

Татьяна Васильевна Гитун

# Французская диета



Татьяна Гитун

**Французская диета**

«Научная книга»

2013

**Гитун Т. В.**

Французская диета / Т. В. Гитун — «Научная книга», 2013

Вашему вниманию предлагается уникальная книга посвященная известной французской диете. С помощью этой диеты многие известные люди смогли потерять большое количество лишних килограмм и почувствовать себя счастливыми людьми. В книге дается подробная информация о условиях этой диеты, о ее правилах применения, а также предоставляется многая полезная информация при похудении. Каждая глава нашей книги станет для вас открытием и познанием мира.

© Гитун Т. В., 2013  
© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Татьяна Гитун

## Французская диета

### Введение

С тех пор как в наш лексикон попали слова «ожирение», «целлюлит», и многие женщины и мужчины стали заниматься своей внешностью с еще большим интересом и рвением. Теперь они, рассматривая себя в зеркале, не ограничиваются созерцанием своего лица и наряда. Строжайшей «инспекции» подвергаются живот, бедра и другие места, больше всего подверженные отложению подкожного жира.

Конечно, каждому известно, что существует огромное количество способов избавиться от лишнего веса, однако нам кажется, что важнее быть осведомленными о том, каким образом предотвратить его появление. Это не так уж сложно: есть один эффективный способ профилактики этого заболевания – вести активный образ жизни и правильно питаться. Но, к сожалению, многие начинают задумываться над этой проблемой, когда она стоит перед ними уже со всей остротой.

Некоторые предпочитают попросту не замечать дефекты своего тела, считают пустяком, комплексом неполноценности не страдают – и прекрасно. Бороться с лишним весом или не бороться, каждый выбирает сам. Но, если вы полагаете, что именно эти килограммы мешают вам быть счастливой и красивой, вы должны знать: избавиться от них можно. А одним из основных и рекомендованных диетологами способов устранения лишних килограммов является французская диета. Вот о ней-то мы сегодня и будем разговаривать.

## Глава 1

### Зачем мы худеем?

В наши дни все больше и больше людей начинают испытывать на себе тяжесть лишнего веса. По данным статистики в России ожирением страдают около 30 % населения, причем большинство из этого числа женщины. В США и некоторых странах Западной Европы уже принят специальный закон по борьбе с ожирением.

Лишние килограммы могут появиться у любого человека по самым разным причинам. Виноваты в развитии ожирения в большей степени малоподвижный образ жизни и неправильное питание. Да, конечно, бывает и такое, что лишний вес обусловлен каким-либо заболеванием, но в своей книге я не затрагиваю такие причины, как нарушения в эндокринной системе и так далее, поскольку в данном случае не обойтись лишь добрым советом, необходимо вмешательство специалистов.

Очень многие справедливо могут заметить, что они не так уж много едят и при этом много двигаются, но все равно остаются полными. К сожалению, полнота – понятие относительное, так как у каждого из нас свое представление о лишнем весе. Для какого-то человека и 2 кг выше нормы – уже целая трагедия, а другой посчитает, что это лишь добавило прелести и так красивой фигуре. Поэтому все диетологи говорят, что главное – это правильно и рационально питаться. Мы привыкли считать, что наличие на столе колбасы, сыра, всевозможных деликатесов говорит о финансовом достатке и может обеспечить сбалансированное питание, но, увы, для здорового питания этого мало. Как это ни удивительно, именно среди богатых людей на сегодняшний день больше всего полных.

Тем, кто скажет, что диета – это женские чудачества и глупости, можно обоснованно возразить. Лишний вес – это одна из причин многих серьезных заболеваний. В первую очередь лишние килограммы приводят к большой нагрузке на позвоночник, который является основой и опорой организма, а также к нагрузке на сердце и ноги, следствием чего являются многочисленные хронические заболевания. Поэтому, чтобы не подвергать себя атакам со стороны всевозможных болезней, стоит прислушаться к вечному совету всех врачей о необходимости вести активный образ жизни: делать зарядку, посещать спортивные секции, бассейн, сауну, больше гулять, очищать организм от шлаков и т. д.

В последние десятилетия общепризнанным является тот факт, что в проблеме излишнего веса огромную роль играет наша с вами психология. Только человек с нормальной силой воли и устойчивой к стрессам психикой сможет действительно похудеть, прилагая для этого серьезные усилия. Приняв такое важное решение и начав худеть, человек скоро обнаруживает, что не все методы дают положительные результаты и порой бывает достаточно нескольких неудачных попыток, чтобы самый стойкий сдался и уступил победу лишним килограммам. Именно в этом случае необходимы психологическая помощь и поддержка, которую способны оказать специальные методики аутотренинга и релаксации. Теперь очень популярные различные психотехники, которые способствуют укреплению волевого усилия, сознательному управлению состоянием своего организма, контролю над аппетитом.

