
Как похудеть сладкоежке

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11656281

Аннотация

Как похудеть, не ограничивая свой рацион, и при этом даже лакомиться сладким? Как не отказывать себе в любимых десертах и не набирать лишние килограммы? Если Вас волнуют эти вопросы, если вы устали от изнуряющих диет и неработающих методик, тогда эта книга – для Вас! «Как похудеть сладкоежке» – новая книга Александра Чуйко, автора бестселлера «Как похудеть на 20 килограмм за 8 недель» и методики недельной экспресс-диеты «Как похудеть за 7 дней». Книга содержит подробное описание ежедневного меню и калорийности продуктов, физических упражнений и психологического настроя, необходимых для достижения результата.

Содержание

ЗНАКОМСТВО С АВТОРОМ 6
ВСТУПЛЕНИЕ 8
ГЛАВА 1. СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОИ ДРУЗЬЯ, И Я СКАЖУ, ЧЕГО ТЫ ДОБЬЕШЬСЯ 16
Конец ознакомительного фрагмента. 22

АЛЕКСАНДР ЧУЙКО
КАК ПОХУДЕТЬ СЛАДКОЕЖКЕ

От автора бестселлера «Как похудеть на 20 кг за 8 недель»

ПОХУДЕТЬ, НЕ ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ СЛАДКОГО, РЕАЛЬНО!

Благодарности!

Благодарю своих родителей Александра и Аллу за то, что воспитали меня человеком с достойными принципами и высокими устремлениями. Спасибо!

Благодарю своих самых прекрасных и любимых девушек, жену Елену и доченьку Марианну. Супругу благодарю за то, что занимала нашу малышку игрой в те моменты, когда я работал над этой книгой. Благодарю их за то, что они наполняют каждый мой день счастьем, которого я никогда не испытывал раньше. Спасибо!

Благодарю своих самых лучших друзей Дмитрия, Дмит-

рия и Ярослава за то, что они уже на протяжении многих лет являются для меня примерами для подражания. Спасибо!

Благодарю всех своих близких и далеких, тех, кого не упомянул поименно, вас так много и всем вам я безмерно благодарен. Каждый из вас сыграл свою роль в становлении меня как личности. Спасибо!

Благодарю своего издателя Дмитрия Стрельбицкого за то, что он поверил в меня. Спасибо!

Благодарю Господа Бога за то, что он позволяет мне заниматься любимым делом и приносить пользу миллионам людей. Спасибо!

ЗНАКОМСТВО С АВТОРОМ

Александр Чуйко – соискатель научной степени доктор философии.

Член Ассоциации лечебного и оздоровительного питания. Сертифицированный диетолог. Автор известного блога «Школа похудения Александра Чуйко «Сила Воли». Специалист в области физического воспитания и спорта. Имеет опыт работы тренера по фитнесу и боевым искусствам более 7 лет. Действующий спортсмен и многократный призер и чемпион соревнований различного уровня. Автор бестселлера «Как похудеть на 20 кг за 8 недель».

Эта книга для вас:

– если вы воспользовались услугами диетолога, но его подход показался вам слишком консервативным, слишком много ограничений;

– если ни одна из диет, которыми вы пользовались, не принесли стойкого результата;

– если вы хотели бы похудеть, но не хотите отказываться от сладкого;

– если вы готовы к серьезной работе на результат, но вам нужны гарантии;

– если каждый раз, проходя мимо зеркала, вы думаете о том, как хорошо было бы похудеть;

– если вы давно ищите подходящую диету с минимальными ограничениями, но не находите таковой;

– если вы искали не просто диету, а комплексный продукт;

– если вы предпочитаете заниматься двигательной активностью в стенах родного дома;

– если вы считаете, что работа с сознанием также важна как и диета;

– если вы хотите похудеть раз и навсегда и никогда больше не поправляться;

– если вам надоело носить одежду, которая не соответствует вашему внутреннему миру;

– если вы хоте похудеть, но вам нужен четкий план, а не общие рекомендации!

Если вы согласны с одним или даже двумя выше описанными утверждениями, я вас поздравляю, совсем скоро ваша жизнь изменится к лучшему, потому что именно эта книга отвечает 12 самым распространенным требованиям современного «сладкоежки».

