**Мириманова Е. В.**

М 63 Система минус 60, или **Мое** волшебное похудение. Опыт худеющей оптимистки / Е. В. Мириманова. — М.: Эксмо, 2007. — 224 с: ил. — (Модные диеты).

ISBN 978-5-699-25008-0

Идея написания этой книги родилась не сразу. Сначала у ее автора, Екатерины Миримановой, была цель просто похудеть. Иногда ей приходилось тяжело, ведь она училась на своих собственных ошибках, но результат оказался потрясающим — ей удалось сбросить 60 килограмм за полтора года без использования специальных добавок и не прибегая к помощи пластических хирургов. Разработанная Екатериной специальная система «Минус 60» оказалась настолько эффективна, что она захотела поделиться своим опытом с другими желающими обрести стройную фигуру, в результате чего появилась ее страничка в Интернете minus60.[narod.ru](http://narod.ru), а через какое-то время — и эта книга. Следование этой системе не потребует от вас колоссальных усилий. В книге приведены только те рекомендации, которые вы в состоянии выполнить: и физически, и морально. Главное — захотеть изменить себя и свою жизнь, и результат заставит удивиться и окружающих, и вас самих.

**УДК 613 ББК 51.204**

**ISBN 978-5-699-25008-0** © **ООО** «Издательство «Эксмо», 2007

ВСТУПЛЕНИЕ

Наверное, первый вопрос, который возни­кает у тех, кто открыл эту книгу, — откуда взялось та­кое название? Конечно, я могла бы создать еще одну авторскую систему — например «Миримановскую», — однако мне кажется, что это несколько банально. Сколько подобных существует на свете? Обещать, что вы сбросите вес легко, без усилий, раз и навсегда, мне не хотелось потому, что когда-то я тоже искала книги о похудении, и подобные заявления вызывали у меня не более чем усмешку. Тогда я решила дать системе на­звание, непосредственно связанное с реальностью, ка­кой бы невероятной она ни казалась.

Я похудела достаточно сильно — на 60 кг и сделала это, не применяя никаких противоестественных спо­собов. И я верю в то, что вы и любая другая женщина сможете повторить мой успех и сбросить ненавист­ные килограммы. Поэтому я назвала свою систему по­худения «Минус 60». Неважно — нужны ли вам такие серьезные результаты или вы мечтаете сбросить всего лишь 5 кг, ключевое слово здесь именно «минус». И ес­ли вы последуете советам, приводимым в книге, вы улучшите свой навык вычитания, поскольку ваш вес начнет снижаться с завидной регулярностью.

Эта система во многом отличается от тех, о кото­рых вы уже читали или слышали. Думаю, ни для кого не секрет, что большинство книг по диетологии и по­худению написаны мужчинами. То ли это связано с тем, что среди сильного пола больше маститых докто­ров наук, то ли с тем, что они чаще добиваются своего и доводят издание книг до конца. Однако факт остает­ся фактом: Поль Брэгг, Монтиньяк, Аткинс, Прота­сов — а ведь это авторы самых известных именных ди­ет нашего времени. Первое отличие моей книги от других подобных — она написана женщиной.

Однако одно дело — изучать теорию, возможно, да­же опробовать на своем — мужском — организме какую-то диету. Совсем другое — самой пройти через это, прочувствовать всю боль, которую испытываешь, когда осознаешь, что выглядишь далеко не так, как раньше. В сущности, не столь сложно правильно пи­таться, сколько тяжело перестроить себя на нужный лад, отбросить все сомнения и начать последователь­но добиваться цели. Итак, второе отличие данной кни­ги от прочих — я сама прошла через все, что описы­ваю и рекомендую. Я знаю, с какими трудностями вы можете столкнуться и что будете чувствовать в опреде­ленные моменты.

Когда я только думала о том, чтобы сбросить вес, я начала интересоваться последними достижениями в этой области. Я просмотрела все интернет-ресурсы в поисках нужной информации, но так и не нашла ниче­го принципиально нового. Мои знакомые постоянно сидели на каких-то очень строгих диетах из разряда «в понедельник огурчик, во вторник помидорчик, в среду кремация». Я в свое время тоже голодала неделями, но, как только начинала вновь полноценно питаться, вес нарастал с невероятной скоростью и в конечном ито­ге превосходил прежние показатели. Мои знакомые, которые желали похудеть, постоянно находились в поиске оптимальной диеты, потому что любые огра­ничения быстро утомляют. Даже хваленые «Весонаблюдатели» и «Кремлевки» (в пользе которых, несмотря ни на что, я сомневаюсь) подразумевают ограничения в углеводах, соках и прочем. Я не говорю про подсчеты калорий, с которыми можно стать настоящим невра­стеником! Я не имею ничего против того, чтобы перед покупкой взглянуть на этикетку товара и, возможно, взять другой, с меньшей жирностью/калорийностью. ведь найти практически идентичный, но менее кало­рийный продукт довольно легко. Но чтобы уклады­ваться в определенное количество калорий, при этом взвешивая еду!.. Это достаточно сложно уже тем, что нужно постоянно сверяться с таблицей в поисках того, что еще вы бы могли себе позволить сегодня. Я против того, чтобы ввергать организм в дополнительный стресс. Мы и так частенько нервничаем по пустякам. Третье отличие моей книги заключается в том, что я постара­лась сократить до минимума те усилия, которые вы бу­дете прилагать, чтобы следовать моей системе.

Существует еще одна категория изданий, относя­щихся к тематике снижения веса. Начинаются они, как правило, так «Вы можете есть все, что угодно, и при этом худеть». Однако когда вы открываете книгу, то ви­дите, что на самом деле разрешено далеко не все, бо­лее того, вы наверняка найдете рецепты блюд, кото­рые рекомендуется употреблять. И скорее всего, это будет что-то вроде «запеченный хвост лосося с арти­шоками под соусом бешамель». Давайте посмотрим правде в глаза: у современной женщины, растящей пусть даже одного ребенка, нет времени и желания ежедневно заниматься кулинарными изысками. Да и не всегда рекомендуемые продукты можно найти в су­пермаркетах России. В этой книге даны рекоменда­ции, которые вы в состоянии выполнить. При этом здесь вы не встретите конкретных рецептов, посколь­ку имеете полное право питаться теми продуктами, ко­торые предпочитаете, только немного в иной системе, нежели вы привыкли.

Моя система также подразумевает новое отноше­ние не только к себе, но и к жизни в целом. Без этого вы вряд ли до конца осознаете свои ошибки и сумеете сдерживать вес в норме. Современные люди настолько разучились прислушиваться к самим себе — вечно спе­шат, заняты выполнением огромного количества нуж­ных и не очень дел, — что не воспринимают свой внут­ренний голос. Так, из совершенно естественного уто­ления голода потребление пищи превращается во вредную привычку, ведущую к необратимым внешним и внутренним изменениям. Женщина ест все больше и становится все толще. Появляются хронические боли и болезни, самочувствие становится все хуже, вы пы­таетесь разорвать этот порочный круг, но не можете, пытаетесь снова и опять терпите неудачу. Надежда на то, что что-то можно изменить, тает с каждым днем. В конечном итоге вы просто опускаете руки. Хотя для того, чтобы дело сдвинулось с мертвой точки, нужно просто посмотреть на некоторые проблемы под иным углом и внести небольшие коррективы в каждоднев­ные привычки.

Идея написания этой книги родилась не сразу. Сна­чала была просто цель — похудеть. Потом, когда я на­чала видеть заметные улучшения, появилась радость от сделанного. Иногда приходилось тяжело, ведь я училась на своих ошибках, а поддержку в лице окружаю­щих не всегда удавалось найти. Когда было сброшено изрядное количество килограммов, а я устала делиться опытом вербально, появилась моя страничка в Интер­нете, посвященная этой теме. Через какое-то время я поняла, что тема снижения веса — действительно боль многих женщин, а сайт не сможет ответить на все во­просы. Тогда я начала писать эту книгу, и результат мо­их усилий перед вами. Я не могла больше скрывать то, что сама осознала на тернистом пути похудения и чем делилась с теми, кто обращался ко мне за советом. За­частую истина лежит на поверхности, мы все о ней знаем, но не обращаем на нее никакого внимания. Ино­гда достаточно прислушаться к себе и задаться целью понять: «Почему я там, где я есть, и могу ли я изменить сложившуюся ситуацию?» — и тогда подсказки начнут приходить одна за другой и в конечном итоге пробле­ма обязательно решится — главное, верить и слушать! Казалось бы еще недавно я весила 120 кг. Хотя, ко­гда я вспоминаю это время, мне самой не верится — будто бы все происходило несколько веков назад. Моя маленькая дочка не узнает меня на фотографиях, где я полная, она говорит: «Мама, смотри, тетя». Когда я на­чинаю думать об этом, то понимаю, что это действи­тельно была не я, а кто-то другой, словно моя истин­ная сущность все время пребывала во сне. Часто жен­щины не понимают, как они набирают вес, пока в определенный момент не происходит щелчок и они вдруг начинают отождествлять свой вес с собой, а не относиться к нему как к чему-то очень далекому. Но порой, к сожалению, подобный момент наступает слишком поздно, и, возможно, кому-то моя книга по­может очнуться быстрее. В этом заключается еще одно ее отличие от других ей подобных — я не считаю преступлением полноту, а с пониманием отношусь к ней, поскольку знаю, как незаметно набирается вес, ведь я сама была отнюдь не маленьких размеров всего каких-то пару лет назад.

В любом случае, если вы открыли эту книгу — зна­чит, у вас есть шанс измениться. Я свято верю, что в ка­ждом присутствует сила бросить вызов своему весу и победить его. Верьте в это и вы.

ГЛАВА 1

 НЕЗАМЕТНОЕ ПАДЕНИЕ

*У* меня было тяжелое детство. Жуткий ней­родермит с восьми месяцев заставил мою маму поса­дить меня на жесткую диету. Когда другие дети ели мо­роженое, я ела творожок и радовалась, что мне разре­шили хотя бы его. Вы думаете, что эти ограничения привели к тому, что я была стройной? Ничего подоб­ного! Как я уже говорила и буду еще говорить, жесткие ограничения неспособны позитивно влиять на фигу­ру. Я все равно находила возможность отыскать запре­щенные продукты и делала это с маниакальной стра­стью. В гостях я ела шоколадные конфеты, запихивая по три в рот и пряча фантики, чтобы этого не видели родители. Их тоже можно было понять: ребенок, тем более девочка, покрытая коростой, безусловно, не слишком приятное зрелище.

Хотя я и до этого не была худышкой, годам к 10 ста­ла довольно пухлым ребенком. Тогда мама начала ме­ня ограничивать. Но это тоже не давало никакого эф­фекта. После ужина, если я не насыщалась, я шла к бабушке, которая жила этажом выше и повторяла прием пищи, а потом, если вдруг приходили родители, про­сила не говорить им, что я что-то ела, чтобы вечером выпросить у них что-нибудь еще.

