

СИСТЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

# Владимир Миркин КАК БРОСИТЬ... ЕСТЬ! И НАЧАТЬ ЖИТЬ!

-130 кг  
рекорд  
похудения  
Виктор Мартынюк



АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

ПИТЕР®



# **Владимир Иванович Миркин**

## **Как бросить... есть!**

### **И начать жить!**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4241045](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4241045)*

*Как бросить... есть! И начать жить!: Питер; Санкт-Петербург; 2011*

*ISBN 978-5-459-00647-6*

### **Аннотация**

Вы перепробовали все, и ничего не помогает? Теперь у вас есть шанс! Уникальная система снижения веса доктора Миркина избавит вас от привычки к обжорству. С помощью практических советов и специальных формул самоубеждения, разработанных знаменитым психотерапевтом, вы достигнете потрясающих результатов. Вы сможете изменить стиль жизни и пищевого поведения, а также почувствовать себя полностью счастливым и здоровым человеком.

# Содержание

Предисловие от АиФ. Здоровье	6
От издательства	9
Предисловие	10
Глава I. Факторы, влияющие на здоровье людей в современном городе	18
Питание в мегаполисе	20
Стресс и скука	22
Метаболический синдром	28
Вредные привычки	38
Вред курения для здоровья человека	39
Гиподинамия	40
Глава II. Причины и механизмы развития ожирения	42
Страх смерти	43
Еда и смысл жизни	49
Пищевое поведение	55
Виды расстройств пищевого поведения	66
Нарушение общепринятой структуры питания	68
Бесконтрольное питание	74
Злоупотребление высокоуглеводными продуктами	79
Психогенное переедание	80
Обусловленное переедание	89

Глава III. Как похудеть и не поправляться всю жизнь	91
Пищевые тесты	92
Изменение пищевого поведения	98
Самоубеждения против лишнего веса	135
Первый шаг	149
Мотивирующие убеждения	156
Формулы, помогающие начать диетотерапию	163
Формулы позитивного отношения к диете	174
Конец ознакомительного фрагмента.	178



# **Владимир Миркин Как бросить... есть! И начать жить!**

**Предисловие от АиФ. Здоровье**



Хотелось бы вам похудеть? Ответ на этот вопрос для многих очевиден. Мечтой сбросить пару-тройку, а лучше десятков лишних килограммов живет, пожалуй, две трети населения нашей необъятной (в прямом смысле) страны.

Пытаясь соответствовать модным стандартам, одни измывают себя садистскими диетами, другие отказываются от еды вовсе, доводя себя до полуобморочного состояния.

Финал подобных самоистязаний, как правило, один и тот же: мечтающие избавиться от лишних килограммов начинают безудержно полнеть. Переломить ситуацию – задача не из легких. Но вполне реальная, считает автор этой книги.

Известный диетолог, автор уникальной авторской методики, благодаря которой от лишнего веса избавилось множество людей, Владимир Миркин убежден: для того чтобы изменить свое тело, нужно изменить свое... пищевое поведение. Пока что многим из нас по этому жизненно важному «предмету» можно поставить «неуд». Но, вооружившись методикой Владимира Миркина, освоить его на «отлично» – задача вполне реальная.

«Следуя его советам, мне удалось похудеть на 30 кг», «Оказывается, жить в гармонии со своим телом возможно!», «Побольше бы таких полезных методик, и не пришлось бы терять время и силы на изнурительные диеты, которые не дают никаких результатов» – вот фрагменты писем, которые мы получали после публикации материалов, посвященных методике доктора Миркина, на страницах нашей популяр-

ной рубрики «Кодекс стройности».

Надеемся, что эта методика поможет и вам, как помогла читателям нашей газеты, настроиться на нужный лад – здоровой, успешной жизни. Без груза лишних килограммов и связанных с этим проблем.

Здорового вам аппетита!

*Редакция газеты «АиФ. Здоровье»*



# От издательства

Ваши замечания, предложения и вопросы отправляйте по адресу электронной почты [voevodin@msk.piter.com](mailto:voevodin@msk.piter.com) (издательство «Питер», московская редакция).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

На сайте издательства <http://www.piter.com> вы найдете подробную информацию о наших книгах.

# Предисловие

Как настроиться на похудение? Как заставить себя изменить сложившийся на протяжении всей жизни неправильный стереотип питания? Какие духовные изменения должны произойти в человеке для того, чтобы он мог преодолеть свою пассивность, слабохарактерность и избавиться от вредных пищевых привычек? На все эти вопросы я попытаюсь ответить в этой книге.

Есть простое правило: для того чтобы победить врага, его надо хорошо знать. Поэтому, если вы хотите победить ожирение, необходимо много знать о пищевых нарушениях, встречающихся при этом заболевании (см. главу «Причины и механизмы развития ожирения»). К числу наиболее явных причин появления вредных пищевых привычек можно отнести прежде всего бесконтрольное питание и нарушение общепринятой схемы питания (4 приема пищи в сутки). При отсутствии контроля над питанием человек совершенно не задумывается о своем пищевом поведении – он ест где придется и когда придется (на работе, в кафе, закусочных, в компании друзей, в гостях, на природе и т. д.). Это приводит к систематическому перееданию и быстрому набору веса. Результатом становится целый букет заболеваний, плохое настроение, тревожность и чувство собственной неполноценности. Все это еще больше усугубляет заболевание. Толстый

ест, потому что он толстый, свои страдания он заедает.

Как разорвать этот порочный круг? Каким должен быть человек, чтобы стать победителем ожирения? Ответы на эти вопросы вы найдете в главе «Как похудеть и не поправляться всю жизнь».

Кроме переедания, существует множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье современного человека. К самым распространенным из них можно отнести гиподинамию, злоупотребление алкоголем и курение. Перечисленные факторы объединяет одна черта: все они связаны с неправильным поведением человека и являются, по сути, реакцией на внешние и внутренние раздражители. К внешним раздражителям я отношу стрессовые ситуации, огромный поток негативной информации, интенсивный ритм жизни и хроническую утомляемость, а также влияние окружающей среды (традиции, влияние коллег, компаний и т. д.). К внутренним раздражителям можно отнести депрессивные состояния, неуверенность в себе, тревожность, эмоциональную лабильность и др.

В результате вырисовывается очень грустная картина – современный человек очень много ест, мало двигается, курит и злоупотребляет алкоголем. Все это приводит к ухудшению качества жизни и развитию целого ряда заболеваний: ожирения, алкоголизма, сердечно-сосудистых заболеваний, бронхита курильщика и др.

Цель этой книги – ответить на три главных вопроса: как

надо питаться, чтобы не набрать лишние килограммы, как надо употреблять спиртное, чтобы не стать алкоголиком, как бросить курить.



## С супругой

Если вы выбрали здоровый образ жизни, хочу предложить вам разработанные мною различные формулы самовнушения, помогающие похудеть, бросить пить или курить. Эти формулы вооружат вас новым, позитивным представлением о себе как о волевом и целеустремленном человеке, победившем в себе свои низменные инстинкты. Под действием самовнушения вы должны в корне изменить поведение, из-

менить отношение к своему здоровью и, самое главное, поверить в себя. Они помогут вам поднять настроение, преодолеть инертность, мобилизуют ваши духовные силы и укрепят волю к победе.

В своей книге я хочу помочь вам сделать правильный выбор между здоровьем и вредной привычкой. Если вы сделали выбор в пользу здоровья, не затягивайте, пока привычка не переросла в болезнь. Начинайте новую жизнь прямо сейчас. Но не забывайте об одном: если у вас серьезные проблемы со здоровьем, восстанавливать его надо только под контролем врача.

### **Три толстяка**

#### **Муж, жена и сын за четыре месяца похудели на 133 кг**

Лариса Крупина и Елена Яровикова рассказали мне такую историю.

За четыре месяца 35-летний Виталий Назарчук потерял 90 кг, его 29-летняя жена Тамара – 23 кг, а 10-летний сын Ваня – 20 кг.

Уникальное семейное похудание поразило даже врачей: сбросить лишний вес им удалось без ушивания желудков, липосакции или специальных лекарств – только могучим усилием воли, перестав объедаться.

– Бывало, что у меня за одни сутки улетало по 5 кг, – рассказал корреспондентам газеты «Жизнь» Виталий Назарчук. – По ночам приходилось часто вставать: за ночь из меня выходило по 7—8 литров, а мой живот

таял на глазах.

Похудеть всю семью заставила жена.

– А что делать, жинка заставила! – смеется заметно постройневший красавец Виталий. – Если б не она, так и помер бы толстяком. Зато теперь я знаю, что ничего невозможного нет – похудеть может каждый!

Семья Назарчук не сразу заметила, как из стройных и красивых они превратились в трех толстяков.

– Когда мы поженились, были стройные, – говорит жена Тамара. – А потом как-то незаметно набрались десятки лишних килограммов – вместо 56 я стала весить 91, Виталий вместо 130 весил за 200. Даже наш десятилетний сынишка Ваня, никогда прежде не страдавший лишним весом, растолстел до 90 кг!

Каждый глоток пива, колы, фанты, каждый чипс и сухарик откладывались на животах.

– Мы ели очень много! – вспоминает Тамара. – Булочки, макарончики, картошечка с молочком... Завтрак плавно перетекал в обед, обед в ужин. А перед сном наберем булочек да возьмем молочка и уляжемся перед телевизором – это был обычный перекус перед сном. Очень пиво любили. Я даже ночью могла встать, выпить бутылочку и снова лечь спать.

– Но самое любимое – это была сковородочка шкворчащей жареной картошечки на свином жире, да с лучком, – с мечтательной тоской в голосе вспоминает Виталий. – Ой, как же это было вкусно! Или хлеба буханочку – ароматную, еще теплую – умнешь, да с вареньицем. Да молочком это все запьешь. Такая

вкуснота!

Первым забил тревогу брат Виталия.

– Он мне все время говорил: «Тамара, нужно что-то делать! Так дальше нельзя!» Ох, как я на него обижалась: «А что делать? Легко вам говорить, вы-то худые, а мы просто полные!»

Лишние килограммы начали доставлять множество проблем со здоровьем.

– Врачи не могли меня взвесить, нигде таких весов не было, – говорит Виталий. – Поэтому дозу лекарств приходилось рассчитывать на глазок. Из-за приблизительной дозы лекарства, сгущающего кровь, я едва не умер – в крови образовался смертельно опасный тромб.

А когда врачи чудом выходили гиганта, Тамара затащила его на рынок и поставила на промышленные весы. Когда они увидели цифру 285 килограммов, у обоих случился шок.

– Тут я окончательно пал духом, – вспоминает Виталий. – Думал, что так толстым и помру. Самостоятельно я уже ходить не мог, ездил до рынка на мотоцикле или такси – а до рынка всего-то 300 метров. А потом и вовсе слег.

### *Спасение*

Супруга Тамара нашла российского доктора Владимира Мир-кина.

– До сих пор помню лестницу к доктору, по которой я поднимался 15 минут – после каждой ступеньки приходилось отдыхать и переводить дух. И на первой же

встрече доктор объяснил мне, что питаться так, как мы, нельзя – есть надо раз в 10 меньше.

Приехав домой, Тамара первым делом занялась холодильником.

– Я враз выкинула все жирное и сладкое, – смеется Тамара. – Повыкидывала все крупы, кроме гороха, – оставила для супа. Картошку спрятала далеко в погреб, чтоб сразу не добраться. Оставила только молочные продукты да овощи. Остальное – сардельки, мясо, курицу – покупаем по мере надобности, запасы нам больше ни к чему.

Теперь завтрак каждого члена семьи Назарчук состоит из двух вареных или поджаренных яиц, или 100-граммового кусочка сардельки, или 100 г мяса или рыбы. Запить можно кофе с молоком или чаем без сахара.