ВСТУПЛЕНИЕ

Совсем немного времени прошло с момента выхода в свет моей книги «Как похудеть за 7 дней. Экспресс диета», как множество писем начали буквально разрывать почтовый ящик моей страницы Вконтакте. Мне приходит немало благодарностей и вопросов различного характера, в основном это просьбы о рассмотрении той или иной темы в следующей книге. Остановиться на чем-то одном было не просто, но, все же, я сделал выбор. Проблема, которую мы научимся решать с помощью этой книги, звучит так «Как похудеть сладкоежке». Как ни странно, но с самого начала моей карьеры, люди искренне удивлялись, когда получали на свой вопрос: «Как похудеть?», мой вполне закономерный ответ: «Откажитесь от сладкого!». Отказаться от сладкого? А по-другому никак?

Когда-то давно я просто обожал сладости, я просто не мог без них жить. В день я съедал по 1 кг печенья, конфет, зефира и запивал это все «сладкущим» компотом. Именно такой образ жизни и привел меня к моим 114 кг. Это был мой первый опыт профессиональной борьбы с лишним весом. Я справился со своей проблемой и похудел на 20 кг за 8 недель, что и послужило поводом для создания одноименной книги, которая сейчас стала бестселлером, переведена на несколько языков, и за это я благодарен вам, людям, которые доверяют мне! Спасибо! На данный момент я вообще не ем сладостей,

но я пришел к этому не за один день. Но я это я, все мы разные. Если вы не можете жить без сладкого, то и не надо от него отказываться. Все намного проще, чем вы думаете. И даже более того, вы сможете есть сладости и при этом не поправляться, а даже худеть! Как именно? Все очень просто, диетологи скрывают от вас очень важную информацию, они берегут ее для особых клиентов, которые способны платить немалые деньги за роскошь подобного рода «кушать сладкое и худеть». Прочитав эту книгу, вы узнаете, в какое время и какими порциями вы можете абсолютно безнаказанно кушать сладости ЕЖЕДНЕВНО! Да, да! Вы научитесь это делать, прочитав эту книгу от корки до корки. К счастью, у меня нет привычки создавать «тысячестраничные талмуды» до краев заполненные медицинскими терминами. Я создал эту книгу для людей, которые хотят получить результат и максимально быстро! Вы ведь этого хотите? Если да, то эта книга для вас!

Но в этой книге далеко не 70 страниц! Да, вы правы, но на самом деле в ней даже меньше семидесяти страниц, которые вам необходимо прочесть в ближайшее время. А после этого вы приступите к самой программе для сладкоежек. Что это? Это подробное описание меню каждого дня. 28 дней описаны до мельчайших подробностей! Теперь нет необходимости самому составлять меню на день или неделю, достаточно взглянуть на план, и просто следовать ему, больше ничего!

Я постоянно работаю над своей способностью экономить

время своих клиентов и никогда не «перегружаю их головы ненужной информацией». Я не буду читать вам лекцию в 50 страниц о том, что избыток сладкого в рационе приводит к сахарному диабету. И нет смысла «развозить» эту тему на полкниги во всех красках. Вы это и так знаете, ведь правда?! В ваших руках руководство к действию, а не «ужастик», который призван вызвать у вас отвращение к сладкому. Вы сможете есть сладкое, при этом худеть и становиться здоровее. Почему я так уверен? Да потому, что эта методика доказала свою эффективность на людях, с которыми я работаю, на самых обычных людях, они такие же как мы с вами, они не марсиане и не лунатики и не имеют сверх возможностей, а значит и у вас все получится!

Перед тем как приступить к написанию этой книги, я встретился со знакомым эндокринологом. Как известно, львиная доля клиентов эндокринолога это люди, страдающие сахарным диабетом. Она согласилась с тем, что создание книги, которая будет служить людям путеводной нитью от состояния «без пяти минут вторая группа диабета» до «здоровый организм и здоровая психика», хорошая идея. Здоровая психика? Да, да, вы не ослышались. Проблема сладкоежек кроется далеко за пределами диетологии, но только диетология может ее разрешить. Эта книга научит вас находить разумный компромисс!

Отзыв Романа: «Обратился к Александру за советом с искренним признанием, что от сладкого не откажусь

ни за что в мире! Я был удивлен, Александр согласился мне помочь! Теперь мои знакомые утопают в догадках, когда я ем при них пирожное, а весы с каждой неделей показывают минус 1 кг! Думаю этим все сказано».

Признаюсь сразу, что книга содержит в себе не только диету, но и рекомендации, касающиеся двигательной активности. Не беспокойтесь! Вам не понадобиться бегать по 2 часа в день или пользоваться услугами фитнес тренера. Лично я рассматриваю двигательную активность как способ ускорения метаболизма, именно это необходимо вам, если вы хотите абсолютно безнаказанно поедать любимые сладости. Я открою вам секрет, с которым знакомы все мои клиенты, а, узнав впервые, люди недоумевают. Существует хороший анекдот:

Молодой врач приходит к отцу и с воодушевлением говорит:

– Отец! Я излечил человека, которого ты не мог вылечить в течение 10-ти лет, это было так просто, правда, я хороший врач?