На физкультуре я всегда стояла последней в шерен­ге, хотя по росту была чуть ли не самой высокой. Про­сто я не могла бегать — появлялась одышка. Моя мама пыталась что-то с этим делать, даже записала меня в секцию бадминтона, чтобы я больше двигалась, и ис­правно меня туда водила. Но спустя какое-то время она выяснила, что большую часть тренировки я сидела на лавочке, то завязывая шнурки, то якобы мучаясь «от боли в подвернутой ноге». В итоге меня забрали из секции, поняв, что проводить со мной разъяснитель­ную работу бесполезно. Я вообще ненавидела двигать­ся, так тяжело это было. Мой папа любил гулять по 10 км. Мы выходили на какой-нибудь станции «А» и шли до станции «Б» пешком иногда целый день. Но это случа­лось только по выходным, что мало компенсировало недостаток движения.

В 13 лет произошел переворот моего подростково­го сознания. Я влюбилась в своего начальника, кото­рый был на 9 лет меня старше (в тот момент я работа­ла в области рекламы), и подумала, что он обратит на меня внимание, если я похудею. Решив попросить совета у мамы, я получила ответ, который не стал для меня неожиданностью: нужно голодать (она в юности потеряла 20 кг именно таким способом и свято верила, что это единственная возможность сбросить вес).

И я начала воздерживаться от всякого употребле­ния пищи, периодически срываясь и опять возобнов­ляя свои мучения. Я сильно постройнела, стала даже подрабатывать моделью, но голодовки приходилось повторять снова и снова, потому что, как только они заканчивались, я набрасывалась на еду, как в детстве, — на те же шоколадные конфеты. На начальника мое по­худение, кстати, так и не произвело впечатления. Но к тому времени мне было уже все равно.

Мне удавалось поддерживать себя в достаточно хо­рошей форме. Я даже начала делать гимнастику пару раз в неделю. В 16 лет я научилась плавать, что было значительным шагом в моей жизни, поскольку до сих пор плавание остается практически единственным ви­дом спорта, который не вызывает во мне отвращения.

Так и продолжалось мое похудение: «наедания от пуза» сменялись голодовками, и все начиналось заново. Возможно, я бы еще несколько лет смогла поддер­живать свою фигуру таким странным образом, если бы в моей жизни не началась черная полоса. До ее наступ­ления я весила 50 кг при росте 175 см.

У меня был очень жесткий график, я вставала в 6 ут­ра, чтобы успеть в один конец Москвы в колледж, где я училась, а потом в противоположную часть города на работу, и там я, как правило, находилась до 7—8 часов вечера. Я очень уставала, но чувствовала, что моя жизнь активная, насыщенная, и мне это очень нравилось.

А потом заболел папа и через полгода умер. Рак — очень страшная болезнь. Ты видишь, как близкий человек медленно угасает, как будто кто-то выгрызает его изнутри. Ты смотришь на него и понимаешь, как ему больно, но ничем не можешь ему помочь. Это была первая смерть, свидетелем которой я стала. Мне очень хотелось поддержать маму, я старалась уделять ей как можно больше внимания, но в конечном итоге сама я оказалась не готова к этой потере.

Возникающие по жизни неприятности и проблемы я, как правило, «заедала». Я часто начинала жевать при возникновении проблемы, даже осознавая, что это не выход. Лишь спустя много лет я поняла, что есть другие способы борьбы с жизненными трудностями, кро­ме как поглощать килограммами шоколадки и прочие любимые продукты. Я забросила голодовки, поскольку на них не оставалось сил. После работы я готовилась к сессии, а потом часами разговаривала с мамой, пыта­ясь взять частичку ее боли на себя.

Еще через несколько месяцев от меня начал отда­ляться человек, который был мне очень дорог. В принципе, мы оба понимали, что наши отношения ни к чему не ведут, но на тот момент я оказалась не готова к такому повороту событий. Я очень переживала по этому поводу. Желание поглощать пищу начало пересиливать все остальные инстинкты. И я ела много и без разбору. Иногда у меня случались как бы помутнения рассудка, когда я сметала все, что видела, практически не осознавая этого. А потом, по возвращении разума, видела, что значительная часть холодильника уничто­жена.

Через год после смерти папы, моя мама переехала жить в Испанию, а я осталась в Москве одна. Спустя па­ру месяцев после ее отъезда умерла моя любимая мор­ская свинка, которая жила в нашей семье около 7 лет. Во мне все возрастало чувство паники и одиночества, которое я ничем не могла унять. Я продолжала стреми­тельно поправляться, за год набрав более 10 кг. Потом немного привыкла к сложившейся ситуации, и мне стало полегче.

Спустя два года после отъезда мамы я встретила своего будущего мужа, и в моей жизни начался достаточно спокойный период. Но вот парадокс: несмотря на то что все тревоги и волнения исчезли, я ела все больше и поправлялась все стремительнее. Стрелка ве­сов неумолимо ползла вверх: 67 кг, 70, почти 75 — к свадьбе (т. е. через полгода, после того как мы с ним начали встречаться). Мы были готовы иметь ребенка, но ничего не получалось. В конечном итоге мне про­писали гормональные таблетки, после курса которых я растолстела до 87 кг! Однако это было уже не так важно, так как я наконец-то забеременела.

Здесь меня снова подстерегла масса неприятных сюрпризов. Первые три месяца я практически не двигалась и страдала от сильнейшего токсикоза. Потом эти проблемы ушли, но появились другие. Вес неук­лонно рос, и мой живот приобретал катастрофиче­ские размеры. Уже на 5-м месяце, несмотря на посто­янное ношение бандажа, у меня появились растяжки. Все пророчили мне минимум тройню, и даже врачи, когда смотрели на меня, не верили, что у меня будет всего один ребенок. После б месяцев начались силь­ные боли в спине. Надо сказать, что в пояснице ощу­щался дискомфорт с тех пор, как я начала поправлять­ся. Сказывалась старая травма — лет в 13 я упала с лест­ницы и долго мучилась болями, хотя врачи не видели на то серьезных причин. Но это были цветочки по сравнению с тем, что началось во время беременно­сти. Я с трудом могла ходить, каждое утро для меня бы­ло настоящей пыткой встать с кровати и начать хо­дить. Естественно, о физических упражнениях мне бы­ло страшно даже подумать. За две недели до родов я весила 112 кг! Обхват живота давно уже перевалил за 100 см.

Встав на весы через три дня после рождения дочки, я с удивлением обнаружила цифру 89 — почти как до беременности. Однако эта мысль нисколько меня не грела, потому как после 50 кг, которые я когда-то обрела постоянными голодовками, данный показатель нельзя было назвать даже удовлетворительным.

Несмотря на то что с ребенком сидела няня, а я почти сразу вернулась к работе, и, казалось бы, у меня есть все, чтобы не поддаваться постродовой депрес­сии, она все равно неотступно следовала за мной. Ро­ды были тяжелыми, после них я почти месяц не могла нормально сидеть. Но я старалась ходить, брала коля­ску и гуляла по 3—4 часа в день. Но когда за летом при­шла осень, на меня накатилась жуткая беспричинная тоска. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что это, вероятнее всего, было следствием гормональной перестройки. Но тогда, вместо того чтобы гнать от себя весь негатив, я занялась глубоким самокопанием. Я почти постоянно пребывала в уныло-тоскливом настроении и ела с каждым днем все больше. Мой муж, человек очень чуткий, никогда не делал мне замечания вроде «Хватит жрать!» или «Посмотри на себя!», хотя иногда я думаю, что, может быть, ему и следовало пару раз так сказать. Конечно, это шутка. Если человек вменяем, он не будет говорить вам каждый день о том, как вы по­правились, — вы и так об этом прекрасно знаете. На то всегда найдутся другие «доброжелатели».

Зимой гулять с ребенком стало некомфортно из-за холода. Да и зачем, когда можно положить ее спать на балконе и посидеть пару часов за компьютером, нажи­мая на клавиши и размышляя о том, какая я несчаст­ная. Моя жизнь превращалась в пресловутое колесо для белки — ребенок-дом-работа, и все это я делала на автомате. Я чувствовала, что деградировала, совсем пе­рестала читать и вообще чем-либо интересоваться, ве­личина тарелок росла вместе с размерами моей одежды. И вот к марту я весила уже 120 кг и носила 56-й раз­мер одежды. Как это случилось? Не знаю, честно! Все выглядело приблизительно так.

Я просыпаюсь утром, прохожу мимо зеркала, как обычно, торопливо умываюсь, достаю Кэт из кроватки и отправляюсь на кухню кормить ее. Она не спеша жу­ет кашу, а я мучительно пытаюсь стряхнуть остатки сна при помощи чашки кофе. 7 утра!!! Раньше в это время я видела десятый сон. А сейчас было огромным счастьем то, что она хотя бы не плакала ночью, а про­спала 10 часов подряд. Внезапно мне показалось, что моя прошлая жизнь находится где-то очень далеко, на расстоянии сотен тысяч лет. Как будто все, что проис­ходило раньше, было вовсе не со мной. Прошлая жизнь... А на самом деле это просто время до рождения ребенка. Я ведь была уверена, что у меня все сложится иначе и депрессия обойдет меня стороной. Я начала работать пару часов в день, когда дочке не исполни­лось еще даже двух месяцев. Но сидеть дома безвылаз­но — даже мысль об этом мне казалась просто невыно­симой. Кэт привыкла, что мы часто ездим с ней куда-нибудь, и, в принципе, относилась к этому стоически. Но что-то все равно давило. Конечно, отсутствие сна не могло не сказаться отрицательно на моем настрое­нии, но было время, когда я спала еще меньше, но меня не охватывало такое глубокое отчаяние.

Кэт доела всю тарелку, я помыла посуду и затем переодела ее. Через полчаса нам уже нужно выходить гулять. Что бы мне надеть?.. На улице так холодно и про­мозгло. Хотя было бы странно, если бы в конце февра­ля было как-то по-другому. Вот и мой пуховик, Кэт одета в комбинезон и упакована в коляску. Спускаемся вниз, выходим из дома и направляемся в сторону скве­ра. Кажется, никто из знакомых не гуляет, а это значит, что мы будем нарезать круги в гордом одиночестве, потом я, как обычно, зайду в магазин, по возвращении домой приготовлю обед для Кэт, а для себя и мужа, ес­тественно, отдельно, а вечером работа...