– Приемы пищи в строго определенное время – в 8.00, 11.00, 14.00, 17.00 и 20.00, – рассказывает Виталий. – На полдник в 17.00 можно только яблочко. В обед выполняется правило: из первого блюда убрать всю гущу, из второго – гарнир, а из третьего – сладкое. Теперь мы не едим мучного, никаких круп и картошки. Пару картошинок можно только в суп, на юшку, а перед едой ее достанем и выбросим. Хлеба можно только 25-граммовый кусочек. А на ужин можно либо 200 г творога без сахара, либо 100 г сардельки, мяса или рыбы и запить полстаканчиком кефира.

Сначала было тяжело, организм бунтовал и требовал привычных килограммов еды.



– Поначалу были и головокружения, и тянущее чувство голода, но через неделю – как отрезало, – рассказал Виталий. – Организм смирился. Встав утром с постели, вместо завтрака я бежал к весам – такой азарт проснулся! Бывали дни, когда я терял по 5 кг веса. И по ночам организм избавлялся от лишней жидкости – получалось неполное ведро. Так за первые 4 месяца из меня ушло 90 кг, потом Тамара похудела на 23 кг, следом сын сбросил 20.

### *Таблетки*

— Теперь я живу! – радуется Виталий. – Раньше в карманах постоянно носил таблетки от сердца, сейчас карманы пустые. Кабы не жинка... Она меня и на весы затинула, и к доктору отвезла, и всю родню настропалила!

– Да если б ты не захотел, что б я тебе сделала? – весело откликается любимая жена.

Теперь Виталий хочет сбросить еще 65 кг и вернуться к своим «свадебным» 130 кг.

– Жена жужжит, что надо до 100 кг похудеть, – говорит Виталий. – Но я двухметровой скелетиной быть не собираюсь. Я комфортно себя чувствую при 130. Приезжайте через полгода, сами увидите. Потому что главное – сделать первый шаг.

*Газета «Жизнь», №30, 2010 год*

# **Глава I. Факторы, влияющие на здоровье людей в современном городе**

Если человеку за сорок и он живет в большом городе, ощущает ли он себя при этом счастливым и здоровым? От чего зависит его самочувствие и хорошее настроение? И что надо делать для того, чтобы сохранить свою молодость и всегда быть в форме? Для того чтобы ответить на эти вопросы, рассмотрим основные факторы, влияющие на здоровье человека в современном городе.

Возьмем для примера москвича среднего возраста, со средним достатком, страдающего от гиподинамии, мало бывающего на воздухе и проводящего все свое время в помещении (в квартире, метро, на работе). Кроме этого, он испытывает на себе постоянный пресс интенсивного ритма жизни и огромного потока информации (как позитивной, так и негативной). Вследствие этого он подвержен частым перепадам настроения, депрессии, тревожности и неуверенности в себе.

Все эти негативные явления заедаются пищей, особенно высокоуглеводными продуктами (конфеты, шоколад, пирожные), «лечатся» частым употреблением алкоголя и курением. Из-за огромных расстояний между домом и работой у

жителей мегаполисов, как правило, не организовано полноценное питание. Если завтракают и ужинают они в основном дома, то обедать им приходится чаще всухомятку на работе или в заведениях быстрого питания («Макдоналдс», «Ростикс» и др.).

Из-за частых пробок на автодорогах, длительных поездок в метро перерыв между обедом и ужином огромен. Москвичи приезжают домой, как правило, очень поздно, голодные, усталые и раздраженные и нуждаются в срочном лекарстве, чтобы снять с себя груз прошедшего дня. И этим лекарством, естественно, становятся вкусная еда, алкоголь и курение. В эту минуту человеку как бы хочется пожалеть себя и наградить каким-либо удовольствием после всех тягот пережитого дня.

Все это, к сожалению, ведет к набору веса, злоупотреблению алкоголем и курению. Последствием может стать развитие ожирения и его осложнений, алкогольная дистрофия печени, снижение жизненного тонуса, вялость, быстрая утомляемость, кашель курильщика по утрам, ощущение подавленности. Одним словом, картина складывается не очень веселая. Для того чтобы понять, как все это исправить и каким должен быть здоровый образ жизни у жителя современного города, необходимо подробно остановиться на каждом негативном факторе в отдельности.

# Питание в мегаполисе

Начнем с вопросов питания, возникающих в наше время в крупных городах. Из-за ускорения ритма жизни и хронической нехватки времени на покупку, приготовление и употребление пищи становится модным питаться на бегу. С Запада к нам пришла новая культура питания в виде заведений быстрого питания («Макдоналдс», «Ростикс» и др.). Здесь можно купить высококалорийные блюда (чизбургеры, гамбургеры, хот-доги, картофель фри и др.), которые не надо долго готовить в домашних условиях, а можно съесть сразу в заведении, проглотить, как говорится, в течение нескольких минут. Вследствие чего скорость употребления пищи увеличивается (сравним с приготовлением и употреблением супа в домашних условиях). А как известно, сигнал о насыщении поступает в головной мозг не менее чем через 20 минут после начала приема пищи.

И вот сравните, сколько может поглотить калорий человек за 20 минут в домашних условиях, не спеша съедая салаты и горячий суп, и сколько может съесть на бегу за те же 20 минут в «Макдоналдсе», проглатывая высококалорийные продукты?! Разница в объеме и калориях получится огромная. Вот и выходит, что с ростом в городах количества предприятий быстрого питания населению искусственно прививается привычка есть быстро и необдуманно. В результате теряется

контроль над питанием и развивается ожирение. В этом случае бесконтрольное питание становится одним из основных факторов, приводящих к появлению избыточного веса.



На сеансе

# Стресс и скука

Огромную роль в развитии ожирения играют психологические факторы. К ним можно отнести стрессовые ситуации, психологические травмы, а также развитие тревожных и депрессивных состояний. В этом случае пища выступает в роли универсального успокоителя. Происходит извращение ее функции – из энергоносителя она превращается в лекарство от стрессов и тревог. При этом отдается предпочтение пище одновременно сладкой и жирной (торты, пирожные, крем и др.), способствующей повышению в организме уровня серотонина, который, в свою очередь, поднимает настроение человека. Однако это повышение оказывается кратковременным, с падением уровня серотонина снижается и настроение. Поэтому человек снова употребляет сладкое в огромных количествах, пытаясь вернуть себе настроение. Все это ведет к появлению привычки есть много в вечернее и ночное время, к развитию психогенного переедания, которое проявляется в чрезмерном потреблении пищи, содержащей быстроусваиваемые углеводы, а также к нарушению структуры питания. Возникновение этого состояния обычно связано с личными неприятностями (развод, смерть близких, пьянство мужа, плохие отношения между супругами).

Но не только стресс может вызывать у человека приступы обжорства. Часто причиной переедания становится эле-

ментарная скука – духовный застой, скудность содержания жизни, неумение организовать для себя культурный досуг. Появление большого количества свободного времени может привести к тому, что человек не знает, чем себя занять. В этом случае пища уже играет роль универсального заполнителя свободного времени.

Несбалансированное питание, связанное со злоупотреблением жирорастворимых продуктов, ведет к такому грозному осложнению при ожирении, как атеросклероз, поражающий все органы и системы. Это, в свою очередь, приводит к раннему старению организма и сокращению продолжительности жизни. При ожирении смерть от сердечно-сосудистых нарушений встречается в два раза чаще, чем при нормальном питании. Не зря излишнюю тучность еще в прошлом веке называли убийцей старости.









Алла Аксенова. Похудела на 21 кг

# Метаболический синдром

На ранних этапах ожирения, когда организм еще хорошо приспосабливается к избыточному весу, все органы и системы функционируют нормально. Но при дальнейшем нарастании жировой ткани может быть достигнут предел адаптации. Со стороны нервной системы это проявляется в виде жалоб на ослабление памяти, головокружение, рассеянность и сонливость. При этом самочувствие зависит не только от степени ожирения, но и от особенностей отложения жировой ткани. Так, если жир накапливается в области живота (абдоминальное ожирение), у человека может развиваться метаболический синдром.

Многие люди, страдающие ожирением, не подозревают, что жировой обмен у них нарушен и в любой момент может развиваться «триада смерти» – сахарный диабет второго типа, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Но метаболический синдром может возникнуть уже на начальных стадиях ожирения, еще задолго до появления диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Поначалу человек чувствует хроническую усталость, слабость, раздражительность, страдает от перепадов кровяного давления. При обследовании может выявиться высокий уровень холестерина и триглицеридов. Такой пациент записывается на прием к различным специалистам, часто проходит обследование и

лечение по поводу целого букета заболеваний и при этом не догадывается, что весь этот комплекс симптомов – не что иное, как проявление метаболического синдрома. В этом случае единственным спасением для него является срочное похудение, а конкретнее – снижение массы жира в области живота.

В норме окружность живота не должна превышать 88-90 см. Для того чтобы уменьшить массу абдоминального жира, необходимо снизить общую массу тела на 10-15 %. Для борьбы с последствиями метаболического синдрома нужно также снизить потребление алкоголя, отказаться от курения и увеличить физическую активность.

Таким образом, ожирение является фактором риска в развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, тромбоза, варикозного расширения вен. Каждый четвертый толстяк страдает гипертонической болезнью. Сокращение продолжительности жизни при ожирении в пожилом возрасте достигает 10-12 лет.





Ольга Якименко. Минус 30 кг

Женщины страдают ожирением почти в два раза чаще, чем мужчины. Частота ожирения у женщин уменьшается одновременно с ростом жизненного уровня. У мужчин происходит обратное – самая большая масса тела наблюдается у мужчин из слоев с самым высоким жизненным уровнем.

Частота появления ожирения также зависит от того, какую роль играет человек в семье или обществе. Женщины из малообеспеченных слоев чаще всего чрезмерно тучные. В семье, как правило, они занимают доминирующую роль. Их мужья чаще всего неудачники, злоупотребляющие алкоголем. Все тяготы, заботы о семье переносятся на женщину, не защищенную от реальной жизни, – муж для нее не является «каменной стеной», за которую можно спрятаться от всевозможных стрессов, страхов и тревог, сопровождающих низкий уровень достатка. В этом случае защитным механизмом становится переедание и увеличение массы тела. Хрупкая, беззащитная девушка превращается в солидную мать семейства.

Увеличение массы тела на начальных стадиях придает женщине уверенность в себе и даже приносит уважение окружающих. Происходит подмена ролей – женщина взваливает на себя мужские обязанности, мужчина же полностью самоустранивается от заботы о семье. Меняется роль женщи-



ны, меняется и ее облик. Жир становится как бы защитой от окружающего мира. Переедание и повышение массы тела – реакция женщины на жизненные тяготы и лишения, на новую роль, которую она вынуждена выполнять. Повышенные нервные и физические нагрузки требуют, соответственно, более крупного и сильного тела.

В высших слоях общества в семейной иерархии, как правило, роль «пушечного мяса» берут на себя мужчины. Они преуспевают во всем, самостоятельно добиваются поставленных целей. Своим женам они создают «семейный оазис» – мир, защищенный от жестокости жизни. В то же время высокое положение предполагает и высокую ответственность, которая полностью ложится на мужчину. Ответственная работа (банкир, бизнесмен, чиновник), связанная с постоянным стрессом, часто становится причиной психогенного переедания.







Любовь Чередниченко. Сбросила 46 кг

Таким образом, в обоих случаях психогенного переедания, как у мужчины, так и у женщины, жир становится защитой от тягот и стрессов окружающей среды. Но, к сожалению, эта защитная реакция в последующем приводит к развитию серьезных заболеваний, ранней инвалидности и ухудшает качество жизни. Пища очень быстро из защитника превращается в убийцу. О том, как с этим бороться, я подробно расскажу далее.

# Вредные привычки

Следующим не менее опасным фактором, влияющим на здоровье человека, является злоупотребление алкоголем. Алкоголь в умеренных дозах – пищевой продукт, повышающий настроение и улучшающий самочувствие, способствующий снятию напряжения. Но очень важно не увлекаться. Частое его употребление приводит к развитию пристрастия к спиртному. В результате поражаются клетки печени, появляется хроническая усталость, нехватка витамина С, депрессия.