– Нет, сын, ты дурак! – ответил отец грустным голосом.

– Но почему? – возразил сын.

– Да потому, что за 10 лет лечения этого человека, мы построили дом, купили 2 автомобиля и оплатили твой институт, что теперь нам прикажешь делать?

К несчастью, это суровая действительность, конечно, я не

говорю, что все специалисты во всех областях пытаются как можно дольше задержать у себя несчастного запуганного человека. Но такое встречается гораздо чаще, чем мы думам. Почему мне можно верить? Да потому, что я открыт для всех и каждого, я сам был на вашем месте и поэтому у меня просто совести не хватает играть с клиентами и читателями в кошки мышки. Моя цель – ваше здоровье, и точка! Я хочу адаптировать здоровый образ жизни для всех, чтобы он стал доступен не только молодым и здоровым парням призывного возраста, но и тем, кто не собирается устанавливать никакие рекорды, но желает жить счастливой, здоровой жизнью и гордиться своим отражением в зеркале. Упражнения, о которых вы узнаете в этой книге, настолько просты, что вы сможете выполнять их, не отходя от экрана телевизора. Большинство людей очень хотят начать ходить в тренажерный зал или бегать по утрам, но они либо стесняются, либо им просто неловко, так как думают, что в тренажерные залы ходят лишь фитнес модели. На самом деле это не так, тренажерные залы посещают такие же обыкновенные люди как мы с вами. Но об этом мы поговорим позже.

Пожалуй, особенная ценность моей книги не в диете или двигательной активности, а в психологической поддержке! Я познакомлю вас с технологией самовнушения и с 4-мя моими любимыми медитациями. Так же мы поработаем над вашей уверенностью в себе и самое главное верой в результат. Моя практика показывает, что частой причиной «прежде-

временной сдачи позиций» является именно неверие в положительный результат. Теперь на этот счет вы можете не беспокоится, я докажу вам, что для человека нет ничего невозможного, вы с легкостью преодолеете все препятствия и выйдете победителем! Я в вас верю!

Почему я уверен, что вы обязательно похудеете и не наберете вес снова? Я не уверен в этом, так как только от вас зависит будет у вас талия или большой живот, только вы можете решить съесть 5 мороженых за 1 раз или нет, только вы можете пропустить или сделать рекомендуемые мною упражнения и только вы сможете выполнить перед сном медитацию или попросту проигнорировать мои требования. Все зависит от вас! Но я уверен на 100 %, что если вы подойдете к этому вопросу со всей ответственностью, то у вас все получится, потому что я в вас верю, потому что я верю в каждого человека, у которого появилось намерение изменить свою жизнь к лучшему, потому что я именно для этого и вкладываю огромный труд в создание уникальных продуктов, которые помогают похудеть десяткам тысяч людей!

> Отзыв Марины: «Я не могу жить без шоколадных конфет, самая прекрасная музыка в мире это шелест блестящего фантика. Я понимаю, что, наверное, это диагноз, но я не хочу ничего менять. Обратиться к Александру мне посоветовал муж, хотя что там посоветовал, он притащил меня к нему за руку. Я не хотела худеть! Но в течение 5-ти минутного разговора с Александром в моей голове закралась идея – почему

бы не попробовать? Впервые за 15 с лишним лет я стала на весы, и лучше бы я этого не делала. После этого я плакала без остановки целый день и всю ночь. 98 кг прозвучали как приговор. Я смогла собраться силами только через несколько недель, и то только после прочтения книги Александра «Как похудеть на 20 кг за 8 недель». Прочитав эту книгу, я прониклась к нему доверием, наверное, потому, что он сам боролся с проблемой, с которой предстоит бороться мне. Я была готова на все, но Александр, поговорив со мной, наверное, понял, как я люблю сладкое. И я получила предложение худеть не по общей программе, а специальной – для «сладкоежек». Новость о том, что я смогу есть сладкое и худеть, меня подбодрила, и мы приступили к работе. За первую неделю я сорвалась целых четыре раза, но, все же, похудела на 300 г. Когда я говорю сорвалась, я имею ввиду, что съела вместо положенных 100 г шоколадного торта, больше 400 г. Но Александру позитива не занимать, он верил и верит в меня больше, чем я сама, и мне это очень помогает. Вторую неделю я провела более дисциплинированно и поэтому похудела на 1,2 кг. Конечно, если учесть, что мне необходимо похудеть на 40 кг, это очень мало, но ведь это всего 2 недели. Такими темпами уже к Новому году я буду выглядеть на все 100 %, а не килограмм».