**И вдруг меня осенило — в прожитом мною дне нет места для меня самой!** Я делаю что-то, раз­говариваю, но все это будто в тяжелом сне, все сопро­вождается ощущением беспросветной грусти и бес­цельности всего происходящего. Я, конечно, радуюсь чему-то, но такие моменты коротки, а подавляющее количество времени моя душа буквально воет от тос­ки. Так странно! Мне казалось, что с рождением ре­бенка мой мир преобразится, наполнится смыслом, наши отношения с мужем претерпят разительные пе­ремены. Так и есть, только совсем не в том ключе, в котором я себе это представляла. Мы не ездили отды­хать уже несколько лет, сначала трудная беремен­ность, ну а потом: «Как можно ехать куда-то с таким маленьким ребенком!» Наверное, надо было никого не слушать. Поднялись по лестнице. Открываю дверь, захожу в коридор. Все как в уже набившем оскомину фильме. Я знаю наперед, что будет через минуту, через час, через день и даже через месяц. Все будет так же, как сейчас, ничего не изменится. Раздеваю Кэт, сажаю ее в манеж к игрушкам. Иду на кухню, и вдруг мой взгляд останав­ливается на зеркале... Кто эта женщина??? Ведь это не я! Как такое могло со мной случиться? Ведь я всегда ста­ралась следить за собой. Но в последнее время словно что-то преломилось внутри меня. Зачем вся эта суета вокруг самой себя. Встаю на весы, стрелка никак не хо­чет останавливаться, она движется вправо все дальше и дальше, и я наблюдаю это как бы со стороны, словно та цифра, которую она сейчас покажет — это не мой вес. Чей угодно, только не мой. 120 кг... Не могу сказать, что я в ужасе. Скорее я почти безразлична к этой циф­ре. Если бы весы сейчас показали 200 кг, я, наверное, не удивилась бы.

Я подхожу к платяному шкафу и начинаю доста­вать одежду из него. Какие-то совершенно невероят­ных размеров брюки и кофты... Чье это? Мое? Стран­но... Вот они — мои вещи... Я открываю левую створку шкафа. Там висят давно заброшенные вещи, оставшиеся еще с тех времен, когда я весила 50 кг. Потом я начала поправляться, мне все казалось, что я похудею и опять БУДУ их носить. Мое любимое зеленое платье! Синий костюм 44-го размера... интересно, а я в него влезу?

Юбка от костюма жалобно трещит по швам при попытках натянуть ее выше середины бедра... А вот более поздняя вещь — свадебное платье. Тогда я весила уже под 70 кг, даже почти 75. А на годовщину свадьбы я уже еле влезла в него. Начинаю натягивать платье на себя, но снова слышу злополучный треск. Что же это такое? Ну да, я видела, что стрелка весов показала 120 кг, но если я не влезаю даже в него, а ведь уже на свадьбе я не была тростинкой, как же я выгляжу сейчас?!

Снова подхожу к зеркалу и снова вижу все ту же женщину. Ей на вид лет 30, одутловатое лицо, бесформенный свитер. Пристально вглядываюсь — в ней есть что-то неуловимо знакомое. Пожалуй, несмотря на полноту, ее даже можно назвать милой.

Я почему-то вспоминаю, как с еще относительной регулярностью пыталась контролировать себя, но видела лишь упорно растущие цифры. Какое-то время я предпринимала попытки похудеть, но после рождения Кэт я вставала на весы скорее «для галочки», нежели для того, чтобы действительно посмотреть, сколько я вешу. Это был своеобразный ритуал, в котором все происходило словно не со мной. Я незаметно начала покупать вещи размером больше. Сначала я мучитель­но втискивалась в 44-й, но когда молнии катастрофи­чески отказались выдерживать такое насилие над ни­ми, я сразу перешла на 48-й. Потом как-то незаметно мне стал в самый раз 50-й, 52-й, а потом вдруг я начала носить 5б-й. Я заходила в магазин и никак не могла по­нять, почему на меня не налезает та или иная вещь. Когда я смотрела на свои вещи 5б-го размера, я не ассо­циировала внушительность, например, брюк, с разме­ром своей талии или ягодиц.

И вот я оказалась у той черты, когда надо либо что-то решать, либо навсегда поставить на себе крест и боль­ше не вспоминать о том, что когда-то я была на высоте. Забыть о том, что существуют мини-юбки и платья в обтяжку. Смириться с тем, что моим верным спутни­ком станет гипертония, боли в спине и прочее. Но ес­ли я брошу вызов самой себе, будет ли это иметь смысл, или лучше даже не пытаться? Я словно стою на пере­крестке и чувствую, что не готова пока дать себе ответ на поставленный вопрос. Я теряюсь в мыслях, вариан­тах, не знаю, с чего начать. И вдруг меня осеняет, что нужно сделать первый шаг, хотя бы попытаться при­близиться к желаемому. Мне хочется, чтобы моя дочь, когда она вырастет, могла гордиться своей мамой. Я вдруг осознаю, что ужасно хочу вернуться к самой себе, перестать быть пародией на прежнюю Катю. Я ре­шаю бороться, хотя в данный момент очень расплыв­чато представляю себе своего врага.

Сейчас, возвращаясь мысленно в тот момент, я очень жалею, что тогда так мало знала о том, что могло бы мне помочь. Таким образом, приходилось учиться на своих же ошибках, действовать на ощупь и экспериментировать, придумывать аргументы и находить при-чины того, почему я не могла, не имела права сдаваться пробивалась сквозь стену собственного неверия, ведь когда перед глазами нет доказательств, сложно поверить, что похудеть на 60 кг самостоятельно — воз­можно.

Однако вы, держа в руках эту книгу, находитесь в более выигрышном положении. По крайней мере, вы знаете, что где-то есть человек, захотевший и сумев­ший изменить свою жизнь. И в глубине души вы вери­те, что способны сделать нечто похожее. Сейчас самое главное — верить. Я же в свою очередь постараюсь от­ветить на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в процессе похудения, ведь я через это прошла. И про­вела за собой множество людей, повторивших мой успех.

ГЛАВА 2

 ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ

Это одна из самых больших глав в книге. С моей точки зрения, здесь самым важным является психологический аспект. Зачастую в процессе похуде­ния нам не хватает моральных сил, мы ломаемся на первом этапе из-за того, что устаем, расстраиваемся, не находим поддержки или просто пугаемся чего-то.

Первое, что вам придется сделать, — поставить цель похудеть. Возможно, вы возразите: «Я уже давно на­строилась, я ведь читаю эту книгу». Это не совсем вер­но. Скорее всего, вы просто поняли, что так больше продолжаться не может, но никакого конкретного пла­на у вас нет. Да и твердая уверенность, что вы дойдете До конца, тоже отсутствует. Насколько это критично? Есть хорошая английская фраза: «Whenever is a will, where is always a way». По-русски она звучит приблизительно так: «Когда у вас есть желание, обязательно найдется и способ его исполнения». Верьте в это, и вам откроются пути, о которых вы даже не подозревали.

Что может подтолкнуть к похудению лично вас? иногда к какому-то действию нас может подвигнуть что-то совсем незначительное, а в других случаях — даже яркий наглядный пример неспособен заставить нас измениться (он вызывает желание работать над собой, но ненадолго). Часто, единожды поддавшись порыву души, мы очень скоро находим сотню причин, почему нам не стоит этого делать. Так, например, ко­гда мы начинаем худеть, в голову начинают приходить разные мысли типа:

* зачем мне это, я и так «ничего», в моей жизни все нормально (при этом вы будете жутко раскаиваться на следующий день в том, что доели тот кремовый торт вечером, и «умрете несчастной от угрызений совести»);
* мой муж/друг любит меня такой, какая я есть (не спорю и надеюсь, что вы его воспринимаете так же. Но согласитесь — приятнее видеть рядом с собой челове­ка, который стремится стать лучше! И речь здесь идет не только об идеале красоты, но и об элементарном оздоровлении, продлении жизни и прочее. Ведь ни для кого не секрет, что излишний вес негативно сказыва­ется на этих моментах);
* от того, что я один раз расслаблюсь, ничего, по сути, не случится (подробно о срывах, которые я предпочитаю называть спадами, смотрите в соответствую­щей главе);
* мне все равно никогда не обрести ту фигуру, о которой я мечтаю (не спорю, поскольку не знаю лич­но ни вас, ни ваши мечтания, но, как правило, те вещи, которые мы говорим себе подобным тоном, едва ли верны);

— я слишком слабая и все равно не дойду до цели.

**Мое похудение — это вопрос последователь­ности, а не силы воли!!!**

Если бы я ничего не ела два года и похудела на 60 кг — это была бы сила воли. Но я употребляла абсолютно все! Просто соблюдала те правила, которые са­ма для себя создала. Это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Постепенно вы втянетесь и привыкнете.

Помните:

**Желающий человек находит 1000 возможно­стей, нежелающий человек находит 1000 причин.**

Как-то раз, в процессе общения с одной девушкой, мы заговорили о полноте и ее влиянии на личное счастье. Это, кстати, вообще волнующая тема для всех полных и худеющих людей. Я постоянно слышу от тех, о смирился, что полнота их нисколько не напрягает, что, несмотря на вес, они счастливы, имеют двух дочек/сыночков, любимого мужа, работу и далее по списку. И что худеть они не собираются! Что самое смешное - массу таких женщин я встречала в Интернете в топиках про диеты и упражнения!!! Парадокс, не правда ли ?! Их все устраивает, но что тогда они там делают? Правда заключается в том, что, как бы женщина ни бра­вировала тем, что ей абсолютно комфортно в своем теле, если это тело не соответствует стандартам време­ни, она время от времени будет переживать, расстраи­ваться и пытаться что-то изменить. Это нормально. Однако спустя некоторое время большинство, как пра­вило, сдается и опускает руки.

Многие мне возразят: «Я независима от обществен­ного мнения!» Я не верю таким заявлениям, если толь­ко вы не живете на необитаемом острове. Когда вы на­ходитесь в социуме, вас окружает реклама, вы ходите по магазинам, встречаетесь со знакомыми и незнако­мыми людьми — для вас имеет значение, что о вас ду­мают. Когда вы заходите в магазин и там вам говорят, что таких больших размеров нет, или предлагают мо­дели одежды а-ля «прощай молодость» — вы волей-не­волей задумаетесь, что все-таки что-то не так. Когда те, что видят вас впервые, дают вам на вид лет на 10 боль­ше, чем есть на самом деле, вам становится обидно. Ко­гда в рекламе показывают идеальных женщин с иде­альными фигурами и потом вы натыкаетесь на свое отражение в зеркале, вам рано или поздно, захочется выглядеть лучше. Когда окружающие мужчины вос­принимают вас только как друга, а не как женщину, и вы не видите огня ни в чьих глазах — это неприятно. Когда вы перестаете влезать в свадебное платье, хотя после торжественного события прошло не так уж и много времени, вас это расстраивает. Когда появляются проблемы со здоровьем, типа гипертонии и болей в спине, а также одышки при быстрой ходьбе, и вы с этим приходите к врачу, а вам говорят, что у вас ожи­рение энной степени, являющееся непосредственной угрозой для здоровья, после всего этого неужели вы будете утверждать, что вам все равно?! Думаю, что не будете, иначе вы не стали бы читать эту книгу.