В последнее время возрос интерес к основному способу избавления от лишнего веса – к диетам, поэтому наш разговор сегодня будет именно об этом. Однако прошу вас не забывать, что диетология – это прежде всего лечебное питание, которое при несоблюдении правил может навредить человеку, как и любое нерационально принимаемое лекарство.

Вернемся к тому моменту, когда вы приняли твердое решение похудеть. Это можно считать переломным моментом, но такое решение – всего лишь начало долгого и трудного пути. Путь будет длинным, испытания – трудными, а сомнения – регулярными. И все же не отча-

ивайтесь, надежда всегда есть. Будьте готовы к тому, что вас постоянно будут преследовать разочарования, связанные с тем, что результаты ваших героических усилий не столь впечатляют, как бы хотелось.

Сразу скажу, что для процесса похудения очень плохо, если вы начнете сомневаться в своих силах. И, конечно, совсем уж никуда не годится, если вы засомневаетесь в том, что, даже приложив максимум усилий, станете эталоном красоты. Уж лучше, если вы начнете сомневаться в том, что принятое вами решение похудеть было верным, и решите, что ваши округлости вас только украшают.

Для начала разговора мы решили уточнить, какие именно причины заставляют женщин и мужчин всего мира вступать на тернистый путь похудения. Чем же так досаждают нам лишние килограммы?

Проще говоря, причины, побуждающие прекрасную половину человечества болезненно следить за своим весом, можно подразделить на положительные и отрицательные. В основе этой нехитрой классификации лежит принцип полезности. А теперь несколько слов о том, что же мы подразумеваем под словами о полезности похудения. Видимо, в этом стоит разобраться подробнее, прежде чем браться за столь непростое занятие, как борьба с лишним весом.

Основная польза, которую вы получаете от процесса снижения веса, чисто психологическая – повышается ваша уверенность в своих силах, возрастает самооценка, и это положительно сказывается на общем психологическом балансе и эмоциональном состоянии человека. Одним словом, обязательной составляющей любой диеты должно быть удовольствие от совершенствования своей фигуры и самой диеты. Да, только в том случае, когда диета приносит радость, вы сможете эффективно похудеть. Кроме того, спросите любого врача, и он скажет вам, что не иметь лишнего веса означает быть практически здоровым человеком. Ну и такой небольшой факт – вам больше не придется страдать от чувства собственной неловкости и неуклюжести, которое непременно возникает у человека с избыточным весом.

Помните, что любое хорошее начинание можно испортить обычными негативными высказываниями или даже проявлением недовольства по поводу того, что результат наступает не так скоро, как того хотелось бы. Постарайтесь сохранять оптимизм, даже если для этого вам потребуется прибегнуть к аутотренингу.

Вот и получается, что борьба с лишним весом из области диетологии и физкультуры плавно съезжает в область психологии личности. Важная, а порой определяющая роль психологического фактора начинается там, где каждый желающий похудеть принимается анализировать и оценивать свои действия, направленные на то, чтобы похудеть, соотносить желаемый результат с тем, что он получает в действительности, и мотивировать свои поступки. На самом деле объяснить главенство психологических особенностей человека в процессе похудения очень просто.

Чтобы не путать читателей избытком специальной терминологии, как психологической, так и врачебной, лучше приведу небольшой пример. Давайте представим, что какая-то условная женщина решила непременно похудеть. Естественно, в начале она радуется собственной настойчивости, решительности и изобретательности в достижении своей цели. И цель ее очень проста и понятна – стать еще красивее и наслаждаться от сознания того, что она сама влияет на свой внешний вид. Вроде бы пока все очень хорошо, положено оптимистичное начало, а причины, заставляющие женщину худеть, вполне понятны и правильны. Случай почти идеальный – женщина изначально считает себя привлекательной, но решает слегка подкорректировать свою фигуру и намеревается получить удовольствие от тех действий, которые рано или поздно приведут ее к желаемому результату. И вот в рассуждениях о сроке и кроются корни грядущего зла, именно мысли о скорейшем достижении цели способны все разрушить. С течением времени начинается оценка проделанного. Промежуток времени, по истечении которого женщина анализирует достижения, выбран ею произвольно. И как это чаще всего и бывает, он

совершенно недостаточен для того, чтобы достичь заметных результатов. И вот уже появились первые сомнения и недовольство.

Так обычно и начинает формироваться негативная составляющая похудения. Наиболее часто худеющие сомневаются в том, что они все делают правильно, начинают думать, что причина отсутствия результатов заключается в них самих. Некоторые решают, что они не способны улучшить свою фигуру, так как у них не хватит на это сил, да и улучшать-то особенно нечего. Конечным результатом таких размышлений является окончательный вывод о собственном несовершенстве и неспособности достичь желаемого даже при приложении максимальных усилий. После этого обычно забрасываются все диеты и комплексы физических упражнений. Остаются только плохое настроение и постоянное недовольство собой. Очевидно, что проблема приобрела совсем другую окраску. Теперь это проблема самооценки. Вот так негативное мышление способно испортить самые благие начинания.