Во всем мире около 90 % людей употребляют алкоголь в тех или иных дозах. Однако далеко не все из них являются алкоголиками. В то же время даже у умеренно пьющего человека может наблюдаться алкогольное поражение внутренних органов. При злоупотреблении алкоголем поражаются печень, поджелудочная железа, нервная система, сердце, почки и другие органы. Подробнее об этом написано в главе IX «Как избавиться от вредных привычек».

# Вред курения для здоровья человека

Вредное воздействие курения на организм человека общеизвестно. Впервые затянувшись сигаретой, человек испытывает неприятное першение в горле, удушье, сильный мучительный кашель. Это происходит потому, что в табачном дыме, кроме никотина, содержатся сотни различных химических веществ, опасных для здоровья. Особенно вредны канцерогенные углеводороды – у курящих значительно возрастает риск заболеть раком легких. Курение оказывает вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему, является одной из причин возникновения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщика быстро стареет кожа, темнеют зубы. Заядлые курильщики часто выглядят старше своих лет, жалуются на упадок сил, снижение половой потенции, раздражительность и депрессию. Единственно правильным выходом для курильщика является отказ от вредной привычки. О том, как убедить себя отказаться от курения, я расскажу ниже.

# Гиподинамия

В последнее время гиподинамия становится серьезной проблемой для здоровья горожан. Как правило, всю свою жизнь обитатели мегаполисов проводят в помещении (квартира, работа, метро), мало двигаются, избегают каких-либо физических нагрузок и ведут малоактивный образ жизни. Даже свое свободное время они не используют для прогулок на свежем воздухе и занятий спортом, а сидят дома. Женщины, как правило, топчутся на кухне, а мужчины сидят на диване и смотрят телевизор. Гиподинамия часто сочетается с обильным приемом пищи.

Последствием такого образа жизни может быть развитие ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, а также снижение мышечного тонуса и раннее одряхление организма. Если вы не хотите быстро стать заложником гиподинамии и решили в корне изменить свою жизнь, продумайте, каким видом физических упражнений вы займетесь. Если у вас нет возможности посещать тренажерный зал, замените его пешеходной прогулкой, работой на приусадебном участке, танцами под музыку или ездой на велосипеде. Любые быстрые движения добавят вам сил и здоровья. Очень полезны силовые упражнения с гирями или эспандером. Исчезнут вялость, раздражительность и быстрая утомляемость. Физические упражнения всегда поднимут вам настроение, так как



являются проверенным средством от депрессии. В результате вы похудеете, нарастите свою мышечную массу и сможете без труда подняться на 5-й этаж.

Для тех, кто хочет похудеть и улучшить свою фигуру, я предлагаю целый комплекс физических упражнений в приложении «Лечение движением».

Физические упражнения помогут вам:

- ◆ избавиться от лишнего веса;
- ◆ улучшить фигуру;
- ◆ увеличить объем мышечной массы;
- ◆ помолодеть;
- ◆ стать привлекательным и сексуальным;
- ◆ избавиться от депрессии;
- ◆ улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- ◆ улучшить качество жизни;
- ◆ быть всегда в форме.

Итак, для того, чтобы сохранить здоровье в мегаполисе, человеку необходимо восстановить свой вес, отказаться от вредных привычек и заняться физическими упражнениями. Если вы решили в корне изменить свою жизнь и вести здоровый образ жизни, вам надо сделать только первый шаг – и удача будет с вами!

## **Глава II. Причины и механизмы развития ожирения**

В этой главе я хочу ответить на целый ряд вопросов, касающихся причин и механизмов развития ожирения. Почему одни люди страдают избыточным весом, в другие – нет? Почему у некоторых людей формируется неправильное пищевое поведение? Для того чтобы ответить на эти вопросы, вспомним, что вся деятельность человека, мотивация его поведения направлена на отрицание смерти и поиски смысла жизни.

# Страх смерти

Человек, в отличие от животного, знает о том, что он умрет. Ужас смерти является настолько сильным, что, образно говоря, не укладывается в сознании и с помощью различных защитных механизмов вытесняется в подсознание. На протяжении всей жизни человек старается забыть об этом неприятном факте, который иногда напоминает о себе легким дискомфортом. Человек верит в жизнь после смерти, пытается обесмертвить себя в творчестве, искусстве, с помощью богатства, высокого общественного положения и карьеры. Чем менее успешен человек, тем хуже срабатывает психологический защитный механизм отрицания смерти. В результате чего ощущение уязвимости, бессмысленности существования, снижение самооценки и депрессия заставляют человека искать другие способы почувствовать себя живым. Лучшим лекарством от всевозможных страхов и тревог становится пища. Прием высокоуглеводных продуктов (конфеты, шоколад, пирожные) способствует повышению уровня серотонина в организме, который, в свою очередь, приносит ощущение радости и комфорта и снимает чувство тревоги и эмоционального напряжения.

Таким образом, пища становится эффективной смертеотрицающей защитой, подменяя собой стремление к творчеству, саморазвитию и личностному росту. Это приводит че-

ловека к пассивности и деградации. Депрессия и тревожность усиливаются, и человек ест еще больше. Развивается ожирение и ухудшается качество жизни. Порочный круг уже не разорвать: толстяк много ест, потому что он толстый.

Прием пищи, приносящий энергию человеку, необходимую для поддержания его жизнедеятельности, является своего рода антиподом смерти.







Татьяна Иванова. Минус 30 кг

Не зря хороший аппетит представляется в сознании людей признаком здоровья, гарантирующим жизнь и отрицающим смерть. Возможно, этим и объясняется тот факт, что во многих странах ритуал захоронения мертвых всегда заканчивается приемом пищи, который становится для участников похорон символом победы жизни над смертью и смягчает ужас смерти.



# Еда и смысл жизни

Существует много путей поиска смысла жизни, способов быть вовлеченным в жизнь, заставляющих человека к чему-то стремиться, чего-то хотеть. Это и есть жизнь. Эти пути самые разнообразные: от полета в космос и величайших научных открытий до удовлетворения примитивных удовольствий и желаний.

Одним из самых простых и доступных источников жизненного смысла является образование семьи, приобретение и приготовление пищи. Семья становится мотивом, преданность ей дает ощущение смысла жизни. Прием пищи становится цементом, скрепляющим семью. Объединение семьи происходит за завтраками, обедами и ужинами. Если семья и приобретение пищи для семьи становятся единственным источником жизненного смысла, это приводит к ограничению личностного роста, пассивности и деградации ее членов.







Татьяна Розгон. Похудела на 30 кг

Действительно, если в доиндустриальное время забота о детях и добывание пищи имели определенную значимость (труд забирал все свободное время) и у людей не было времени задумываться о смысле жизни, то в наше все это уже не имеет того значения, что раньше, то есть отнимает меньше времени и усилий. Невовлеченность, невключенность в поток жизни оставляет много свободного времени, пустоту, которая заполняется едой.

При рассмотрении семейного мотива особый интерес представляет жизненный цикл женщин. Известно, что женщины, посвятившие свою жизнь браку и материнству, имеют иные приоритеты, чем мужчины. Они обслуживают прежде всего нужды других, всецело посвящая себя семье и карьере мужа. Поэтому женщины, живущие жизнью своих мужей и детей, больше подвержены различного рода переживаниям, тревогам и депрессивным расстройствам. Участь многих женщин – тихо переживать на кухне, где эффективным успокоителем становится пища.

В то же время избыточный вес часто мешает человеку реализовать себя в семейной и профессиональной жизни, ухудшает ее качество. Нередко у полных людей развивается комплекс неполноценности, они ощущают себя «не такими, как все». Усиливается ощущение отверженности, отчужденно-

сти от семейных, товарищеских и общественных отношений. Это, в свою очередь, приводит к межличностной изоляции.

Ухудшение качества жизни (проблемы со здоровьем, инвалидность, комплекс неполноценности) снижают ощущение ценности жизни. При тяжелых формах ожирения больные испытывают на себе весь ужас и последствия огромного веса. Обостряется чувство беспомощности и ощущение того, что они остались один на один с болезнью и им уже никто не поможет. Смыслом жизни становится прием пищи.

# **Пищевое поведение**

Итак, в предыдущем разделе мы с вами пришли к выводу, что различные психологические расстройства, стрессовые ситуации, а также духовный застой и появление большого количества свободного времени (праздники, выходные дни) часто являются причиной формирования неправильного пищевого поведения человека и приводят к образованию избыточного веса, усиливается тяга к жиरोобразующим продуктам, нарушается общепринятая структура питания.









Игорь Левкин. Похудел на 50 кг

Но что такое пищевое поведение? Под этим термином подразумевается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, способность человека контролировать свое питание.

На пищевое поведение влияют как национальные, так и семейные традиции. Как известно, у восточных народов обильное угощение является признаком гостеприимства, а идеалом красоты считается полная, упитанная фигура. У европейцев наоборот: воздержанность в еде есть признак правильной культуры питания, а идеал красоты – стройность и спортивность. Внутрисемейные традиции, передаваемые от старшего поколения к младшему, могут привести к нарушению пищевого поведения. Этот факт отчасти объясняет, почему у полных родителей полные дети.

В первые годы жизни ребенок стремится исследовать окружающий мир, проявляет свою индивидуальность. Он хочет, чтобы на него обратили внимание как на личность. Но родители, вместо того чтобы развивать его способности (к музыке, танцам, рисованию и т. д.), предлагают покушать. Пища превращается для ребенка в канал общения с миром. Это означает, что его «Я» становится пустым и неостребованным в семейной ситуации. И эта пустота заполняется

едой.

Таким образом, еда начинает играть ключевую роль во взаимоотношениях людей с миром, семьей, обществом. И часто заполняет собой скудную, серую жизнь. Особенно ярко это проявляется у женщин в классической семейной ситуации: жена просит мужа сводить ее в театр, а он вместо этого предлагает ей на ужин пожарить рыбу.







Надежда Янкович. Похудела на 53 кг

На пищевое поведение человека может влиять и историческая эпоха, в которой он живет. В разные периоды отношение к полноте было различным. В период кризиса, когда продовольствия становится мало, еда выходит на первый план, а полнота становится синонимом здоровья, благополучия и высокого общественного положения.

Так, в 30-е годы, в период Великой депрессии, в США модными становятся полные актрисы (примером может быть актриса Мэй Уэст). В период войны и политического кризиса к нехватке продовольствия добавляется состояние хронического стресса, которое заедается пищей. В 40-х годах во Франции, в период оккупации, появилось целое поколение молодых людей с тенденцией к полноте. Феномен «психогенного переедания» ярко описывается в романе Михаила Булгакова «Роковые яйца». Согласно сюжету, змеи и крокодилы, вылупившиеся из яиц, идут на Москву, но армия не в состоянии защитить город от нашествия. В результате москвичи от страха съедают весь продовольственный запас города.

В дни мира и процветания, когда пища перестает быть признаком благосостояния, эталоном красоты становится тонкая, субтильная фигура. Если в периоды экономических кризисов женщина уменьшала талию с помощью корсета, то в эпоху процветания на смену корсету пришла диета. Так



произошла революция в умах людей, главным девизом которой и стало выражение «От корсета к диете!». Диета представляется тем же корсетом, только ограничивает она не талию, а питание. «Синдромом процветания» на Западе стало появление худых манекенщиц и звезд киноэкрана.

# **Виды расстройств пищевого поведения**

В зависимости от того, какую роль играет пища в жизни человека, все пищевые нарушения можно разделить на психогенные и обусловленные. Если пища выполняет функцию универсального успокоителя от всех бед и тревог, развивается психогенное переедание. Если же она заполняет собой скуку и духовную пустоту, появляется обусловленное переедание, или привычка есть при определенных ситуациях и обстоятельствах.

Как в первом, так и во втором случае неизменным остается переедание и нарушение общепринятой структуры питания.

А теперь давайте более подробно остановимся на каждом нарушении.



С пациенткой, похудевшей на 56 кг

# **Нарушение общепринятой структуры питания**

Регуляция потребления пищи у людей чаще связана с ощущением аппетита и реже – с ощущением голода. То есть причиной переедания является не чувство голода, а повышенный аппетит. Потому что чувство голода появляется при пустом желудке и исчезает при насыщении, а повышенный аппетит сохраняется и при переполненном желудке.