Я часто слышу: «Внешность абсолютно неважна, главное, что в душе». Категорически не согласна. Возможно, для вашего любимого (мужа, молодого челове­ка) сейчас ведущее значение имеют ваши духовные качества, однако, даже если вашего партнера «все устраи­вает» (а я часто слышу подобное оправдание полноты), не забывайте, что вы общаетесь не только с ним. К со­жалению, наше общество все еще относится к людям превратно. По статистике, люди стройные производят более благоприятное впечатление при устройстве на работу (поскольку полноту на уровне подсознания свя­зывают с множеством разных болезней) и знакомстве с новыми людьми. Помимо этого, найти красивую оде-' среднестатистического размера значительно про­чем размера от 50-го и выше (я побывала во всех весовых категориях и знаю, о чем говорю). Если раньше я могла выбирать из одного-двух стендов, то сейчас после похудения до 44-го размера, выбор значительно расширился. Наконец, стройные люди, как правило смотрятся моложе своих сверстников. Когда я полной, люди давали мне на 10 лет больше, чем мне было на самом деле. И еще один немаловажный момент — вы снова ощутите себя привлекательной в глазах окружающих мужчин, а это очень приятно, и я уверена, что ни одну женщину это не оставит равно­душной.

Я уже слышу хор скептиков и «отрицателей», кото­рые ответят возражением на каждый пункт. Так, можно сказать, что, если вы придете устраиваться на работу, там прежде всего будут смотреть на ваши профессио­нальные качества. Не спорю, но давайте поставим себя на место потенциального руководителя, к которому приходит несколько соискательниц на должность с более-менее одинаковым опытом работы, но кто-то будет менее привлекателен, а кто-то более. Угадайте, в чью пользу будет сделан выбор? Это нормальное чело­веческое желание — быть окруженным приятными людьми.

Следующие возможные возражения — я и сейчас очень даже нравлюсь мужчинам, у меня есть муж и, до­пустим, три любовника — это ли не показатель?! Абсо­лютно нет! Гипотетически любитель найдется на чело­века с любой внешностью, но я сейчас говорю не о та­ком внимании. Когда на нас обращают внимание — нам это нравится! Даже если мы говорим обратное, да­вайте будем откровенны — мы лукавим. Это заложено в подсознании людей — нам приятно, когда нас одоб­ряют. Когда вами восхищаются окружающие, ваша самооценка растет, а вместе с тем открываются новые возможности, горизонты и перспективы, о которых вы даже не подозревали. И это одно из главных преиму­ществ приобретенной стройности. Когда вы успешно худеете, то гордитесь тем, как выглядите, даже если по­ка далеки от идеала. Вы уже знаете, что работаете в правильном направлении и очень скоро будете выгля­деть еще лучше.

Недавно в Интернете я наткнулась на пост девуш­ки, рассуждавшей на тему: «Почему современное общество создало другие стандарты, ведь наши мамы бы­ли 52-го размера и считались очень даже красивыми!» С таким же успехом можно вспоминать картины Рубен­са и говорить о том, как он восхищался такими полны­ми рыхлыми женщинами! Поймите меня правильно:

**Я не хочу походить на человека, фанатично следующего тенденциям, просто я хочу жить здесь и сейчас, настоящим моментом, а не вос­поминаниями о том, что было когда-то!**

Пещерные люди не мылись и не пользовались дезодорантами, так будем же следовать их примеру! Некоторые люди любят рассуждать о том, что неподвластны моде, однако при этом они почему-то не ходят на работу в юбках наших бабушек, а предпочитают более современные модели, а то и вовсе внимательно отслеживают новинки сезона. Если им все равно — тогда зачем они это делают?! Зачастую формулировка «я толстая и счастливая», конечно, является непробиваемым щитом для внеш­них раздражителей. Но не для себя самой. Я тоже гово­рила так, и это, с моей точки зрения, более естествен­но и правильно, чем причитания: «Я жирная, как коро­ва, и не хочу жить». Если вы любите себя, то любите такой, какая вы есть. Представьте вашего любимого че­ловека, ребенка, собаку. Разве вы стали бы любить его/ее меньше, если бы он набрал лишние 5—10 кг, ду­маю, что нет. Но в то же время нам ведь так часто хо­чется, чтобы муж складывал носки в корзину для грязного белья, а не раскидывал их по всей квартире, а ре­бенок сам убирал за собой игрушки? Это ведь не значит, что вы не любите их такими, какие они есть, вы просто хотите внести позитивные изменения.

**Нельзя относиться к своему телу с ненави­стью. Но можно хотеть стать лучше!** Ведь всегда есть возможности для саморазвития. Так давайте их использовать. Не теряйте драгоценное время. С каж­дым днем худеть становится все сложнее, привычки закрепляются, придумывается все больше отговорок.

Часто женщины считают, что если они похудеют, то все вокруг изменится. Это не так. Изменитесь вы, и это заметят окружающие. Вы станете абсолютно но­вым человеком, более энергичным, целеустремлен­ным. Уже это одно всегда притягивает окружающих. Вы отмахнетесь и скажете: а зачем тогда худели вы? Что именно после похудения изменится в моей жиз­ни? Вначале я серьезно задумывалась над этими во­просами и даже находила ответы типа: прошла гипер­тония, больше не болит спина, влезаю почти в любую вещь, которая мне нравится, и прочее. Но каждый раз в глубине души я понимала, что это все второстепенно, а главное остается в стороне. И вот, когда мне недавно пришлось давать интервью относительно моего поху­дения и я в очередной раз задумалась, что же меняет фигура в нашей жизни, меня осенило, что само по себе красивое тело, в сущности, ничего не дает. Если вас любят по-настоящему, вас любят такой, какая вы есть. Все ждут, что после резкого похудения жизнь в корне изменится, но такого не бывает. Жизнь преображается по мановению волшебной палочки только в сказке, в действительности все по-другому! Однако похудение может стать и, скорее всего, станет началом нового этапа вашей жизни. Почему? Потому что меняетесь вы! Причем основные преобразования происходят не снаружи, а внутри, точнее, первые перемены влекут за собой и последующие. Меняется самооценка, растет уверенность в себе, в целом многое трансформируется. За этого вы начинаете хотеть больше событий в жиз-ни и становитесь более активной. Подробнее о переменах, произошедших со мной и другими похудевши по моей системе, я расскажу в последней главе. Здесь я хотела выделить лишь самое главное: **Я осознала после похудения — чудеса случаются!**

В этом мире возможно абсолютно все! Главное — пове­рить в себя и свои возможности, исключить приставку «не» из своей речи (не получится, не могу) и разрешить новому потоку войти в свою жизнь. Тогда вы сможете ежеминутно наблюдать потрясающие изменения, ко­рень которых будет находиться в вас, в вашем сознании. Я худела не для того, чтобы кто-то полюбил меня сильнее. Изначально я сбрасывала вес просто потому, что мне нравилось это делать, я испытывала воодушев­ление, видя, как совершенствуюсь с каждым днем. Уже позже я прониклась теми возможностями, которые от­крыло мне похудение и новый имидж. Да-да. Именно имидж, ведь согласитесь, достаточно сложно, напри­мер, найти сексуальную одежду 60-го размера. Нет, я не противоречу себе, здесь дело не в том, что нельзя чувствовать себя привлекательной, будучи полной. Просто когда вы стройная, вам значительно проще быть стильной, модной. После похудения ваше обая­ние никуда не денется, напротив — оно многократно возрастет! Вы почувствуете себя более гармонично, раскованно. Вы будете нравиться себе, а окружающие будут получать удовольствие от общения с вами.

**Вы просто приведете в соответствие свою внут­реннюю красоту с внешней.**

Когда меня спрашивают, в какой момент я решила похудеть, я не могу ответить. Как уже говорилось: в жизни ничего не происходит по мановению волшебной палочки. Иногда нам кажется, что подобное утвержде­ние ошибочно и какое-то одно событие изменило все. Но согласитесь, невозможно сказать наверняка, как бы сложилась ваша жизнь, если бы вы что-либо не сдела­ли или не сказали в тот момент. Поэтому, с моей точки зрения, готовность худеть приходит постепенно. Час­то бывает последняя капля, которая переполняет чашу терпения, но тем не менее задолго до нее мы получаем целые потоки сигналов — пора!

Сейчас, оглядываясь назад, я вспоминаю массу не­приятных моментов, которые происходили со мной до похудения, вроде случайных фраз, брошенных ста­рыми знакомыми, которые давно меня не видели, или «неузнаваний» на улице. Ведь в тот момент мне каза­лось, точнее, я себе внушала, что не придаю этому осо­бого значения, хотя на самом деле, если я помню о них До сих пор, спустя годы, после того как эти инциденты произошли, значит, они записываются где-то в глуби­нах подсознания. И такие моменты имеют очень не­приятную особенность — всплывать, когда нам и без того плохо. Это как инфекция, которой мы подвержены при ослабленном иммунитете. Микробы обступают со всех сторон, но мы не заболеваем, а потом достигается какая-то критическая точка, и — бац! — мы начинаем чихать и кашлять.

Я не могу сказать, что очень страдала от лишнего веса. Недавно в одной передаче, где я давала интервью, было сказано, что я прямо-таки чуть не умерла от из­лишнего веса, но это не так. Безусловно, в молодости лишний вес не может доставлять столько серьезных проблем, как в старости. Хотя даже в моем далеко не преклонном возрасте он давал о себе знать. Меня по­стоянно мучили боли в спине. Когда я приехала в центр, где занимались проблемами поясницы, врачи мне ска­зали: «Милочка, да у вас же ожирение!» Я, помню, тогда возмутилась и обиделась, ведь я полагала, что у меня есть излишки веса, но не более того. Я никогда не ассоциировала свою полноту со словом «ожирение». И толь­ко когда похудела, я поняла, что они были правы.

Помимо этого, существовали серьезные проблемы с давлением. Иногда верхний показатель доходил до 170, а нижний — до 110. И это в 20 с небольшим лет! Однако, повторюсь, за несколько лет я к этому привыкла и не обращала должного внимания.

Гораздо больше меня волновало то, что я не пони­мала саму себя. Как бы это объяснить? У любого человека есть определенная система представлений о себе I и мире. Если вы услышали название предмета или явления, в вашем сознании рождается картинка. Так же и в случае с личным образом.