Теперь давайте вернемся к нашей классификации. Если помните, мы выделили и отрицательные причины, толкающие людей на долгий путь похудения. После всех размышлений о важности психологии многие из наших читательниц уже догадываются о том, что речь пойдет опять же о психологической составляющей, другими словами, о том, что зачастую проблема похудения – это не проблема лишних килограммов, на самом деле проблема заключается в нашем образе мыслей. Следовательно, под отрицательными причинами мы подразумеваем мысли, которые вызывают чувство уныния по поводу собственной внешности, и вздохи о том, на какие мучительные действия приходится идти, лишь бы соответствовать стандартам красоты, принятым в обществе.

Вот и мы подошли к разговору о том, что современная мода оказывает сильнейшее воздействие на наше мнение об идеалах красоты. Пожалуй, два самых больших и печальных заблуждения – это мнение, что женщина обязательно должна быть худой, а мужчины любят только худых женщин. Нужно было быть на редкость извращенным садистом, чтобы всерьез предположить нечто такое.

Даже если предположить, что эти мнения верны, то как быть с народными поговорками, самой известной из которых является «Мужик не собака, на кости не бросается». А как быть с восточными канонами красоты, предпочитающими мягкие, округлые формы? К большому сожалению, как только дело касается своей фигуры и внешности, все женщины напрочь утрачивают способность рассуждать здраво. Практически каждая женщина, заметив прибавление окружности талии на сантиметр, тут же объявляет войну собственному организму. Как правило, ни одна из них не задумается хотя бы на минуточку и не попытается выяснить, действительно ли существует такая необходимость худеть. Да, самым важным моментом в вопросе о похудении является объективная оценка своей внешности. Очень многим диетологам бы хотелось, чтобы все женщины объективно подошли к оценке своей внешности и не пытались подражать фотомоделям, которые смотрят на нас с экранов телевизоров и страниц журналов. Намного полезнее для здоровья и нервов было бы попытаться подчеркнуть достоинства собственной фигуры. Самая яркая красота всегда индивидуальна.

Давайте на минутку успокоимся и попробуем подумать вот о чем. Излишняя полнота присуща не только женщинам, но и мужчинам. Возникает законный вопрос: почему же мужчины меньше переживают по поводу своей внешности, меньше сомневаются в себе при виде очередного журнального фото– или кинокрасавца или артиста? Было бы странно предположить, что личная жизнь мужчины не зависит от его внешности, и всем мужчинам в общем-то все равно, как они выглядят. Просто величайшее достоинство мужской психологии заключается в том, что мужчины, зная о своих достоинствах и своих недостатках, умеют не акцентировать свои мысли и переживания на последних, они умеют любить себя. Обратите внимание, что они любят себя настолько, что мысль о том, чтобы сравнивать себя с теми, кого изменчивая мода сегодня провозгласила эталоном красоты, вызывает законную бурю негодования.

А вот с женщинами все гораздо сложнее. Всю жизнь мы сравниваем и оцениваем себя и потенциальных соперниц, пытаемся мерить себя по мерке фотомоделей и кинозвезд, для которых их внешность – это работа. Именно вот такое оценочное сравнение и сыграло свою роль в судьбах тысяч женщин, которые непоправимо подорвали свое здоровье в тщетных попытках достигнуть идеала. В этом году итальянское правительство в законодательном порядке запретило рекламу и показ любых моделей, которые хуже среднестатистической итальянской женщины. Всем ателье, магазинам и домам мод было предписано под угрозой закрытия иметь в своем арсенале как минимум 50 % моделей для толстушек. И все это из-за того, что стало стишком много проблем, вызванных неудержимым стремлением женщин похудеть.

С недавних пор женскими мыслями и переживаниями по вопросам собственной внешности и похудения стали интересоваться и психологи, дабы спасти представительниц прекрасного пола от депрессий и меланхолии. Была разработана целая модель поведения для таких несчастных. Это последнее веяние в психоанализе получило название «я-концепции». Так называемая «я-концепция» – это источник нашего поведения. Она состоит из нескольких условных составных частей. В первую очередь это «актуальное психологическое я», которое является отражением того, о чем мы думаем в данный момент. Следующая составляющая – это «я» как мыслительные и эмоциональные процессы. Еще одна часть – социальное «я», т. е. осознание своего места и своей роли в обществе. И, наконец, «я» идеальное, которое является тем, кем бы нам хотелось быть, кем стремимся стать. Естественно, все эти «я» взаимосвязаны между собой. Вполне понятно, что если одно «я» изменилось, то оно изменит и другие «я». И как результат – в реальном мире мы под воздействием всех наших «я» станем действовать определенным образом.

## **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.