Именно повышенный аппетит является причиной приступов переедания, особенно в ночное время, когда человек не может обходиться без еды даже несколько часов. Одиночество, скука, плохое настроение также могут стать причиной переедания.

При этом теряется общепринятая схема приема пищи (4 приема пищи в сутки – завтрак, обед, полдник, ужин).

Можно выделить несколько видов нарушения структуры питания:

♦ частое потребление пищи (5-8 и более раз в сутки) может быть связано с психогенным перееданием, когда очередной стресс или плохое настроение могут спровоцировать внеочередной прием пищи. Как правило, в вечернее и ночное время тревога и беспокойство усиливаются, и человек ест, пока не заснет. Но причиной частого потребления пищи может быть также и обусловленное переедание, когда по-

является алиментарная привычка есть во время просмотра телевизора, чтения книги, на работе, в транспорте, в кругу друзей, на природе и т. д.;

◆ эпизодическое чрезмерное потребление пищи. Частые приемы пищи, в свою очередь, приводят к увеличению объема потребляемой нормы, к развитию привычки много есть, к повышению аппетита на запах, вкус и вид пищи, особенно высококалорийных продуктов питания. Такое компульсивное переедание может возникнуть в любое время суток, длиться в течение 1-2 часов и закончиться при переполнении желудка. Чрезмерное потребление пищи могут спровоцировать стрессовые ситуации (неприятности на работе, семейная ссора и др.);

◆ ночное потребление пищи. В этом случае человек, как правило, мало ест в первой половине дня, однако в вечернее и ночное время у него просыпается неудержимый аппетит и он срывается, потребляя огромное количество пищи. Каждое утро такой человек после ночного переедания испытывает сильное чувство вины и дает себе слово больше не есть много на ночь. Но наступает вечер, и все повторяется;

◆ смешанное потребление пищи – сочетание нескольких описанных выше видов нарушения питания. Например, частое потребление пищи может совмещаться с компульсивным перееданием. Представители профессий, связанных с работой в ночное время (официанты, бармены), зачастую сочетают дневное и ночное питание.









Наталья Молотова. Минус 27 кг

# Бесконтрольное питание

Для того чтобы контролировать свое питание, человеку необходимо следовать главному правилу нормального пищевого поведения: есть в определенное время и в определенном месте (дома, на работе, в столовой). Это исключает случайные, незапланированные приемы пищи.

При отсутствии контроля за питанием человек принимает пищу где придется и когда придется. Часто поводом поесть является не чувство голода, а повышенный аппетит, вызванный видом, запахом и вкусом пищи. При этом он совершенно не может контролировать свое пищевое поведение. Он ест везде: на службе пьет кофе с конфетами бесконечное количество раз в течение рабочего дня, на улице ест мороженое, пирожки, чебуреки, закусывает с компанией в кафе и т. д. Если у него спросить, что и где он ел в течение дня, думаю, что он не сможет точно ответить на этот вопрос. Что и подтверждает полное отсутствие контроля за питанием.







Елена Оноприенко. Похудела на 38 кг

# **Злоупотребление высокоуглеводными продуктами**

У тучных людей часто наблюдается сильное влечение к рафинированным углеводам, приводящим к быстрому насыщению организма. Даже после удовлетворения голода такие продукты могут возбудить аппетит. К ним можно отнести различные сладости: шоколад, печенье, конфеты, торты, мороженое и др.

Влечение к сладостям становится особенно сильным в вечернее и ночное время. При попытке воздержаться от высококалорийных углеводов, появляются тревога и беспокойство. С особенной частотой и силой эти состояния проявляются в стрессовых ситуациях.

При приеме сладкого эмоциональное напряжение снимается и настроение на время улучшается. Однако постепенно уровень серотонина падает и человек принимает следующую порцию сладкого. И так в течение длинного вечера грустный толстяк может съесть коробку конфет или целый торт!

# Психогенное переедание

О психогенном переедании я уже говорил раньше как о неизбежном последствии интенсивного ритма жизни в мегаполисе. Кроме стрессовых ситуаций, нарушение пищевого поведения у человека могут вызывать различные тревожные и депрессивные расстройства. Чаще всего депрессия проявляется в пониженном настроении, вялости, тревоге и беспокойстве, которые возникают после каких-либо стрессов и неприятных событий (разводов, проблем на работе, болезней близких и т. д.).









Людмила Исаева. Минус 43 кг

Однако у некоторых людей это состояние может возникнуть просто из-за плохой погоды, затяжной зимы, скуки в воскресный день (воскресная депрессия), из-за неисполнения каких-либо желаний и др. Если депрессия длится более 2 недель, то она может перейти в хроническую форму. В этом случае необходимо обратиться к врачу (психиатру, психотерапевту).

Человек в состоянии депрессии обычно подавлен, не уверен в себе и тревожен. Вокруг себя он видит только черные и серые краски. И лишь прием пищи, особенно сладкой, поднимает настроение.

Для лучшего понимания этого феномена хочу привести один яркий пример из моей практики. Два года назад ко мне обратилась за помощью пациентка с жалобами на избыточный вес, повышенный аппетит, плохое настроение, нарушение сна, тревожность. В беседе с пациенткой я выяснил, что в 23 года она вышла замуж, но неудачно – муж злоупотреблял алкоголем. Два года назад развелась, сильно переживала из-за случившегося. К тому же на работе случились неприятности. По этому поводу ее вызывали в прокуратуру. Вследствие всего этого у пациентки понизилось настроение, усилилась тревожность, особенно в вечернее время, появилось чувство личной несостоятельности. Однако обильный прием

пищи в ночное время отвлекал от тягостных мыслей, поднимал настроение. Это привело к изменению структуры питания, и пациентка всего за 6 месяцев поправилась на 20 кг. У нее появились боли в суставах, одышка при быстрой ходьбе, повысилось артериальное давление. Она пыталась контролировать свое питание, но у нее ничего не получалось. При длительных паузах между приемами пищи, особенно в вечернее и ночное время, ухудшалось настроение, появлялось чувство тревоги. Возникла сильная потребность есть на ночь, иначе она не могла уснуть. В этом случае мы видим, как неприятности в семье и на работе вызывают смешанное тревожное и депрессивное состояние, в результате чего у пациентки изменяется структура питания (потребление пищи в ночное время) и развивается психогенное переедание.





Ольга Палеха. Сбросила 35 кг



# Обусловленное переедание

Пищевое поведение человека состоит из множества различных привычек, выработанных в течение жизни. Сам процесс выработки привычек в жизни человека называется обусловливанием. У человека вырабатывается условная реакция (повышение аппетита, выделение слюны) не только на вид и запах пищи, но и на различные обстоятельства и ситуации, связанные с приемом пищи. Например, просмотр по телевизору футбольного матча может четко ассоциироваться с поглощением пива и чипсов, становится условным сигналом – и уже к началу трансляции матча у человека начинает выделяться слюна, повышается аппетит и он вспоминает о чипсах.

Таким же внешним раздражителем, стимулирующим у человека слюноотделение и повышение аппетита, может стать посещение ресторана, встреча с друзьями или просто вид и запах пищи. Обусловленное переедание может быть причиной всех типов нарушений пищевого поведения и встречается почти у всех людей, страдающих ожирением. Независимо от того, каким путем пришел человек к перееданию, это переедание обязательно обуславливается, то есть превращается в привычку. Таким образом формируется неправильный пищевой стереотип.

Итак, все пищевые нарушения со временем становятся

привычками и закрепляются на всю жизнь. Научитесь контролировать свои привычки – и вы победите ожирение.

# Глава III. Как похудеть и не поправляться всю жизнь

Лечение ожирения состоит из двух этапов:

- ◆ I этап – коррекция веса до нормы;
- ◆ II этап – удержание достигнутых результатов (снизившегося веса) на протяжении всей жизни.

Таким образом, получается, что, если даже человек похудел до идеального веса, это не означает, что он вылечился от ожирения, так как остается риск вновь набрать вес. Гарантией от рецидива является формирование у человека правильного стереотипа питания. Причем этот пищевой стереотип должен закрепиться на всю жизнь как привычка! Хорошая привычка! Этого можно достигнуть только с помощью модификации своего пищевого поведения.

Если вы решили похудеть, а затем удерживать этот вес в течение всей жизни, измените свои пищевые привычки и устраните все нарушения пищевого поведения. Выберите для себя правильный стереотип питания и следуйте ему всю свою жизнь.

# Пищевые тесты

Для того чтобы бороться с вредными пищевыми привычками, их надо хорошо знать. В помощь вам я привожу несколько тестов, благодаря которым вы сможете проанализировать свое пищевое поведение.

## **Тест для выявления обусловленного (привычного) бесконтрольного питания**

1. Перекусываете ли вы стоя или на бегу?
2. Закусываете ли вы на улице, если не голодны?
3. Любите ли вы поесть вкусенького при просмотре телевизора или чтении книг?
4. Возникает ли у вас желание перекусить между приемами пищи?
5. Едите ли вы чаще, чем 4 раза в день?
6. Если вы проходите мимо закусочной, покупаете ли вы себе что-нибудь вкусное?
7. Употребляете ли вы пищу где придется и когда придется (у вас нет определенного места и времени для приема пищи)?
8. Можете ли вы вспомнить все, что съели накануне?
9. Вы едите 3-4 раза в день?
10. Употребляете ли вы пищу в одно определенное время

и в одном определенном месте?

Если вы ответили «да» на 1, 2, 3, 4 и 5-й вопросы, то вам следует серьезно отнестись к структуре питания, так как у вас уже начинают формироваться вредные пищевые привычки, характерные для бесконтрольного обусловленного (привычного) переедания. Если у вас есть желание перекусить между приемами пищи, это означает, что ваше пищевое поведение зависит не от чувства голода, а от вида и доступности пищи.

Для того чтобы контролировать свое питание, вам необходимо следовать главному правилу нормального пищевого поведения: есть в определенное время и в определенном месте. Поэтому, если вы ответили «да» на 8, 9 и 10-й вопросы, это означает, что у вас правильная структура питания. Другими словами, вы употребляете пищу 3-4 раза в день (завтрак, обед, полдник и ужин) в определенное время и в определенном месте (дома, на работе, в столовой), тем самым исключаете случайные, незапланированные приемы пищи. Это позволяет вам контролировать свое питание.

Если вы ответили «да» на 6-й и 7-й вопросы, то знайте: у вас полностью отсутствует контроль над питанием и сформировался патологический стереотип питания. Если у вас спросить, что вы съели за день и где вы ели в течение дня, думаю, что вы не сможете точно ответить на этот вопрос.

## **Тест для выявления психогенного переедания**

1. Испытываете ли вы скуку в выходные дни, в зимнее время года, после работы?
2. Когда вам нечего делать, вы приходите на кухню, заглядываете в холодильник?
3. Едите ли вы, когда вам скучно?





Наталья Шилинова. Сбросила 48 кг

4. Можете ли вы организовать культурный досуг?

5. Живете ли вы изолированно?

6. Едите ли вы, когда вам одиноко?

7. Бывают ли у вас плохое настроение, раздражительность, чувство тревоги, бессонница, конфликты на работе?

8. Едите ли вы, когда раздражены?

9. Едите ли вы, когда встревожены или испуганы?

10. Поднимает ли вам настроение еда?

11. Страдаете ли вы от тревожности и беспокойства в вечернее и ночное время?

12. Можете ли вы заснуть, если не поедите на ночь?

13. Снижается ли у вас настроение при длительных паузах в приеме пищи?

14. Успокаивает ли вас пища во время конфликтов на работе, в семье?

15. Любите ли вы есть сладкое в вечернее время и на ночь?

16. Переедаете ли вы после стрессов и неприятностей?

Если вы согласились с 4-м вопросом, значит, вы ведете активный образ жизни, не страдаете от скуки и депрессии.

Если вы ответили «да» на 1, 2, 3, 5 и 6-й вопросы, значит, вы не можете организовать свой культурный досуг и страдаете от воскресной депрессии в выходные дни. Если вы не начнете вести более активный образ жизни, у вас может раз-



виться психогенное переедание, так как скука и «духовный вакуум» часто сопровождаются депрессией или тревожным состоянием.