**Мы не воспринимаем себя абсолютно объективно, ведь у нас отсутствует возможность посмотреть на себя со стороны.** Именно это я имею в виду под непониманием са­мой себя. Мой мозг ассоциировал меня со стройно­стью, хотя с детства я была пухлой. Мой образ, создан­ный воображением, и внешний вид не соответствова­ли друг другу. Сейчас, когда я привела свою фигуру в соответствие с собственным представлением об идеа­ле, я чувствую себя значительно комфортней.

Я часто слышу фразу «Вы замечательно похудели, но я так не смогу!» Такой подход к делу меня, по мень­шей мере, удивляет. По такому случаю позволю себе пересказать одну притчу, которую приводит в своей книге Паоло Коэльо:

«Духовный учитель много лет передавал свои зна­ния ученику. И когда было сказано почти все, он поведал юноше, что в конце своих исканий тот увидит дверь с надписью: «Это невозможно». Так и случилось. Юноша нашел эту дверь запертой. И тогда учитель по­просил его открыть ее. Когда дверь была полностью распахнута, ученик больше не видел начертанную на ней фразу и смог войти...»

Великолепная история, не правда ли? Мы часто ог­раничиваем сами себя, говорим, что не сможем, даже не осмеливаясь пробовать, или пытаемся один раз и останавливаемся. Секрет того, как добиться желаемого — дерзать, причем раз за разом, несмотря на то что иногда хочется все бросить и кажется, что все беспо­лезно.

Мое похудение не было идеальным. Безупречного в этой жизни вообще ничего нет. У меня случались спа­ды, иногда хотелось прекратить, мне казалось, что я не справлюсь. **Но в такие моменты я просто «открывала дверь с надписью: «Невозможно»!»** Потому что в этой жизни достижимо все, главное — действительно этого хотеть и верить в успех.

Очень часто вера и надежда на благополучный ис­ход какого-то начинания покидают вас на полпути, а иногда и в начале странствия. В такие моменты очень сложно рассчитывать на то, что все обойдется. Хочет­ся просто перестать делать что-либо. Часто масла в огонь подливают наши близкие, которые либо не верят в нас, либо делают вид, что не верят. В такие моменты глав­ное — понимать, что черная полоса быстро закончит­ся. Чем сильнее мы верим во что-то, тем быстрее оно произойдет. А окружающим останется только недо­умевать — как же вам это удалось?!

**Перестаньте говорить себе: «Я не смогу!»**

Вы сумеете, пусть вы похудеете не на 60 кг, а на 5 — в любом случае вы будете выглядеть лучше. От фразы «не могу» ваш вес не изменится! Он уходит оттого, что вы предпринимаете какие-то действия.

Еще раньше, когда я пыталась худеть лет в 15, мне часто говорили: «Ах, зачем себя мучить, ты не выдер­жишь, ты не сможешь». На самом деле в человеке зачас­тую говорит страх собственных пережитых неудач. Близ-кие люди не всегда верят в себя, они частенько пытаются сделать что-то, что у них не получается, и они пережи­вают. По сути, они не хотят, чтобы мы расстраивались. Женщины сталкиваются с проблемой лишнего веса на разных этапах своей жизни, но практически все они к определенному возрасту имеют печальный опыт дол­гих диет и последующих срывов. Это тоже не добавля­ет окружающим оптимизма.

Когда я заявила своему мужу, что начинаю худеть, а себе в глубине души сказала, что хочу снова носить 44-й размер, он отреагировал без особого восторга. И меня долго не покидало ощущение, что он не верит в это. Его пессимизм можно было понять. Я весила мно­го — 120 кг, ела даже не тарелками, а почти блюдами, и на его редкие замечания о том, что надо бы есть помень­ше, всегда реагировала очень нервно. Мои друзья тоже отнеслись скептически к этой затее. Нет, они вполне справедливо считали, что мне не идет полнота, но в меня не верили. В принципе, достаточно трудно пред­ставить себе человека на 6 размеров меньше, чем он есть (хотя сейчас, глядя на меня, никто не верит, что я но­сила 56-й размер). Даже моя мама с усмешкой слушала о том, что я худею. В принципе, это даже к лучшему.

**Наши желания должны существовать независимо от того, верят в их реализуемость другие или нет.** На то они и *наши* желания. Воплотим мы их в жизнь или нет — это зависит только от нас. Когда вы делаете что-то, оглядываясь на других, велик шанс «со­рваться». Например, вы решили похудеть ради того, чтобы ваш муж гордился вами. Это, конечно, замеча­тельный порыв, но, во-первых, ваш муж и так вами вос­хищается, а во-вторых, вы можете поругаться с ним, развестись, и тогда велика вероятность все бросить. Когда вы делаете что-то для кого-то и вдруг ссоритесь с ним, вы начинаете говорить:

— Ах он со мной так! Хорошо, тогда я ему назло съем целый торт, и пусть мне будет хуже, но он не заслуживает таких жертв с моей стороны.

Согласитесь, подход неправильный. Но к сожале­нию, очень распространенный. Ваша фигура останет­ся всегда при вас, такая, какой вы ее сделали. А вот люди вокруг могут появляться и исчезать.

Нельзя не признать, что для того чтобы начать ху­деть, нам необходимо общественное мнение и поддержка. Однако, если вы будете руководствоваться в процессе похудения только ими, вы, скорее всего, потерпите фиаско. Иногда очень хочется, чтобы все объединились и сказали: «Ты можешь, это очень важно для нас». Но взгляните правде в глаза:

**Похудение нужно прежде всего вам. Это ваше тело и здоровье, и именно вам с этим жить, а не кому-то другому.** И здесь я должна сказать несколько слов о таком простом и одновременно сложном понятии, как лю­бовь к себе. Когда-то я прочитала много книг на дан­ную тему, и мне потребовалось время, чтобы до конца осознать прочитанное. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь начала меняться практически сразу же, как только я усвоила несколько очень про­стых вещей. Первая и одна из самых главных:

**Вы** — **тот человек, который будет с вами с пер­вого вздоха и до последнего выдоха!**

Поэтому именно вы должны стать своим самым любимым человеком. Я ни в коем случае не говорю об эгоизме!!! НЕТ! Если вы любите себя, вы можете про­должать обожать своего ребенка, мужа, маму и всех остальных родственников. Но не забывайте ни на секун­ду о том, что окружающие люди нам не принадлежат, они приходят и уходят, и только вы навсегда остане­тесь с собой. К чему я это говорю? К тому, что, если вы себя любите, у вас в принципе не должно возникать проблем с глобальной мотивацией. Вы тот человек, ко­торый заслуживает того, чтобы быть красивой, уверен­ной в себе женщиной! Я в этом не сомневаюсь! Ведь Раз вы взяли в руки эту книгу, значит, вы действитель­но хотите что-то изменить в этой жизни, вы не бои­тесь преобразований, вы бросаете вызов, в том числе и самой себе. Это прекрасные качества, и они заслужи­вают уважения.

Когда вы не принимаете что-то в себе — вы не лю­бите себя такой, какая вы есть. А пока вы не полюбите себя, вам не удастся добиться устойчивых позитивных изменений. В голове должна глубоко засесть мысль, что все, что не ведет к вашему внутреннему и внешне­му духовному и материальному благополучию, — дест­руктивно для вас, а следовательно, должно отходить на второй план.

Дела будут всегда — готовка, стирка, работа и про­чее. Если мы увлекаемся ими — они нас поглощают и не остается времени ни на что. Если вы начнете пыле­сосить каждый день, это создаст идеальный порядок в доме? Нет! Вам все равно будет казаться, что еще есть грязь и все пачкается даже быстрее. Так же происходит со всеми хозяйственными делами. Чем больше време­ни вы на них тратите, тем больше их появляется. Я ни в коем случае не призываю вообще все забросить. Про­сто почаще вспоминайте о том, что существуют вещи, которые важнее всего остального.

**Оставьте время для себя!**

Если в распорядке вашего дня нет места для вас са­мой, то ваша самооценка неизбежно начинает падать, а когда она занижена, то и худеть не хочется. Зачем сбрасывать вес, если я такая некрасивая, неумная, у ме­ня ничего не получается, все валится из рук, и подоб­ный перечень можно продолжать до бесконечности. Если вы не научитесь расставлять приоритеты, вы не похудеете. Иногда можно не приготовить обед-ужин или же обойтись полуфабрикатами, но зато сделать гимнастику, сходить в бассейн, да просто погулять с ребенком.

У вас должно быть личное время, когда вы можете быть предоставлены только самой себе или хотя бы ка­кому-то одному делу. Ведь, как правило, женщинам по­рой приходится делать сотню дел одновременно, из-за этого не получая удовольствия ни от одного из них.

Нужно стараться, чтобы занятия были разными. Вам необходимо иметь возможность переключать внимание. Часто вы не осознаете как засасывает рутина. Даже если ваш разум подает слабые сигналы тревоги, вы либо не находите в себе силы с этим бороться и при­нимаете все домашние обязанности с фатальным сми­рением, либо отговариваетесь. Работать вы не можете, так как частичную занятость не предлагают, а на «пол­ный день» выйти из-за ребенка женщина не в состоя­нии. Общаться не с кем, ведь подруги без детей вас не понимают, а подруги с малышами надоедают разгово­рами об одном и том же. Муж целыми днями трудится в офисе и вечером он, скорее всего, не очень располо­жен выслушивать ваши стенания по поводу того, как вы устали и как вам все надоело. Одним словом — замк­нутый круг, который будто желает свести вас с ума. СТОП! Разорвать его можно и даже нужно! **Если вы будете продолжать «бег дрессирован­ной белки в колесе», то рискуете впасть в глубо­кую послеродовую депрессию.**

К сожалению, в нашей стране этому явлению уде­ляется недостаточно внимания. Положа руку на серд­це, о нем практически не говорится. Вы можете себе представить посещение обычного терапевта, который, выслушав вас, поставит диагноз: «послеродовая депрес­сия»? В России это до сих пор непризнанная клиниче­ская единица, которая рассматривается в специальной литературе вместе с психическими расстройствами послеродового периода. Для меня сей факт остается за­гадкой, ведь во всем мире это совершенно естествен­ное общепризнанное явление, которым страдает вы­сокий процент родивших женщин, зачастую даже не подозревая об этом. Точные цифры назвать сложно, поскольку «послеродовая депрессия» — трудно диаг­ностируемое заболевание. Я испытала настоящий шок, когда, находясь на отдыхе, просмотрела целую переда­чу, посвященную данному недугу. Я даже не подозрева­ла, сколько женщин сталкивается с такими же пробле­мами, что и я.