Работать с Мариной для меня одно удовольствие, впрочем, как и с каждым из моих клиентов. Она упомянула о том, что я сразу понял, что без сладкого она просто жить не

может. А знаете, как я это понимаю? Да очень просто! На моем столе всегда стоят 3 вазочки: с конфетами, сахаром и печеньем. Как только человек заходит ко мне, я предлагаю ему чаю. После интересуюсь, сколько ложек сахара. А после в момент разговора смотрю, сколько печенья и конфет будет съедено. Все очень просто! Чаще всего люди соглашаются на чай, просят 2 ложки сахара и съедают 1 конфету или несколько печеньев. Это нормально и об особой программе для сладкоежек здесь не может быть и речи. Но когда человек просит 3–4 ложки сахара, съедает больше половины вазочки конфет или печенья, то здесь уже речь идет о том, что человеку поможет только программа для сладкоежки. В этом нет ничего плохого, просто глупо пытаться заставить человека не есть сладкого, когда он жить без него не может. А что же Марина? Марина съела все подчистую буквально за 5 минут и представляете, попросила добавки! Не думайте, что я над ней смеюсь, я лишь пытаюсь сказать, что случаи бывают разные и программа для сладкоежек помогает даже тем, кто в день съедал более 1 кг сладостей, а это на секунду более 4000 калорий плюс ко всему остальному.

Если вы любите сладкое, вы не обречены, я уверен, что вы видели и, может, даже знаете людей, которые едят сладкое у всех на глазах, но при этом не увеличиваются в размерах. Если до этого вам говорили, что это не реально, и вы должны об этом забыть, то я говорю, что это более чем реально, и эта книга научит вас этому так называемому искусству.

ГЛАВА 1. СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОИ ДРУЗЬЯ, И Я СКАЖУ, ЧЕГО ТЫ ДОБЬЕШЬСЯ

Я еще никогда не начинал книгу с подобной главы. Что значит название этой главы? Друзья и близкие помощники или нет? Кому-то из вас повезет, и, когда вы заявите всем своим знакомым и друзьям о своем намерении, они вас поддержат аплодисментами и не бросят в стрессовой ситуации, которые и являются частыми виновниками срывов в похудении. Но, как правило, действительность большинства не так безоблачна. Я искренне надеюсь, что вы еще не успели рассказать о своем решении всем на свете. Большинство моих клиентов это замужние девушки разного возраста. Когда они собираются «сесть» на диету то, как правило, рассказывают об этом мужу, но это в корне не верно! Почему? Потому что в большинстве случаев мужчины не склонны к состраданию, а вот чувство юмора у них развито отлично.

> Отзыв Екатерины: «Книгу Александра нашла случайно Вконтакте. Прочла и прониклась интересом к этой теме. Тут же принялась за работу над своими формами. За первую неделю упорного следования всем рекомендациям я похудела на 2 кг 100 г! И, к несчастью, рассказала об этом мужу. Его реакция была совершенно

неадекватной. Он рассмеялся и сказал: «Тебе сколько лет? Да это же все «лохотрон»! Ты свою мать то видела, и ты в нее!». Он меня настолько расстроил своими словами, что уже в этот вечер я уплела за обе щеки больше 1000 калорий, я ведь теперь стала грамотной, в калорийности продуктов разбираюсь, а вот толку от этого теперь не много, я разуверилась в себе. Через несколько недель я рассказала об этом маме, и она меня поддержала, сказала, что она сама виновата в том, что «большая», так как жить не может без жареной свинины, и если я не хочу быть такой как она, то должна что-то с этим делать. Разговор с мамой воодушевил меня настолько, что в этот же вечер я поужинала кефиром с фруктами. Прошло уже 5 недель, мой муж до сих пор не знает, что я на диете или точнее на здоровом питании, как говорит Александр. Я похудела на 9 кг и не остановлюсь на этом, кто бы мне что не говорил».

Теперь вы понимаете, о чем я говорю? Поверьте, это далеко не единственный случай, когда близкие или друзья «портят всю малину». Я сам испытывал это не раз. Не всем нравилось мое преображение. Когда я весил 114 кг, а через несколько месяцев уже 94, не все смогли порадоваться за меня. Очень приятные люди превратились в раздраженных, обливающих меня грязью на тот счет, что теперь я слишком худой. Даже сейчас, когда уже прошло достаточно много времени, они не упускают возможности сказать мне при встрече, что я очень худой. Кстати, эти люди, как правило, сами

имеют еще больше лишнего веса, чем я в начале своего пути.