Если вы ответили «да» на 7, 8, 9, 10, 13 и 16-й вопросы, то знайте, что у вас сформировался патологический стереотип питания, характерный для психогенного переедания.

Ваши «да» на 11-й, 15-й вопросы и «нет» на 12-й вопрос говорят о том, что у вас появилась привычка есть в ночное время и поднимать настроение с помощью сладкого. Пища стала играть для вас роль универсального успокоителя.

# Изменение пищевого поведения

Итак, если вы выявили у себя в процессе тестирования какие-либо пищевые нарушения, вам стоит устранить их и выработать для себя правильный стереотип питания.





Татьяна Киселева. Похудела на 32 кг

Если вы выявили у себя обусловленное (привычное или психогенное) переедание, то для нормализации пищевого поведения, а следовательно, и для коррекции веса вам необходимо изменить свои пищевые привычки. Я предлагаю внести некоторые изменения в ваше пищевое поведение.

### **1. Выбрать для себя серьезный мотив лечения.**

Прежде чем взяться за восстановление веса, вы должны решить для себя окончательно, нужно вам это лечение или нет.

Проанализируйте причины, которые заставили задуматься

о диете. Выберите из них самую значимую для вас. При чем желание похудеть должно быть только вашим, а не исходить от близких людей. Вы должны принять окончательное решение нормализовать свой вес и изменить пищевое поведение. Это в дальнейшем избавит вас во время диетотерапии от так называемой борьбы мотивов: есть или не есть. Если человек не тверд в своем решении похудеть, могут появиться мотивы, оправдывающие пищевые нарушения: праздники, приход гостей, день рождения и т. д. Предлагаю вам выбрать из списка наиболее значимые мотивы похудения.

1. Восстановление здоровья: исчезновение одышки при

ходьбе и физической нагрузке, боли в сердце, повышенного артериального давления, сонливости и вялости, боли в позвоночнике, в суставах.

2. Избавление от комплекса неполноценности: «я не такой, как все», «я хуже всех, потому что полный» и т. д.

3. Улучшение качества жизни: восстановление работоспособности, выносливости, улучшение внешности, возможность заниматься спортом, носить модную одежду.

4. Стремление иметь стройную фигуру, чтобы повысить свою привлекательность и сексуальность и не стесняться своей фигуры.

5. Стремление к любви, созданию семьи, желание иметь детей.

6. Стремление иметь идеальную фигуру, соответствующую определенным стандартам.





Ю. Скаун. Сбросила 40 кг

7. Стремление к омоложению.

8. Страх перед ранней старостью.

9. Самоуважение.

10. Стремление к профессиональному росту, уважение коллег на работе.

11. Стремление поднять себе настроение, избавиться от депрессивных расстройств, связанных с избыточным весом, нормализовать сон.

## **2. Установить для себя правильный стереотип питания.**

Если во время тестирования вы выявили у себя полное отсутствие контроля над питанием, вследствие которого у вас развилось обусловленное (привычное) переедание (частый и бесконтрольный прием пищи), вам нужно внести следующие изменения в свое поведение:

1. Строго соблюдать общепринятую структуру распределения приемов пищи (4 приема пищи: завтрак, обед, полдник, ужин). Пищу следует принимать только в определенное время и в определенном месте (кухня, столовая). Избегайте случайных перекусов в кафе, закусочных, в компании друзей. В то же время нельзя пропускать приемы пищи, так как срыва будет избежать сложнее, если вы сильно проголодаетесь.



2. Найти альтернативу еде. Если у вас в выходные дни появилось много свободного времени, его можно заполнять не едой, а занятиями, которые будут отвлекать. Например, займитесь уборкой квартиры или прочтите книгу или любимый журнал, примите душ или прогуляйтесь на свежем воздухе. В конце концов, сходите в парикмахерскую и сделайте себе маникюр. В любом случае все эти действия отвлекут вас от навязчивого желания поесть чего-нибудь вкусненького.

3. Для того чтобы избежать чрезмерного потребления пищи, необходимо есть медленно, не менее 20 минут, так как за это время наступает насыщение организма. Начинать прием пищи нужно с легких низкокалорийных блюд (салат, суп), после приема которых человек, как правило, меньше съедает высококалорийной пищи.









Береговая Антонина. Похудела на 90 кг

Во время еды можно сделать перерыв на 3-5 минут, чтобы продлить время приема пищи.

4. Для усиления контроля над своим питанием полезно вести дневник ежедневного потребления калорий. Необходимо подробно записывать все продукты и блюда, которые вы съели. Во время приема пищи надо думать о еде и не отвлекаться на просмотр телепередач или чтение книг.

5. Если у вас в определенные периоды дня вдруг появляется сильное желание есть, не забывайте, что это состояние длится всего несколько минут. Постарайтесь в этот момент чем-то заняться: позвоните по телефону подруге, послушайте любимую музыку, и чувство голода быстро пройдет, угроза срыва исчезнет.

6. Если вы страдаете от психогенного переедания, вам необходимо избавиться от патологической привычки снимать эмоциональное напряжение с помощью еды. Вам надо научиться отличать чувство голода от плохого настроения. Прекратить поднимать настроение с помощью еды и есть только тогда, когда вы действительно голодны. Необходимо также научиться снимать эмоциональное напряжение с помощью аутогенной тренировки, самовнушения, физических упражнений, прогулок, прослушивания музыки. Тем, кто хочет научиться расслабляться без еды, предлагаю некоторые

формулы самовнушения, помогающие снять эмоциональное напряжение и контролировать свое питание при стрессовых ситуациях.

7. Если вы страдаете от ночного переедания, вам необходимо восстановить нарушенный суточный ритм приема пищи. При этом пищевом расстройстве основное потребление пищи перемещается в вечернее и ночное время, а в первой половине дня такие пациенты ничего не едят. Поэтому надо восстановить полноценное питание во время завтрака и обеда, для того чтобы к вечеру вы не испытывали сильного голода. Кроме этого, вам надо научиться расслабляться без помощи еды. Для этого я также предлагаю формулы самовнушения, помогающие выдержать диету в вечернее и ночное время.









Инна Костюкович. Минус 45 кг

8. Вы должны изменить свое мышление, а с ним изменится и ваше пищевое поведение. А это уже реальный шанс победить ожирение.

В первую очередь вы должны признать свою вину за неправильное пищевое поведение и стиль жизни, которые способствовали развитию у вас ожирения. Вы сами выбрали для себя неправильный стереотип питания и, следовательно, ответственны за этот выбор. Именно это осознание поможет вам изменить свое отношение к питанию и к своему здоровью. Пища не должна доминировать в вашей жизни. Вам необходимо измениться, так как проблема находится внутри вас. Если вы изменитесь, то и проблема лишнего веса будет решена. Только такой подход дает шанс похудеть. Если бы проблема лишнего веса не была связана с вами и не зависела от вашего поведения, то у вас не было бы никакого шанса изменить ситуацию. Поэтому борьба с лишним весом через собственное изменение – единственный путь к успеху.

Кроме этого, необходимо разобраться в причине развития у вас ожирения. Если вы считаете, что во всем виноваты наследственность, неправильный обмен веществ, эндокринные заболевания, стрессовые ситуации и т. д., и при этом полностью исключаете свое авторство и вину в развитии заболевания, вам будет трудно победить ожирение. Пока вы не при-

знаете, что причина ваших неудач кроется в ваших поступках, в неверии в себя, в пораженчестве, в лени и безволии, вы никогда не изменитесь.

Но и этого недостаточно. Надо еще иметь желание измениться, установку на лечение и ощущать в своем сердце боевой дух, направленный на борьбу с лишними килограммами. Владение всеми премудростями правильного пищевого поведения очень важно, но оно мертво и бесполезно, если в вашей душе не зажжется огонь перемен и вы не будете испытывать истинное желание нормализовать свой вес. Недопустимо формальное отношение к лечению. Истинно желая излечиться, вы принимаете активное участие в процессе лечения, стремитесь добиться положительных результатов, а при формальном подходе не делаете для этого никаких усилий. Если у вас формальное отношение к лечению, то вы никогда не добьетесь положительных результатов, потому что желание похудеть в вас заблокировано безволием и ленью, а также неверием в успех лечения.

Для того чтобы у вас появилось сильное желание изменить свою фигуру, вам необходимо поверить в себя и в способ похудения, который вы выбрали. И не забывайте о мотивах лечения, о которых я говорил раньше.

9. Если вы злоупотребляете калорийной пищей и испытываете повышенное влечение к высокоуглеводным продуктам (конфеты, шоколад, пирожные и др.), вам необходимо разделить все продукты на запрещенные и разрешенные. Первая

группа, запрещенные, – мучные изделия, в том числе хлеб, все блюда из круп, картофель и сладости. Ко второй группе относятся продукты, которые не образуют жир: мясо (кроме жареной свинины), птица (кроме жареной утки), все виды рыбы (кроме жирных сортов), яйца, моллюски и ракообразные, молочные продукты (молоко и кефир до 3,2 % жирности, сыр до 40 % жирности), овощи, кисло-сладкие фрукты, салатные травы.





Александр Старостин. Похудел на 161 кг

10. Вы должны выбрать для себя новую модель пищевого поведения.

Предлагаю разработанную мною высокобелковую низкоуглеводную диету (диету исключения), которую вы должны соблюдать всю жизнь. Суть ее заключается в следующем: где бы вы ни находились – в гостях, в дороге, на юбилее, – в первом блюде вы исключаете гущу (оставляете на тарелке), во втором – гарнир, в третьем – сладкое. При этом не надо проводить специальную обработку пищи, питайтесь с общего стола. Если даже в пищу попадет немного растительного жира из-за обычного способа ее приготовления (жарка, заправка блюд), это не нанесет особого вреда, а, напротив, даже смягчит жесткость диеты и позволит пользоваться ею постоянно. Например, на завтрак вы съедаете 100 г мясного блюда (это может быть 100 г колбасы, 100 г котлет или 100 г жареной рыбы), но без гарнира (исключаются углеводы). При этом хлеб исключаете и выпиваете стакан чая или кофе без сахара.

Во время обеда из первого блюда вы исключаете гущу, то есть остается один бульон, который полезен для пищеварения и создает на короткое время чувство сытости. Во втором блюде (мясо, рыба) исключаете гарнир (каши, картофель, макароны, вермишель) и вместо него употребляете



овощной салат (капуста, огурцы, помидоры – 130 г). Вместо гарнира можно также приготовить зеленый горошек (не чаще чем 1 раз в неделю), стручковую фасоль или любую свежемороженную овощную смесь (например, мексиканский салат или китайская смесь). В обед разрешается кусочек хлеба (25 г). И третье блюдо – опять без сахара. Если сок или компот очень сладкий, его можно разбавить водой. На ужин вы применяете ту же схему, что и на завтрак: мясо или рыба 100 г без хлеба плюс стакан кефира. Дополнительно разрешается съесть яблоко или мандарин, апельсин. Количество воды разрешено до 1500 мл в сутки.

Разработанная мной диета исключения рассчитана в среднем на 1500-1600 ккал. Благодаря ей многие мои пациенты достигли прекрасных результатов в нормализации веса. Ее полюбили тысячи людей за дешевизну и простоту приготовления блюд. Я назвал ее народной, потому что ее могут использовать все слои населения, независимо от их материального положения.

## **Меню**

### **Понедельник**

*Завтрак.* Стакан чая с молоком без сахара – 250 г. Рыба жареная (судак – 100 г).

*Обед.* Суп из щавеля (удаляются картофель и мясо). Куриная грудка (жареная или вареная) – 100 г. Салат из редис-

ки с растительным маслом, луком и солью – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г, 1 стакан яблочного сока – 250 г.

*Полдник.* Яблоко свежее – 200 г.

*Ужин.* Рыба жареная (судак – 100 г), стакан кефира (3,2 % жирности), клубника — 200 г.

Суточный рацион – 1300 ккал.