Я помню, как после родов часто была подвержена спонтанным изменениям настроения, страдала от тоски и, хотя я слышала про существование послеродовой депрессии, была уверена, что меня она обойдет стороной. Я почти не кормила дочь грудью, уже через два месяца после родов вышла работать на несколько часов, то есть я вела активную социальную жизнь и не чувствовала себя ущемленной. Но тем не менее — это я поняла спустя время — женщина после родов надла­мывается, трансформируется, меняются ее приорите­ты. Я много переживала, особенно в первые месяцы, мало спала, и список можно продолжать и продол­жать. Это, безусловно, не может не отразиться на весе. Вообще беременность и роды — это огромный стресс для организма. Взять даже тот факт, что уровень некоторых гормонов увеличивается во время бере­менности в 1000 (!) раз! И соответственно после родов уровень возвращается к прежним показателям. До­бавьте сюда тот факт, что, к сожалению, не все женщи­ны могут вести во время беременности активный об­раз жизни (в моем случае почти всю первую половину беременности у меня был сильнейший токсикоз, по­том угроза выкидыша, а потом живот стал настолько огромным, что я с трудом передвигалась). Мужчинам тоже нужно время, чтобы привыкнуть к появлению ма­лыша в доме, и часто они добавляют нам переживаний, когда ведут себя не так, как мы того хотим. Так что же Делать? В минуты, когда вы чувствуете, что подступает волна тоски:

**Создайте вокруг себя движение и двигайтесь сами!**

В нормальном расположении духа вы можете себе позволить расслабиться. Но если вы понимаете, что находитесь на грани депрессии, просто оставьте себе как можно меньше свободного времени. Вы, наверное, сейчас усмехнулись — какое свободное время с ребен­ком на руках! Но я имею в виду сферу деятельности сознания. Когда вашему мозгу нечем себя занять, начи­нается самокопание, от которого психологическое состояние, и так ослабленное гормональными всплеска­ми, начинает ухудшаться еще стремительнее. Как час­то я слышу от недавно родивших женщин (да и от давно родивших тоже): у меня постоянно плохое на­строение, я не могу работать, мне ничего не приходит на ум, к работе отвращение. Поэтому я уже боюсь са­диться и начинать что-либо. СТОП! Как я уже говорила, главное — вообще начать. Если вы журналистка, пусть вы напишите две строчки, но выполните хоть что-то. Главное — вы попытались. Если вы швея-мотористка, пусть вы сделаете два стежка, но вы старались переси­лить себя. Если вы не пытаетесь, то только усугубляете ситуацию. Как правило, ход мысли выглядит пример­но так:

«Попробую поработать, пока ребенок спит. Ох, как же не хочется, а ведь еще так много нужно успеть по дому, помыть голову. Надо себя заставить». Дальше идет процесс работы длительностью 5 минут, а потом начинаются отговорки: «Скоро все равно уже дитятко про­снется и не даст мне ничего сделать, а еще надо приго­товить еду, пропылесосить хорошо бы».

И список можно продолжать. В итоге вы бросаете начатое. К вечеру вас начинает одолевать чувство вины: «Я так ничего и не сделала за сегодня!» Вы пережи­ваете, начинаете накручивать себя, в итоге рука тянет­ся к холодильнику с мыслями: все равно день потерян и испорчен, так что хуже уже некуда! А вот и есть куда! Даже после цифры 100 весы зачастую не останавлива­ются. Вот почему я завела этот разговор — в жизни нет мелочей. Важно все! И работа, конечно же, влияет и на наше общее моральное состояние, и на взаимоотно­шения с мужем, и даже на количество часов, которые мы спим. Например, я часто замечала, что, когда у мо­ей дочери по ночам бывают приступы бессонницы, я недосыпаю и мне хочется больше есть.

Если вы не работаете, все равно ищите, чем загру­зить свой ум, чтобы он не портил вам настроение. Читайте на детской площадке (я почти всегда беру с со­бой книгу и хотя бы пару страниц успеваю просмот­реть), вяжите — все что угодно, только не позволяйте подкашивать себе настроение. Пойдите учиться, хотя бы по выходным, не столь важно чему — языку, вожде­нию, вышиванию.

Как только вы почувствуете, что период беспри­чинной тоски закончен, вы с новыми силами верне­тесь к самосозерцанию и опять начнете прислуши­ваться к внутреннему голосу. Более подробно я расска­жу об этом в главе о спадах. То есть если начинается кризис, все средства для борьбы с ним хороши. Спо­койствие и общение с самой собой идет на пользу только тогда, когда вы готовы вести диалог. Если вы чувст­вуете себя раздраженной, напряженной — вам сложно будет адекватно воспринимать собственные желания. Поэтому прежде всего:

**Успокойтесь и расставьте приоритеты. Толь­ко после этого можно думать о похудении.**

Предположим, что вы с успехом справились с вы­шеупомянутым. Если вы рассчитываете, что я скажу, когда начинать худеть, то ошибаетесь. Вы сами долж­ны быть готовы к этому.

**Определите тот момент в сражении, когда вы сможете победить, и просто начните действовать.**

Мое похудение стартовало, когда дочке было уже 8 месяцев, а через полтора года я уже носила 44-й размер, хотя начинала с 56-го. То есть не бывает слишком поздно или чересчур рано. Существует данный момент, и если вы решили, что он подходящий, значит, так оно и есть. Единственная оговорка, которую я сде­лаю, — я солидарна с большинством врачей и не реко­мендую начинать активные физические упражнения в течение первых нескольких месяцев после родов. Ис­ходите из своего самочувствия и того, что вам скажет доктор. Некоторые способны начать заниматься шей­пингом уже через 2 недели после родов. Лично я смог­ла нормально сидеть только через месяц. Так что здесь все очень индивидуально. У вас должен накопиться дос­таточный потенциал желания похудеть, потому как это дело не одного дня и даже не месяца.

Поэтому, с моей точки зрения, бессмысленно сразу - после родов начинать сбрасывать вес. Во-первых, как правило, женщина кормит ребенка грудью минимум первые несколько месяцев, на это ей нужна дополнительная энергия. Во-вторых, большинство женщин имеют проблемы типа швов или разрывов (кесарево, эпизиотомия и прочее). Даже если их нет, все равно организму нужно дать время восстановиться. Сказан­ное вас не убеждает? Подумайте о коже на животе. Ей и так будет сложно возвращаться на прежнее место, а ес­ли вы начнете резко терять вес, то она подвергнется дополнительному стрессу. Однако я считаю, что на­чать нужно до конца первого года жизни ребенка, по­тому что затем сделать это будет сложнее, ведь орга­низм привыкнет к поблажкам.

Нельзя давать себе слово похудеть, допустим, к свадь­бе. Вообще не надо загонять себя в четкие временные рамки. Когда вы говорите «я сделаю то-то к тогда-то», вы ограничиваете свои возможности. Возможно, про­цесс снижения веса пойдет быстрее или медленнее, главное, верить, что похудение вообще возможно. Ме­ня всегда расстраивает, когда я получаю письма и за­писки такого рода: «Как вы думаете, Екатерина, смогу ли я похудеть?» Ну как же я могу сказать наверняка, не зная вас! Вам это известно гораздо лучше, чем мне.И вы прекрасно понимаете, что ничто не сможет по­мешать вам, кроме собственного нежелания, лени и неуверенности в себе. Если вы твердо верите в себя, то в состоянии сделать все.

Нельзя обещать себе, что начнете худеть с завтраш­него дня или, например, с понедельника. Думаю, это не будет сенсацией, если я скажу, что завтра никогда не наступает. Поэтому начинать худеть надо именно сегодня, а разговоры на тему «начну с понедельника» — бесполезное занятие.

**Возможность существует здесь и сейчас, и ее надо использовать.**

Итак, я надеюсь, что ясно изложила свое мнение о том, когда начинать. Следующий вопрос — как?

Представьте себе, что вы плывете на лодке по гор­ной реке, и вдруг перед вами крутой порог. Наверное, наивно будет пытаться избежать его и грести против течения. Скорее всего, вы попытаетесь приложить все усилия, чтобы не перевернуться. То есть из любой си­туации нужно научиться извлекать выгоду, видеть позитивные стороны. Вы не можете изменить то, что пе­ред вами возник порог, ведь вы не Господь Бог. Бесполезно кого-то винить в этом, потому что ситуация от ваших сетований не изменится. Если грести против течения — вы просто выбьетесь из сил, но если вы нау­читесь умело лавировать в водовороте, то вполне смо­жете причалить к берегу. **Следовательно, первая ваша задача — прими­риться со сложившимся положением и научить­ся извлекать из него выгоду.**

Заметьте — «примириться» не одно и то же со сло­вом «смириться», ведь последнее обозначает бездейст­вие. Под словом «примириться» я имею в виду осозна­ние ситуации. Нужно сказать себе: «Да, я поправилась по различным причинам. Из-за недостатка необходи­мых знаний я оказалась там, где я есть сейчас, но все можно исправить, переиграть. Если я плохо выгляжу, это не повод выглядеть еще хуже или отчаиваться, это всего лишь повод заняться собой! Теперь, когда я осоз­наю сложившуюся картину, я понимаю, что мне нужно искать способы решения проблемы, причем начать не завтра, а прямо сейчас. Я уверена, что у меня все полу­чится и я уже на правильном пути». Эти слова необхо­димо перечитывать как можно чаще, поскольку они несут мощный позитивный заряд.

Нельзя винить себя за то, что вы стали такой, какая вы есть в данный момент. Этим вы только усугубите проблему. Просто примите то, что случилось, как дан­ность. В жизни ничего не происходит случайно и ни­что не остается без последствий. Какие они будут — ре­шать вам. Если вы будете лишь корить себя и говорить о том, как все ужасно, а будет еще хуже, то так оно, безус­ловно, и получится. Но если вы отбросите пустые пере­живания «о потерянных годах» из-за набранного веса и «загубленной молодости» — а ведь именно так большинство женщин воспринимают избыточные кило­граммы, — то вы сможете научиться любить себя и в таком состоянии. Только тогда вы начнете худеть. Если же вы будете заниматься самобичеванием, то взращен­ный комплекс вины лишь подстегнет ваш аппетит и в итоге вместо потери веса вы, наоборот, наберете его. Вы поправились? Это не значит, что жизнь несправед­лива. Из данного факта следует лишь то, что вам надо что-то изменить внутри и вокруг себя.

**Простите себя за тот вес, который вы набра­ли. Это случилось, и изменить прошлое уже невозможно, но почему бы не изменить сегодняш­ний день и то, как вы выглядите сейчас?! Это в ваших силах.**

В любом случае это скорее переломит ситуацию, нежели просто сидеть на диване и мечтать о лучшей жизни. Раз уж вы здесь и с вами это все произошло, значит, так должно было случиться. Но это ни в коем случае не подразумевает, что вы должны оставаться в таком состоянии. Вы всегда можете если не изменить ситуацию кардинально, то хотя бы внести нужные коррективы.