Совсем недавно я прочел замечательную книгу Дианы Карбонелл «Программа, по которой я похудела на 68 кг». В ней есть прекрасная глава под названием «Друг познается не только в беде». Если я сейчас попытаюсь вам изложить ее краткое содержание, то боюсь упустить все эмоциональные мелодии женской души, которая испытала на себе этот подвиг и все тяготы жизни рядом с человеком, который был не способен ее поддержать. Этим человеком оказалась ее лучшая подруга. С вашего позволения отрывок из ее книги я приведу прямо здесь и сейчас.

> «Джейн и я подружились, когда мы обе только вышли замуж. Мы всегда делились взлетами и падениями повседневной жизни молодой матери. Она видела, как всего за три года из женщины средних размеров я превратилась в человека, страдающего патологическим ожирением. Она не поддерживала меня, когда я перепробовала все мыслимые и не мыслимые диеты и не смогла добиться успеха. И она же была рядом, когда я начала сбрасывать лишний вес.
>
> Готовясь изменить свою жизнь, я очистила дом от вредных продуктов, спланировала программу тренировок и попробовала ограничивать размеры порций. Каждый день я смотрела на фотографию на холодильнике и набиралась решимости.
>
> Однажды Джейн спросила, глядя на эту фотографию: «Ты ведь не думаешь, что сможешь снова

стать такой же худой?».

Я посмотрела на нее и ответила: «Ну, попытаюсь так уж точно». Она состроила гримасу и вернулась к предыдущему разговору. Весь день я думала о том, что она сказала и почему. В конце концов, я решила, что Джейн не имела в виду ничего такого, и продолжала худеть…

Вскоре я сбросила 25 килограмм! Так как Джейн была моей лучшей подругой, она часто слышала, как люди рассыпались в комплиментах в мой адрес. Она не могла осознать, как сильно изменилась моя внешность.

Когда мне делали комплимент в ее присутствии, Джейн стояла молча и даже не улыбалась. Я не помню ни одного раза, чтобы она присоединилась к кому-то и сказала, что я выгляжу лучше и становлюсь более привлекательной.

Чем более худой и подтянутой я становилась, тем более критичные и злые замечания отпускала Джейн. Я не могла понять, что происходит, мы ведь так давно дружили. Почему она не рада за меня? Я делилась с ней самым сокровенным, а она не поддерживала меня. Мне это казалось нечестным.

Раньше ее явное недовольство и раздражение от того, что я худею и мое тело меняется, могло бы сбить меня с пути. Должно быть, я заглушала бы едой боль обиды от ее комментариев. Но на этот раз я была достаточно сильной, чтобы понять, что проблема в ней, а не во мне».

История Диан это отличный пример ситуации, когда близ-

кий человек по известным только ему причинам ведет себя так, как будто вы никогда не были друзьями или близкими людьми. Мне кажется достаточно странным, когда люди берут на себя ответственность бросаться «колкими» фразами в сторону человека, который берется за какое-либо начинание и по доброте душевной поделился с циником. На самом деле таким людям абсолютно безразлично, хотите вы похудеть, устроиться на работу, пойти учиться, купить дом или усыновить ребенка. Их реакция на все это будет достаточно однообразной – смешки и негативные суждения, не имеющие под собой никаких оснований. Когда я посещаю тренажерный зал, и поднимаю достаточно большой вес в самом полезном упражнении для спины «становая тяга» (именно благодаря ему и гимнастике, которую я описал в своей книге «Как избавиться от боли в спине», я решил свою серьезную проблему с позвоночником), ко мне подходят люди не самой здоровой и подтянутой наружности и говорят о том, что я так «надорвусь» и вообще тренируюсь я неправильно! Только представьте, они говорят это мне, тренеру со стажем более 7-ми лет, человеку который является КМС в 4-х видах спорта. Как говорится «не мы такие, люди такие». Конечно же, кроме улыбки их реплики у меня больше ничего вызвать не могут, но другое дело, когда подобные вещи начинают говорить друзья, а что еще хуже, родители! Слова этих людей делают нас счастливыми и глубоко несчастными в зависимости от их содержания. Мы доверяем этим людям и поэтому

нам очень тяжело не прислушиваться к ним.

Диан справилась со своими эмоциями, но нельзя забывать то, что это была ее не первая попытка похудеть, а наверное 100-я! Представьте, как ей было тяжело, но она все стерпела, и вышла победителем в этой жизненной ситуации.

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.