## **Вторник**

*Завтрак.* Стакан кофе с молоком без сахара – 250 г. Творог нежирный – 200 г.

*Обед.* Борщ украинский на мясном бульоне – 250 г без гущи (удаляются картофель и мясо). Отварное мясо из первого блюда – 100 г. Салат из свежей капусты с солью, луком и растительным маслом – 150 г, 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г, 1 стакан томатного сока – 250 г.

*Полдник.* Молоко – 1 стакан (1,5 % жирности).

*Ужин.* Сосиски молочные – 100 г, стакан кефира (3,2 % жирности), яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1200 ккал.

## **Среда**

*Завтрак.* Чай с молоком без сахара – 250 г, 2 вареных яйца с солью.

*Обед.* Суп картофельный на мясном бульоне с мелко шинкованными овощами – 250 г без гущи (удаляются картофель и мясо). Сардельки свиные – 100 г. Салат из свежих огурцов

с растительным маслом, луком и солью — 130 г. 1 кусочек пшеничного хлеба — 50 г. 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

*Полдник.* Кефир — 1 стакан (1,5 % жирности).

*Ужин.* Сыр российский — 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирности), 1 апельсин.

Суточный рацион — 1300 ккал.

## **Четверг**

*Завтрак.* Стакан кофе с молоком без сахара — 250 г, ветчина — 100 г.

*Обед.* Суп грибной из сушеных лисичек без гущи (удаляются картофель и мясо, грибы можно оставить) — 250 г. Отбивная из свинины — 100 г. Стручковая фасоль консервированная — 130 г. 1 кусочек белого хлеба — 50 г. 1 стакан яблочного сока — 250 г.

*Полдник.* 1 стакан томатного сока — 250 г.

*Ужин.* Творог нежирный — 200 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирности), виноград — 200 г.

Суточный рацион — 1400 ккал.

## **Пятница**

*Завтрак.* Кофе с молоком без сахара. Колбаса докторская — 100 г.

*Обед.* Уха — 250 г без гущи (удаляются картофель и рыба). Отварная рыба — 100 г. Салат из свежих помидоров и зеле-

ни укропа с растительным маслом – 130 г. 1 кусочек белого хлеба – 50 г, 1 стакан компота из сухофруктов без сахара.

*Полдник.* стакан кофе без сахара – 250 г.

*Ужин.* Печень телячья – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирности), яблоко свежее – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

## **Суббота**

*Завтрак.* Чай с молоком без сахара – 250 г. Котлета свиная – 100 г.

*Обед.* Борщ украинский – 250 г без гущи (удаляются картофель и мясо). Гуляш из говядины – 100 г. Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом, луком и солью – 130 г, 1 кусочек пшеничного хлеба – 50 г. 1 стакан томатного сока – 250 г.

*Полдник.* Свежее яблоко – 200 г.

*Ужин.* Сосиски молочные – 100 г, 1 стакан кефира (3,2 % жирности), виноград – 200 г.

Суточный рацион – 1400 ккал.

В рекомендуемой мной диете исключения я не ограничиваю соль, вкусовые приправы, воду. Исключение делаю для пациентов, которые страдают сопутствующими заболеваниями. Следует помнить, что диета с ограниченным содержанием продуктов, насыщенных жирами, часто бедна витаминами А и D. Поэтому для предотвращения авитаминоза я сове-

тую употреблять растительное масло, богатое витаминами. Многим своим пациентам я рекомендую салаты из свежей или квашеной капусты, так как недостаточное употребление растительной клетчатки может привести к запорам, развитию атеросклероза, сахарного диабета.

Если между приемами пищи вам сильно хочется есть, допускается использовать в качестве балласта овощи с 3 %-ным содержанием углеводов. К ним можно отнести капусту, свеклу, редиску, болгарский перец, огурцы, помидоры и др. Вы должны научиться обращать внимание на энергетическую ценность (содержание белков, жиров, углеводов) и отличать разрешенные продукты от запрещенных. В чем же заключается это различие? В первую очередь вы должны знать, что разрешенной является любая белковая пища (мясо, рыба, яйца, кефир, молоко, творог), а запрещенной – жирная и высокоуглеводная. Пища является относительно разрешенной, если в ней содержится допустимое количество жиров или углеводов. Например, разрешенная пища – молоко с содержанием жира не более 3,2 % или сыр с содержанием жира до 40 %. Овощи, содержащие до 3 % углеводов (редиска, салат, огурцы и др.), – абсолютно разрешенными, овощи, содержащие 6-8 % углеводов (зеленый горошек), являются относительно разрешенными, а овощи, содержащие 20 % углеводов (картофель, кукуруза, зрелая фасоль), – запрещенными.

Таким образом, любой вид продукта может быть или раз-

решенным, или запрещенным, в зависимости от процентного содержания в нем жиров или углеводов (табл. 1).

**Таблица 1.** Разрешенные и запрещенные продукты

Вид продукта	Разрешенные	Запрещенные
Хлеб и хлебобулочные изделия	Нет	Все запрещены
Макаронные изделия	Нет	Все запрещены
Крупы: манная, рисовая, пшеничная, перловая, гречневая	Нет	Все запрещены
Сахар, конфеты, шоколад, халва, печенье	Нет	Все запрещены
Мясо	Все мясopодукты	Нет
Колбасы	Все виды колбас	Нет
Птица	Все виды птицы	Нет
Яйца куриные	Разрешены	Нет
Рыба	Все виды рыбы	Нет
Крабовые палочки (10,8 % углеводов)	Нет	Запрещены
Рыбные консервы	Килька в томатном соусе	Печень трески, шпроты в масле
Икра красная	20 г икры в сутки (без хлеба)	Более 20 г икры в сутки
Молочные продукты	Молоко, кефир (до 3,2 % жирности), кефир «Данон», «Активиа» (2,4 % жирности), «Данон Актимель» (1,5 % жирности), йогурт пищевой «Данон», простокваша, творог нежирный	Сливки (10 % жирности), сметана (10 % жирности), сметана (20 % жирности), творог жирный, творог с фруктовым наполнителем «Даниссимо» (5,4 % жирности), «Чудотворожок» (4,2 % жирности), молочно-шоколадный крем «Даннет Дуэт» (6,2 % жирности)

Сыры	Сыр финский «Ostermani» (17 или 33 % жирности), «Вест» (Швеция) (10 % жирности), «Граф» (Швеция) (17 % жирности)	«Тильзитер» сливочный голландский (50 % жирности), «Российский» (50 % жирности), «Эдам» голландский (50 % жирности), брынза (50 % жирности)
Овощи	Салат, огурцы, спаржа, стручковая фасоль, шпинат, свежие грибы, сельдерей, ревен, щавель, свекла, помидоры, редиска, цветная капуста, лущеный зеленый горошек, капуста, зеленый перец, кольраби, лук, морковь	Картофель, зрелая фасоль, сухой горох, кукуруза, вареный рис
Свежемороженые овощные смеси	Салат мексиканский «Хортино», китайская смесь, «Лоби» зеленый нарезанный, быстрозамороженная стручковая фасоль, «Восточная смесь»	Овощные смеси, в состав которых входит рис, картофель или зрелая фасоль
Сырые фрукты	Грейпфруты, мандарины, апельсины, арбуз, черная смородина, земляника, слива, яблоки	Бананы, черешня, финики, орехи, абрикосы, инжир, сливы
Сухофрукты	В компоте	В сухом виде

Таким образом, предложенная мной диета исключения очень проста и доступна и не требует специальной обработки пищи. При этом допускается попадание в первое блюдо небольшого количества жира (вместе с зажаркой), что, в свою очередь, хорошо снижает чувство голода. Если вы решили худеть по моей диете, вам не придется готовить специальные блюда, подсчитывать количество калорий, углеводов, белков и жиров, а надо будет только, питаясь с общего стола, в первом блюде исключить гущу, во втором блюде – гарнир,

в третьем – сладкое.

11. Для повышения эффективности лечения необходимо проводить 1-2 раза в неделю разгрузочные дни (кефирные, молочные, яблочные и др.).

12. Как удержать вес? Простота и доступность моей диеты позволяют соблюдать ее всю жизнь. Если вы похудеете, то для дальнейшего удержания восстановленного веса вам необходимо всю жизнь настороженно относиться к запретным продуктам и соблюдать правильное питание. При этом вы будете питаться с общего стола, исключая только углеводы. Такой принцип питания позволяет использовать диету исключения в любых условиях: в гостях, в дороге, в ресторане, во время праздника и т. д. Старайтесь всегда незаметно оставлять запрещенные продукты в тарелке (гарнир) так, чтобы окружающие об этом не догадывались. Если привыкнете к новому стереотипу питания, получите гарантию того, что в будущем вы не наберете лишний вес. Обычно процесс привыкания к новой диете занимает около 2-3 месяцев. Этот срок совпадает с длительностью курса лечения в моих психотерапевтических группах. В течение этого периода мои пациенты ходят в «Клуб бывших толстяков» и учатся новому пищевому поведению, а также получают поддерживающее лечение, помогающее им выдержать диету. Как правило, если пациент не забросит диету в течение первых 2-3 месяцев, он быстро привыкнет к новой схеме питания и сможет с легкостью выдерживать эту диету в течение всей жизни.



ни. Многие члены этих клубов стали бывшими толстяками и уже в течение 10-15 лет не набирают вес. Все они в свое время учились правильно питаться и постепенно привыкли к новому пищевому поведению.







Татьяна Салюкова. Минус 25 кг

### 13. С чего начать?

Итак, вы решили похудеть. Но как пережить этот диетический марафон? Вначале вам покажется, что выдержать диету невозможно и что вы поставили перед собой невыполнимую, почти фантастическую задачу. Сам процесс сброса веса будет казаться вам нереальным. Для того чтобы преодолеть это начальное состояние неуверенности, докажите себе, что вы на что-то способны. Начните с какого-либо действия. Например, с разгрузочного дня. Накануне вечером купите 1 литр кефира и выпейте стакан на завтрак вместо привычной сосиски. Пройдет 2-3 часа, и вы увидите, что ничего страшного с вами не произошло, разгрузочный день можно легко выдержать. У вас появится шанс, вы увидите новую перспективу в жизни. В вашем сердце затеплится огонь надежды. И если вы, следуя призыву сердца, будете продолжать диету, вы обязательно похудеете. Надо сделать только первый шаг на пути к здоровью.

Кроме этого, вы должны настроить себя на похудение. Уже с утра необходимо принять твердое решение во что бы то ни стало выдержать диету. Диалог с самим собой должен звучать примерно так: «Что бы ни случилось, я все равно выдержу диету. Даже если будет плохая погода, или у меня будут неприятности на работе, или я поругаюсь с мужем, сын

получит двойку – я все равно не нарушу диету. Ничто меня не собьет с пути, потому что я приняла твердое решение похудеть». Как правило, пациенты, принявшие с утра такое решение, легко выдерживали диету – они внутренне успокаивались и четко понимали, для чего они сделали этот выбор. Очень важно отрезать себе пути к отступлению, избавиться от внутренней борьбы: есть или не есть.

Нельзя себя настраивать: «Я попробую выдержать диету, если мне ничто не помешает, если не придут гости, если муж не напьется, не испортятся отношения с начальством и т. д.». Это ошибочная установка, потому что, если вы будете только пробовать, если только допустите возможность нарушения диеты, вы обязательно сорветесь. А повод нарушить всегда найдется. О том, как себя надо правильно настраивать, я подробно расскажу далее.

В заключение хочу вам сказать следующее: научитесь контролировать свое питание, думайте о том, что вы едите. И еще – выберите хороший мотив для похудения. Худейте для кого-то или для чего-то, и успех вам обеспечен!

# Самоубеждения против лишнего веса

В этом разделе я хочу вам предложить различные формулы самовнушения, которые можно применять при лечении ожирения. Но прежде, чем перейти к лечению, необходимо представить и сравнить между собой образ толстяка-обжоры и образ стройного человека, победившего ожирение, их эмоциональноволевые характеристики. Это даст нам возможность проследить за личностными изменениями, происходящими с человеком при восстановлении веса.