Посмотрим на мой случай. Да, я очень сильно по­правилась по многим причинам. Заниматься самокопанием и рассуждать о том, почему так случилось, — по сути, бесполезно. Важно, что я здесь и сейчас хочу это изменить. Благодаря тому, что я поправилась, я пи­шу эту книгу. Если бы я не потолстела, мне, в сущности, нечего было бы писать. И сам процесс похудения очень многому меня научил.

Никогда не ругайте себя за то, что было, есть или могло бы быть. То, что вы имеете в данный момент — лишь отправная точка, и только от вас зависит, что бу­дет дальше. Другое дело — похвала. Здесь ситуация противоположная.

**Хвалите себя за то, что вы сделали и делаете, и не ругайте за упущения.**

**Любая проблема решаема!** Не думайте о том, что после похудения у вас появятся морщины, растяж­ки или обвиснет кожа. Лучше представьте себе, как из­менится ваша жизнь и насколько легче вам станет передвигаться без лишнего веса. Если вы будете следить за кожей, то она не потеряет своей упругости и эластичности.

Следующий шаг:

**Найдите группу поддержки.**

Всем известны истории, когда женщины, которые ненавидели друг друга, способны сплотиться, чтобы отомстить третьему лицу. Женщины зачастую заго­варивают даже с неприятными и неинтересными им людьми, ради хоть какого-то общения. Вначале мы все пропускаем через эмоции, а уже потом думаем о логи­ке. Чтобы пережить неприятности, нам нужно выгово­риться, выплакаться, а лучше и то и другое разом. И в этом опять-таки помогают другие женщины. То есть наша зависимость друг от друга намного больше, чем может показаться на первый взгляд.

Помимо всего прочего, неважно, о ком мы говорим: о мужчине или женщине, в любом человеке остро раз­вито чувство соперничества. И как бы мы ни пытались от этого отнекиваться, желание похвастаться нашими успехами в той или иной мере присуще всем.

К чему я все это говорю? Да к тому, что, для того чтобы процесс похудения протекал быстрее и легче, вам необходимо стараться создать вокруг себя группу поддержки.

Кто ею станет — не так важно. Вы можете найти се­бе соратников в Интернете, ведь существует масса сай­тов и форумов, где общаются люди, желающие поху­деть и с успехом воплощающие свои идеи в жизнь. В Се­ти есть странички, где вы можете вести он-лайн дневник своих достижений и неудач. Если у вас нет постоянно­го доступа в Интернет, можно предложить своим друзь­ям или родственникам присоединиться к вашей про­грамме похудения.

Среди тех, кто уже следует системе, это очень рас­пространенный способ общения. Многие родители, мужья и дочери последовали за ними и не только оказали дополнительную поддержку, но и сами сброси­ли вес.

Вы также наверняка найдете массу сочувствующих на детской площадке, поскольку недостатки фигуры — проблема номер один для большинства молодых мам. Достаточно просто обмолвиться, что вы нашли новую систему похудения, и, я практически на сто процентов в этом уверена, найдутся несколько человек, готовых слушать вас и опробовать ее на себе.

Одним словом — общайтесь как можно больше, не бойтесь говорить о своей полноте с теми, кто этим ин­тересуется, и о том, что вы следуете определенной сис­теме похудения. Это нормально, естественно. Этого не нужно стесняться, этим нужно гордиться. Ведь далеко не все женщины собираются с силами и решают во что бы то ни стало вернуть прежние формы.

Что касается меня, то вначале я нашла поддержку в Интернете, причем совершенно случайно. Я просто зашла в новый раздел женского форума, на котором я обычно бывала, и поняла, что моя проблема весьма актуальна. Осознание этого факта оказало мне неоцени­мую поддержку на старте. Когда появились первые заметные результаты, меня начали все чаще спрашивать о том, как я их достигла, и таким образом группа единомышленников становилась все шире.

Позже я поняла, что если задаться целью, то сорат­ников можно найти везде, не только в виртуальном пространстве.

**Главное, захотеть говорить о своей проблеме и найти людей, готовых слушать.**

Если вы будете достаточно обсуждать свое похуде­ние, то, во-первых, вам будет уже сложно свернуть с избранного пути, а во-вторых, вам будет приятнее сам процесс, поскольку он позволит говорить с окружаю­щими женщинами о чем-то, кроме пеленок и насмор­ка ребенка.

Часто вы совершаете ошибку, пытаясь найти уни­версального человека, который поддержит вас во всем. Ведь многие люди неспособны понять вас в силу тех или иных причин. Так, моей подруге, которая всю жизнь носила 42-й размер, а после родов даже немно­го похудела, достаточно трудно понять всю сложность диеты. Если вы ни дня не придерживались ни одной системы питания, никогда ни от чего из продуктов не отказывались, вы не сможете до конца понять собесед­ника, гордо рассказывающего, как он уже три недели не ест по ночам тортики и похудел на 3 кг. Также наив­но полагать, что ваш муж будет вас активно поддержи­вать. Он, скорее всего, не будет уверен, что у вас полу­чится похудеть, ведь наверняка вы уже не первый раз пытаетесь «взяться за ум», и если после этого вы читае­те эту книгу, значит, желаемый эффект так и не был достигнут. Ну а уж про родственников и говорить не­чего. Бабушкам и дедушкам, скорее всего, кажется, что у вас и так отличная фигура, ну а всем остальным, ве­роятно, хватает и других тем для обсуждения.

**Поэтому я** настаиваю **на поиске специфиче­ского круга общения. Ведь он позволит вам го­ворить о наболевшем тогда, когда вам это нужно.**

Итак, группа поддержки найдена, и процесс поху­дения идет более-менее равномерно. Как вдруг, в какой-то момент, вес словно застывает на одном месте.

**Очень важно разрешить себе быть худее.**

Часто случается, что люди, желающие похудеть, за­стопориваются на определенной цифре, проще гово­ря — на «рубеже». Они хотят весить меньше, но не мо­гут, поскольку последующие килограммы изменят не только вес, но и восприятие. Подобное явление вы ежедневно наблюдаете в магазинах, ведь когда объяв­лена цена «99,9», она психологически воспринимается не как 100, а как нечто меньшее, хотя по сути своей — это одно и то же. Обратный эффект подобной цифро­вой неразберихи вы можете наблюдать на примере собственного веса. Не только я одна сталкивалась с тем, что на определенных цифрах вес застывал, а по­том резко возрастал, учащались спады. Одна моя зна­комая, много лет пытавшаяся похудеть, рассказывала о том, как ее вес никак не хотел падать ниже 100 кг, и в конечном итоге вырос до 105. А ей так хотелось весить хотя бы 99, ведь это была бы уже не трехзначная циф­ра. Возможно, кому-то такой подход покажется аб­сурдным: «Какая разница, какую цифру ты показываешь — главное, как при этом выглядишь!» С моей точки зрения, такой подход не совсем верен. **Когда вы ху­деете, любой стимул хорош, лишь бы он работал.**

И я абсолютно уверена, что переход в «другую весовую категорию» всегда приятен.

Моя последняя остановка веса случилась на заклю­чительной стадии похудения, когда я весила 62—63 кг. Сначала цифры на весах как будто «замерзли» и не дви­гались вообще. Через несколько месяцев (!) они наконец-то тронулись в сторону увеличения, что меня не­сколько расстроило. Затем — резкое похудение до 61 кг, и опять рост. Будучи привычной ко всему за пол­тора года борьбы с лишним весом, я не особо нервни­чала, зная, что все с течением времени придет в желае­мую норму. Однако после того, как ситуация повтори­лась несколько раз, я задумалась, что я делаю не так? Кстати, это очень полезно делать в процессе похудения.

**Иногда нужно остановиться, сесть и подумать: «Я делаю все, что в моих силах, но вес стоит уже очень давно! Почему так происходит? Что не по­зволяет ему продолжать падать?»**

Когда я задала себе этот вопрос, меня внезапно осенило. Последний раз я весила 60 кг очень давно, да­же цифры 61 казались мне чем-то из области фанта­стики. Поэтому каждый раз, когда я видела их на весах, в глубине души я пугалась. Я не осмеливалась весить так мало! Нужно просто приучить себя к мысли, что это нормально, и тогда мозг даст «отмашку» телу, «раз­решение на перестройку» — мне нравится называть это так.

С тех пор каждый мой день начинался с того, что, встав на весы, я говорила себе: «62—63 кг — уже очень неплохо, но это не твой вес. Ты можешь и должна ве­сить меньше. В цифре 59 нет ничего страшного. Я заслужила этот вес, пройдя через тернистый путь поху­дения». Через две недели весы показали заветную циф­ру 59.

Поэтому еще раз заострю ваше внимание на том, что:

**Нужно быть внимательнее к себе и потребно­стям своего организма! Научитесь слушать себя.**

**Не бойтесь фотографироваться в нынешнем обличье.** Я очень жалею, что у меня нет фотографий моего живота сразу после родов или, например, в ку­пальнике того периода. Первый раз я решилась по­смотреть на себя в более-менее раздетом виде, только когда изрядно похудела, где-то в весе 80 кг. Сейчас, глядя на эти карточки, я не верю, что была такой. И уж конечно, не могу себе представить фотографии в би­кини более раннего периода. Но вместе с тем в глуби­не души живет гордость за то, что я действительно смогла измениться. Если положить два своих изобра­жения в разном весе рядом с разницей даже 5—10 кг, — изменения всегда заметны невооруженным глазом, причем даже постороннему человеку. Мне бы, я ду­маю, пришло в голову взяться за себя гораздо раньше, если бы у меня перед глазами была моя фотография в купальнике в весе 120 кг. Но я боялась. Я опасалась по­смотреть на себя со стороны и признать, что я выгля­жу не так, как мне хочется.

Помните: тело — это всего лишь оболочка, кото­рую мы можем и должны менять по своему усмотре­нию, тем более если это происходит естественными методами. Я знаю, что вам эти фотографии будут вну­шать ужас, но вам и не надо на них сейчас постоянно смотреть, а уж тем более кому-то показывать. Иначе опять начнутся падения, мотивируемые фразами вро­де: «Я и так толстая, что мне терять?» Пусть это будет дополнительной мотивацией. Вам захочется увидеть, как что-то изменилось. И главное, когда будут сдвиги, самые первые, у вас появится желание идти вперед, а не возвращаться к исходному состоянию. Победите страх увидеть себя такой, какой вас видят незнакомые люди со стороны. Посмотрите своей фигуре «в глаза».