От того, как человек представляет себе свой собственный образ, и зависит его поведение. Если он видит себя толстяком-обжорой, то и поведение его соответственное. В то же время если человек «вооружается» новым, позитивным представлением о себе как о волевом и целеустремленном человеке, победившем ожирение, то это может ему помочь добиться положительных результатов в лечении. Поэтому утверждения, направленные на выработку новых, позитивных представлений о себе, могут укрепить в человеке волю к победе. В этом случае происходят личностные изменения, столь необходимые при формировании у пациентов нового пищевого поведения.

Итак, начнем с образа толстяка-обжоры, с характеристики его волевой сферы и пищевого поведения. Кратко его можно описать так: безвольный, страдает обжорством, злоупотреб-

ляет высокоуглеводными продуктами, особенно в вечернее и ночное время, неуравновешен, эмоционально неустойчив, подвержен стрессам и депрессиям, которые часто заедает пищей. Такие люди физически малоподвижны, пассивны, часто страдают от скуки, которую также заполняют приемом пищи.







Татьяна Чередниченко. Сбросила 25 кг

Какие же духовные изменения должны произойти в человеке, чтобы он смог преодолеть себя, свои «разгулявшиеся» инстинкты, смог победить ожирение? В первую очередь он должен измениться как личность. Изменения должны затронуть волевую сферу и отношение к своему здоровью, пищевое поведение. Наблюдая за своими пациентами в процессе лечения, я заметил определенные изменения в их личностной структуре, которые стали причиной развития ожирения. Причина их избыточного веса крылась в них самих, в их характере, инертности, вялости, духовном застое. Когда пациенты приходят к врачу первый раз, они разочарованы в себе и в жизни, их не отпускают упаднические настроения, тревожность, чувство своей неполноценности: профессиональной, физической, сексуальной, якобы очевидной для окружающих. Их преследует страх неудачи в любом деле, которое бы они ни начали, ощущение, что они «не такие, как все». Они ведут малоподвижный образ жизни, часто являясь инвалидами, не работают, избегают компаний. Все это ведет к изоляции от общества, сужению круга интересов, дефициту общения, дефициту жизненных радостей. Образуется духовный вакуум, который заполняется едой. В результате формируется порочный круг: толстяк страдает от того, что он толстый, и эти страдания он заедает. И продолжает набирать

вес. Таким образом, такие черты характера, как вялость, пассивность, слабохарактерность, отказ от борьбы с лишним весом, еще больше усугубляют заболевание.

Так как же разорвать этот порочный круг? Каким должен стать пациент, чтобы победить ожирение? Каким должен быть образ похудевшего человека?

В первую очередь ему нужно быть целеустремленным и волевым человеком. Но для этого он должен знать, для чего ему надо это похудение. Сделать для себя окончательный выбор – худеть или не худеть, есть или не есть.

И самое главное – найти альтернативу еде, научиться заполнять скуку, духовную пустоту, большое количество свободного времени не приемом пищи, а культурным досугом.

А теперь, после всего сказанного, постараемся представить себе образ победителя ожирения. Им должен быть целеустремленный человек, умеющий контролировать свое питание, легко переносящий стрессы, скуку, борющийся с депрессией.







Ирина Губанова. Минус 26 кг

Он должен поверить в себя и в успех лечения, занять активную позицию в процессе лечения. При этом он должен строго соблюдать диету и научиться все доводить до конца. Он должен в корне изменить свое пищевое поведение и, самое главное, поверить в «сверхмечту», в невероятное – возможность превратиться из толстяка в стройного, здорового человека.

Под действием этой «сверхмечты» у пациентов изменяется отношение к себе как к личности. Если раньше он воспринимал себя как обжору-толстяка, то благодаря «сверхмечте» у него появляется новый, желаемый идеал. И вот этот идеал – образ победителя ожирения – как раз и укрепляет волю к победе, рождает в сознании пациента сильное желание во что бы то ни стало добиться положительных результатов в лечении и в то же время является своеобразным стражем, «цензором», предотвращающим мысли о нарушении диеты. Вот почему многие мои пациенты, соблюдающие диету и увлеченные мечтой избавиться от избыточного веса, совершенно не чувствуют голода и какого-либо дискомфорта.

Предлагаю вам несколько формул самовнушения, которые помогут вам найти свой образ победителя ожирения и поверить в «сверхмечту». Эти формулы можно использовать в любое время дня, в зависимости от целей и задач, которые

вы ставите перед собой. Если вы только начали диетотерапию, то проговаривать текст лучше утром после сна, когда организм еще расслаблен и психика наиболее податлива.

При этом лучше применять формулу «Первый шаг», которая направлена на поднятие настроения, на преодоление своей инертности, страха перед диетой и, самое главное, мобилизует духовные силы человека, укрепляя его волю к победе.

Очень полезно применять самовнушение вечером или перед сном, особенно пациентам, которым тяжелее всего в это время выдерживать диету. Сядьте в кресло, расслабьтесь. Формулы можно произносить вполголоса, в утвердительной форме. Постарайтесь сосредоточить все свое внимание на тексте, прочувствовать каждое слово, представьте себе все то, о чем вы будете говорить. Очень полезно запоминать текст, это усиливает психотерапевтический эффект самовнушения. Можно также записывать формулы самовнушения на магнитофон, а затем прослушивать.









Нина Журавлева. Сбросила 28 кг

# Первый шаг

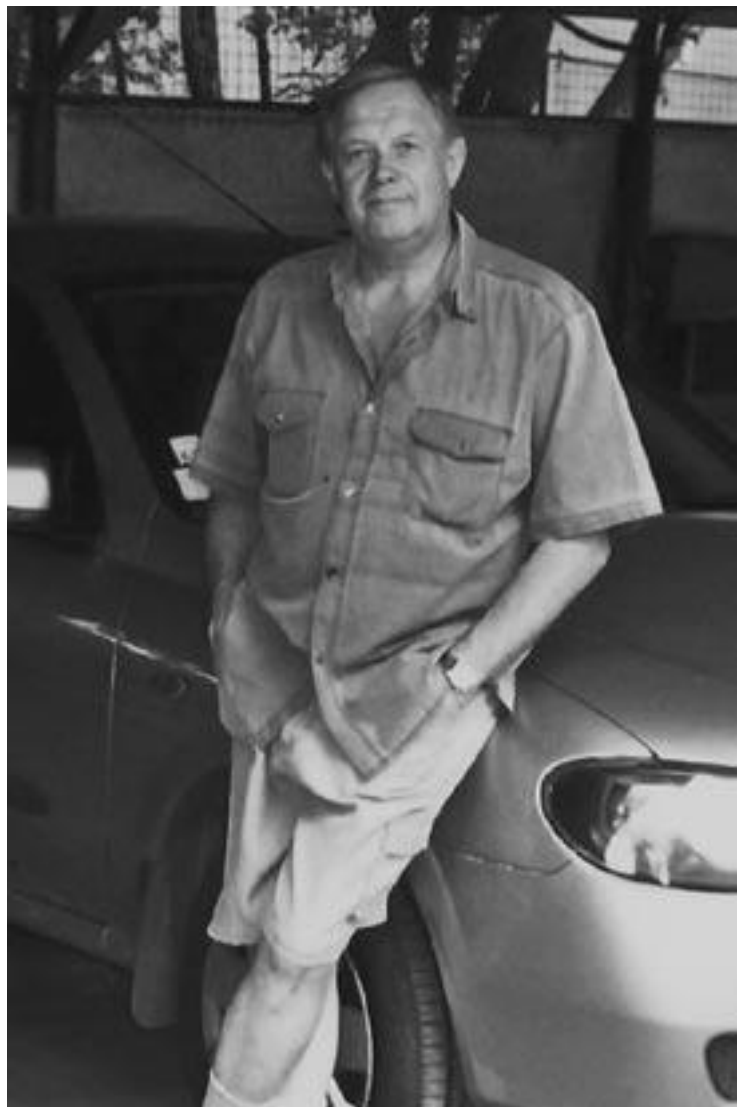
Формулы самовнушения, направленные на преодоление инертности, психологического барьера, страха перед началом диетотерапии, помогают пациентам заставить себя начать лечение и сделать первый шаг на пути к похудению.

Я совершенно изменил свое отношение к питанию, к своему здоровью, к своей фигуре. Я решил начать новую жизнь, сделать первый шаг к выздоровлению. Все мои мысли направлены только на похудение. Я думаю только о похудении. Наконец-то я принял правильное решение – восстановить свой вес, начать диетотерапию и больше не разрушать свой организм перееданием.

У меня есть сильное желание нормализовать свой вес. Для того чтобы победить ожирение, мне надо начать соблюдать диету, сделать первый шаг к восстановлению веса. Я должен преодолеть свою инертность, я должен начать проявлять свою волю. Для этого необходимо сделать какие-либо конкретные действия, связанные с переходом на новый пищевой режим.









Михаил Матросов. Минус 25 кг

Сколько раз я давал себе слово начать новую жизнь, начать борьбу с ожирением, приступить к диетотерапии и вести здоровый образ жизни. Сколько раз я давал себе слово начать лечение с понедельника, после праздников. И всякий раз нарушал свое слово. И вот наконец я принял решение начать новую жизнь, приступить к диетотерапии, к борьбе с лишними килограммами. Это для меня единственный, уникальный шанс восстановить свой вес, свое здоровье! Улучшить качество своей жизни! Вновь стать стройным, здоровым и молодым. Поэтому мне надо мобилизовать все свои духовные силы, всю волю на борьбу с ожирением. Необходимо как можно серьезней подойти к процессу лечения. Потому что, возможно, больше такого шанса восстановления веса и здоровья у меня не будет!

Необходимо сделать первый шаг на пути к лечению. Совершить конкретное действие – начать соблюдать диету не с завтрашнего дня, а уже сегодня, сейчас, сию минуту! Или сейчас – или никогда! Если сейчас я не приступлю к диете, не откажусь от сладкого и мучного, я никогда не восстановлю свой вес и потеряю свой единственный шанс на излечение! Этот шаг может в корне изменить всю мою жизнь. Если я похудею, я вновь стану стройным, молодым и красивым, как и 10 лет назад. У меня появится легкая походка, исчезнет

одышка, нормализуется артериальное давление. А главное – появится хорошее самочувствие, улучшится настроение. Я вновь, как в молодости, испытаю настоящую радость жизни. Изменится ко мне отношение окружающих, родственников, коллег. Для них я стану бывшим толстяком. Окончательно и бесповоротно! Из большого толстяка-обжоры я превращусь в стройного, энергичного человека. И для всего этого надо только сделать первый шаг!

Сейчас как никогда мне необходимо поверить в себя, в свои силы. Именно от первого шага зависит результат лечения. Надо только начать с какого-то конкретного действия: купить кефир, приобрести напольные весы, уже с утра сесть на диету.

Если я уже с утра приступлю к диетотерапии, то уже к обеду мой аппетит снизится на 50 %, значительно уменьшится влечение к запретным продуктам. Надо только начать!

Я твердо решил начать соблюдать диету! Что бы ни случилось, это ни в коем случае не помешает мне выдержать диету. Каждый день диеты, каждый день разгрузки приносит мне здоровье и молодость! Нормализуется работа печени, почек, сердца и всех органов и систем.

### *Краткий вариант самоубеждения*

Наконец-то я начал борьбу с лишними килограммами. Преодолею свою инертность, свой страх перед диетой, перед началом новой жизни. Я верю в успех лечения! Я верю в метод похудения! И наконец,

я верю в себя! Все плохое, связанное с ожирением, навсегда уйдет вместе с лишними килограммами! И для этого надо сделать только первый шаг! Начать диетотерапию! Сейчас! Сию минуту!

# Мотивирующие убеждения

Мотивирующие убеждения помогают найти и осознать мотивы похудения, придают процессу лечения целенаправленность, мобилизуют волю пациента и направляют его мысли, устремления к одной цели – восстановлению веса. Еще в свое время Ницше сказал: «Тот, у кого есть для чего жить, может выдержать почти любое КАК». Другими словами, если у человека есть цель, то она становится точкой опоры, которая помогает ему выдержать любые испытания. Если человек знает, ради чего он худеет, если ему ясна цель, то он обязательно выдержит длительный марафон диеты. Причем у каждого человека существуют свои индивидуальные мотивы похудения. Из предлагаемых мной различных формул мотивирующего самовнушения выберите свою, наиболее подходящую вам и соответствующую вашим мотивам похудения. Главная цель терапии – придание осмысленности процессу лечения.

Я решил в корне изменить свою жизнь, свое отношение к питанию, к своей фигуре. Я решил начать диетотерапию, потому что больше не хочу быть полным, хочу избавиться от чувства неполноценности. Я не хочу разрушать свой организм перееданием, злоупотреблением высококалорийными продуктами.

Я не буду есть сладкое, потому что хочу иметь стройную

фигуру. Я не буду есть на ночь, потому что хочу, чтобы у меня были стройные ноги, плоский живот, тонкая талия, исчез двойной подбородок. Я хочу, чтобы у меня была легкая походка и хорошее настроение. Я решил похудеть, потому что хочу быть молодым, красивым и уверенным в себе, чтобы вновь испытать радость от жизни.

Я не буду нарушать диету, есть на ночь, потому что не хочу быть толстым, некрасивым, выглядеть старше своих лет, иметь противный толстый живот. Я хочу похудеть, чтобы выглядеть моложе на несколько лет. Я не хочу постареть раньше положенного срока. Каждый день диеты, каждый день разгрузки делает меня более молодым и здоровым. Я становлюсь похожим на стройного, подтянутого человека.

*Для женицин.* Я буду исключать из своего рациона сладкое, потому что люблю мужа. Я буду исключать из пищи мучное, потому что хочу сохранить любовь мужа, хочу сохранить свою семью. Я хочу иметь стройную, красивую фигуру, для того чтобы быть любимой, сохранить сексуальные отношения. Морщины можно замазать косметикой, седину закрасить, а жировые складки спрятать не получится. Поэтому я хочу похудеть, чтобы из толстушки превратиться в стройную, подтянутую женщину. Я хочу вновь приобрести уверенность в себе. Поэтому я все время думаю только о похудении. Только восстановление веса поможет мне вновь приобрести уверенность в себе, восстановить здоровье, вернуть молодость и красоту.

*Для мужчин.* Я решил начать новую жизнь, настороженно относиться к запретным высокоуглеводным продуктам, потому что хочу сохранить свою работоспособность и выносливость. Лишний вес мешает моей карьере. Я стал быстро уставать на работе, задыхаюсь при небольших физических нагрузках. От этого страдает качество работы. Все недостатки в моей работе коллеги связывают с моей полнотой. Я хочу похудеть, чтобы завоевать уважение моих коллег на работе. От этого зависит мой профессиональный рост. Я хочу превратиться из вялого толстяка в энергичного, подтянутого человека. Я хочу избавиться от комплекса неполноценности и быть таким, как все.

Похудение придаст мне уверенности в себе, улучшится моя работоспособность, материальное благополучие. Я стану полноценным членом общества. Я стану стройным, преуспевающим человеком, уверенным в себе. Я буду уже по-другому ощущать себя в этом мире. Изменится и мое отношение к самому себе. Я уже больше не буду воспринимать себя как толстяка-обжору. Я стану бывшим толстяком – победителем ожирения. Все это придаст осмысленность моему лечению. Я почувствую себя хозяином своей судьбы! Восстановление веса поможет мне приобрести внутреннюю свободу – право решать, каким мне быть в различных обстоятельствах!

*Краткий вариант самоубеждения*

Я выдержу диету, потому что хочу быть здоровым

и молодым. Ожирение поражает все органы и системы, приводит к потере трудоспособности, ранней инвалидности. Я хочу похудеть, потому что у меня повышенное давление, одышка при ходьбе. У меня плохое настроение, плохое самочувствие, поэтому я хочу восстановить свой вес. Я буду строго соблюдать диету, чтобы нормализовать работу сердца, избавиться от одышки, от болей в суставах. Я хочу похудеть, чтобы долго жить. Не быть обузой для родственников и близких. Всегда быть в хорошей физической форме. Для этого надо ограничивать употребление высокоуглеводных продуктов. Необходимо научиться контролировать свое питание. Стать свободным от низменных инстинктов и научиться контролировать свое пищевое поведение! Диета поможет мне избавиться от жирового плена! Изменить свою судьбу!







Алена Виноградова. Сбросила 32 кг

# Формулы, помогающие начать диетотерапию

Я должен сделать выбор: есть или не есть, худеть или не худеть. Первый путь – продолжать разрушать организм перееданием, продолжать набирать вес, превращаться в старую больную развалину. Быть пассивным, вялым, не сопротивляться уготованной мне судьбе инвалида и неудачника. Стать пленником собственного жира и рабом своего повышенного аппетита, лени и безволия. Ждать, когда низменные инстинкты окончательно поглотят мой разум, когда бесконтрольный прием пищи разрушит мой организм и я окончательно превращусь в толстяка-обжору.

Из-за огромного веса у меня поднимется давление, появятся головные боли, одышка. Я буду бояться даже незначительной физической нагрузки. Я буду стесняться своего огромного живота, двойного подбородка. У меня появится вялость, сонливость, привычка спать на собраниях, в гостях, в кинотеатре. Затем у меня появятся грозные осложнения: заболевания сердца, гипертония, сахарный диабет. Я стану молодым инвалидом, И все из-за того, что всегда любил и люблю хорошо поесть. Жир сдавил меня со всех сторон и взял меня в плен. Я стал рабом своего аппетита. Я потерял внутреннюю свободу! Свободу или право управлять своими инстинктами, своим пищевым поведением, своей жизнью!

Мне тяжело ходить, у меня всегда плохое настроение, я всегда чувствую внутреннее напряжение из-за огромного веса. И это напряжение всегда сопровождается одышкой и, самое главное, страхом и неуверенностью. Последнее время я с ужасом смотрю в будущее, тревожные мысли беспокоят меня, у меня всегда плохое настроение, особенно в вечернее время.

И только одно удовольствие остается у меня – еда! Я ем постоянно и много, особенно на ночь. Часто я просыпаюсь ночью, чтобы поесть. И так каждую ночь.







Инна Ионкина. Минус 25 кг

Стоп! Может быть, хватит? Неужели ничего нельзя изменить и мне судьбой уготовано погубить себя обжорством? Неужели я не наелся за столько лет? Неужели мне нечего противопоставить низменным инстинктам и я должен безропотно подчиниться своей судьбе? Но для того ли я родился, чтобы быть рабом инстинктов? Разве не внутренняя свобода является самым ценным в нашей жизни? Когда человек, освободившись от гнета инстинктов, становится свободным в выборе, кем ему быть! Он сам становится хозяином своей судьбы. А ведь достаточно сделать один первый шаг к той, другой жизни – и все изменится к лучшему. Неужели я никогда не смогу сделать этот первый шаг и со мной это никогда не произойдет?

Но кто сказал, что не надо верить в лучшее? Кто сказал, что нет чудес на свете? Надо только их рассмотреть, понять. Разве Бог создал человека для того, чтобы он только страдал?









Ирина Максимова. Похудела на 31 кг

Разве Бог создал жизнь для того, чтобы мы в ней разочаровались? Разве окружающий нас неповторимый, красивый мир не заслуживает того, чтобы мы его любили? Разве окружающая нас природа не призывает нас действовать, бороться?

Разве с приходом весны нам не хочется опять помолодеть, быть бодрыми, сильными и счастливыми? Так разве я не заслужил право быть счастливым? Кто мне мешает сделать этот первый шаг к излечению, к диете?! Почему бы мне не попробовать использовать этот единственный шанс похудеть? Шаг к новой жизни! К совершенству! Восстановить свое здоровье! И вновь, как в молодости, опять радоваться каждому приходу весны, каждому восходу солнца и всему окружающему миру!

Ведь каждый день диеты, каждый день разгрузки будет приносить мне облегчение, оздоровление. Каждый сброшенный килограмм – это шаг к победе! Каждые скинутые 10 кг – это омоложение на несколько лет! Это борьба со старостью! Это движение к молодости!

*Краткий вариант самоубеждения*

Стоит мне только начать диету, и вся моя жизнь в корне изменится. На смену отчаянию и унынию придут радость и уверенность в завтрашнем дне. Я стану вновь

молодым, как 10 лет назад. Докажу, что я сильный человек, что я могу влиять на свою судьбу.

Для этого надо только сделать выбор между обжорством и здоровьем. Я выбираю здоровье! Я хочу из толстяка-обжоры превратиться в стройного, подтянутого человека! Я принял для себя важное решение – с этого момента я начинаю новую жизнь! Я решил восстановить свой вес окончательно и бесповоротно. Я изменил свое отношение к питанию и к своему здоровью! Наконец я сделал правильный выбор! Наконец я принял правильное решение!

# Формулы позитивного отношения к диете

Я решил начать новую жизнь без мучного и сладкого, потому что мучное и сладкое – это жиροобразующие продукты. Злоупотребление этими продуктами приводит к развитию ожирения. Из-за постоянного переедания у меня увеличился живот, меня мучает отдышка при ходьбе, мне тяжело подниматься по лестнице, я быстро утомляюсь даже при незначительной физической нагрузке. Я стал вялым, пассивным. Я страдаю из-за неуверенности в себе, из-за плохого настроения.

После приема огромного количества пищи я чувствую слабость, сонливость, могу заснуть в неподходящем месте. Злоупотребление мучным и сладким является основной причиной всех моих страданий и неприятностей. Потому что именно из-за них образуется жир в организме человека.

Именно злоупотребление мучным и сладким приводит к раннему развитию сердечно-сосудистых заболеваний, к гипертонии, сахарному диабету. Любовь к высокоуглеводным продуктам (шоколаду, конфетам, печенью, пирожным) приводит к нарушению обмена веществ, к повышению уровня холестерина в крови, к развитию атеросклероза и в результате к общему старению организма.



## Поединок с кулинаром Борисом Бурдой

Только ограничение в употреблении мучного и сладкого может изменить эту ситуацию. Только контроль над приемом пищи может помочь преодолеть жировой плен. Потому что каждый день без мучного и сладкого приносит мне облегчение и здоровье, восстановление веса. Нормализуется обмен веществ, уровень холестерина в крови. Исчезает двойной подбородок, уменьшается живот. От этого дышать становится легче. Моя походка становится легкой, фигура –

стройной. И все это благодаря отказу от мучного и сладкого. Я больше не буду есть на ночь. От этого улучшится мое самочувствие, поднимется настроение. Я с оптимизмом смотрю в будущее. Из толстяка-обжоры я превращаюсь в энергичного, подтянутого молодого человека. И все это благодаря контролю над приемом пищи.

Я получаю истинное удовольствие от диеты и разгрузочных дней. Потому что они приносят мне облегчение, оптимизм и прекрасное самочувствие. При этом улучшается работа сердца, легких, печени и других органов и систем. Нормализуется артериальное давление, исчезает одышка. Каждый день разгрузки, каждый день диеты улучшает качество моей жизни. С каждым снятым килограммом я испытываю прилив здоровья и бодрости, возвращение молодости. Исчезает головная боль, внутреннее напряжение. Улучшается сон, поднимается настроение.

Благодаря отказу от мучного и сладкого я становлюсь привлекательным человеком, нравлюсь окружающим. У меня появилось много друзей. Я негативно отношусь к перееданию, особенно к приему пищи на ночь, потому что это приводит к разрушению организма, к раннему старению. После ночного приема пищи я встаю утром разбитый, с плохим настроением, потому что привычка есть на ночь является частой причиной плохого самочувствия.

Я принял твердое решение – соблюдать белково-овощную диету, настороженно относиться к запретным продуктам. Я



не буду есть мучное и сладкое, потому что это возврат к прошлому, к нездоровью, к болезням и плохому самочувствию. Только правильное сбалансированное питание может принести избавление от болезней и плохого самочувствия.

# 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.