**Воспринимайте похудение легко, не относи­тесь к этому как к смыслу жизни.**

Ваша жизнь меняется от ваших мыслей, а не наобо­рот. Однажды я услышала замечательную фразу: «Любое действие рождает противодействие». Если стре­миться к чему-то со слепым фанатизмом, вы будете натыкаться на постоянные препятствия. Это не значит, что нужно опустить руки и плюнуть на все. Просто не нужно делать из похудения самоцель! Учитесь наслаж­даться процессом. Очень надеюсь, что вам больше ни­когда не придется переживать подобное. Вы худеете, скорее всего, в последний раз. А значит, постарайтесь запомнить эти ощущения на всю оставшуюся жизнь. С удовольствием принимайте те благоприятные изме­нения, которые происходят с вами каждую минуту. Вос­поминания о них еще не раз будут придавать вам силы в моменты, не только связанные с похудением, но и просто в критические минуты жизни. Получайте удо­вольствие от того, что с каждым днем ваша фигура ста­новится все лучше, пусть первоначально этих измене­ний не заметит даже фотокамера, а тем более — невоо­руженный глаз. Но однажды вам обязательно начнут делать комплименты. И ничего, что пока вы носите 54-й! Но вы влезаете в него. Вы уже прошли долгий путь, а значит — способны шагнуть дальше. Сдаваться нельзя, считайте, что обратной дороги нет. Скоро вы сможете покупать тот размер, который хотите иметь. Вы будете выбирать те вещи, которые вам действи­тельно нравятся, а не те, которые приходится выиски­вать из того, что есть в наличии на такие большие раз­меры. И вам, безусловно, найдется что рассказать вну­кам, и они станут вами восхищаться. Просто начните. Это ваш шанс доказать окружающим, что невозмож­ное возможно. Пусть на земле станет одним чудом боль­ше. Нельзя оставлять надежду достигнуть своей цели.

У меня был период, когда, похудев уже на 50 кг, я начала впадать в депрессию по поводу и без оного. Растяжки, безусловно, очень сократились, и кожа втя­нулась, но все равно вид живота повергал меня в де­прессию. И тогда я сказала себе: «Остановись! От того, что ты пребываешь в плохом настроении, ничего не меняется, и животу от плохого настроения не горячо и не холодно. Главное — делать все, что в моих силах на данный момент. И при этом не поддаваться слепому фанатизму».

Вообще люди худеющие, вне зависимости от того, часто они срываются или нет, имеют обыкновение впадать в крайности. Посмотрим правде в глаза, чело­веческая психика очень сложный и тонкий механизм. Чтобы похудеть и сохранить при этом трезвость ума, то есть не поддаваться желанию «сбросить 20 кг за два дня», нужно приложить немало усилий.

Не ставьте перед собой сверхцелей и не загоняйте себя в жесткие временные рамки. Организм сам знает, сколько он в состоянии потерять веса на данном этапе жизни. И возможно, ваши представления о количестве разнятся.

Не ожидайте молниеносных результатов. Вы наби­рали этот вес не за один день, так что будьте готовы сбрасывать его постепенно.

**Любое действие рождает противодействие. Поэтому не впадайте в фанатизм.** Делайте только то, что вы способны выдержать, ешьте столько, сколь­ко необходимо. Ужесточив систему слишком сильно, вы, возможно, начнете худеть быстрее, но вес, сбро­шенный организмом в стрессовом состоянии, вернет­ся очень быстро.

Каждый раз, когда вам захочется похудеть на 10 кг за неделю, просто осаживайте сами себя. Нельзя ставить нереальных целей, это всегда создает стрессовую ситуацию. Как я уже говорила, когда вы нервничаете, вы больше едите.

**Учитесь правильно расставлять приоритеты.**

Нельзя добиться идеала сразу во всем, нужно концен­трировать энергию на самых больших проблемах. На­пример, если вы интенсивно сбрасываете вес, вам вряд ли при этом удастся еще и эффективно убирать растяжки. К тому же нельзя худеть во всех местах равномер­но. Даже упражнения на все части тела сразу выполнять в больших количествах очень сложно. Начинайте с того, что вы реально можете сделать. От сложного часто опускаются руки. Один мой знакомый говорил: «Some roads become clear, as we start the journey». Это можно перевести как «Некоторые дороги кажутся очень трудными, пока мы не ступим на них». Помните о том, что здоровый образ жизни подобен маятнику. Если вы начали придерживаться какой-то системы, впоследствии она все больше будет вас «засасывать». Вам будут нравиться перемены, происходящие в вас, и вы будете стремиться к большему совершенству. Часто мы начинаем что-то делать нехотя и слабо верим, что перемены возможны, но ведь другим удается, тогда по­чему не должно получиться у вас?! Все те причины, ко­торые вы приведете, являются лишь отговорками. Ак­центируйте внимание только на том, что вы реально можете достигнуть результата.

И наконец, последний приведенный в этой главе, но один из первостепенных по значению шаг:

**Найдите в себе стержень.**

В любой из вас есть сила и тяга к борьбе. Со време­нем и с возрастом они ослабевают, так как вам постоян­но внушают, что добиться своей цели можно не всегда, а ваши мечты несбыточны и ребячливы. Вы постепенно начинаете приучать себя к мысли, что не справитесь с поставленной задачей. Этот механизм включается еще до того, как вы поставите перед собой оформленную цель. Даже если вы будете окружены пониманием и под­держкой близких людей, вы не сможете добиться же­лаемого, не обретя веру в себя. Вы уже знаете, что вес не уходит как по мановению волшебной палочки! По­худение, несмотря на то что оно должно быть не в тя­гость, все равно является ежедневной кропотливой работой. На начальном этапе, когда вы будете делать все с чрезвычайным воодушевлением, килограммы уходят достаточно быстро, но через какое-то время начинаются застопоривания веса, когда он несколько меся­цев может пребывать на одном числовом показателе. Вообще чем дальше, тем сложнее становится его сбро­сить. Иногда очень трудно преодолеть себя и сделать пару взмахов ногой, но это необходимо, чтобы в кон­це концов увидеть самое настоящее чудо.

**Позвольте себе поверить в себя, и вместе с этим в вашу жизнь войдет сила, которая поможет вам достичь всего, что пожелаете. Просто идите ма­ленькими шагами по выбранному пути. Шаг за шагом. Не сворачивая. Главное, чтобы вы двига­лись, а раз вы двигаетесь — вы живете.**

В заключение главы я хотела бы ответить на наибо­лее распространенные вопросы, возникающие у людей, готовых следовать моей системе.

 **ВОПРОС:** Система подходит при грудном вскармливании? Или надо ее как-то корректировать с учетом кормления грудью?

 **ОТВЕТ:** Это одна из немногих систем, ко­торая подходит при грудном вскармливании, и боль­шинство педиатров согласятся со мной. Основная проблема для тех, кто кормит ребенка грудным моло­ком, в том, что, как правило, вследствие вероятности возникновения аллергии приходится ограничивать употребление некоторых продуктов. Часто, если у ре­бенка серьезные проблемы с кожей, в группу «отказни­ков» уходит большинство разрешенных диетами пунк­тов вроде овощей и фруктов. И тогда становится непо­нятным, что же вообще есть? В подобной ситуации становятся очевидными плюсы системы, поскольку она не подразумевает каких-либо ограничений. Един­ственной оговоркой будет то, что нужно особенно вни­мательно и постепенно применять основные принци­пы, поскольку велик риск возникновения проблем с лактацией из-за резкой смены пищевых привычек и увеличения двигательной активности.

**ВОПРОС:** Хочу начать худеть с сегодняш­него дня. Только вопрос, подойдет ли это для 45+? Я слышала, что в этом возрасте очень трудно прийти к нормальному весу даже достаточно жесткими мерами

**ОТВЕТ:** Я хотела бы привести реплики с моего сайта:

«У меня мама вашего возраста, и я ей помогаю ху­деть по системе «Минус 60». Она у меня и обруч крутит, и на тренажере занимается, еще и упражнения дела­ет. Дело не в возрасте, дело в желании! Вам резко худеть нельзя — это вредно, да и на Катиной системе не получится. Здесь все будет происходить медленно, но верно».

«Моей маме 47 лет, и я ее тоже приучаю к Катиной системе, правда, у нее артрит, и она не может полноценно заниматься спортом, но процесс идет, по 1 кг в неделю она сбрасывает, хотя изначальный вес у нее был достаточно большой! Она начала худеть со 125 кг, сейчас — 119 кг».

«Когда я начала диету, то уговорила маму последо­вать моему примеру, а папа подслушал и тоже стал придерживаться основных принципов: не есть после б, легкий ужин и так далее. В итоге они даже превзош­ли меня по результатам. За месяц папа потерял 6,5 кг, при том, что изначальный вес был не критическим — 95 кг. Мама сбросила 7 кг, а начала с 90».

И закончу ответ на вопрос высказыванием о моей маме, которой уже почти 50, и она тоже прислушалась к моим советам по изменению пищевых привычек. Как результат — 5 кг за месяц, при том что изначаль­ный вес был очень небольшой — 55 кг.

Из всего вышесказанного можно заключить, что возраст — это всего лишь цифра. Главное — желание похудеть.

ВОПРОС: Позвольте узнать, как относятся к вашей системе врачи? Консультировались ли вы с кем-либо из области медицины? Безопасна ли система для здоровья? Проблем никаких не возникает? Или на­оборот, улучшается обмен веществ и прочее?

**ОТВЕТ:** Да, поддерживают. Моя система не противоречит ни одному диетическому канону в принципе. Что может вызывать возражения? Умерен­ная физическая нагрузка? Отсутствие жирной пищи во второй половине дня или плотного ужина? Никаких искусственных веществ или заменителей еды исполь­зовать не разрешается. У меня самой есть дополнитель­ное медицинское образование. Многие мои родствен­ники, кстати, тоже врачи. Ни у кого никаких нарека­ний не было. Естественно, найдутся люди, которые могут сказать, что система не подходит кому-то по ка­ким-то причинам или даже в корне неправильная. Но у любых нововведений всегда есть сторонники и про­тивники. Люди на моем форуме уже писали, что они даже во время беременности консультировались по по­воду приемлемости системы в процессе вынашивания ребенка, и никому еще не запретили ее использование. Более того, самочувствие улучшалось, отеки уменьша­лись. Гастроэнтерологи также не рекомендуют есть на ночь, правда, они советуют делать чуть меньшую паузу до сна, но мы же не говорим, что вы будете последний раз есть в 5—6 часов вечера всю оставшуюся жизнь. После похудения последний прием пищи можно не­много сдвинуть, если это не вызовет у вас дискомфорт в связи с адаптацией организма (подробнее об этом я расскажу в последней главе). Так что, если у вас нет никаких острых проблем со здоровьем, вы можете при­держиваться системы. В случае если таковые имеются, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом перед началом перехода на новый режим.

 **ВОПРОС:** У меня проблема — курю, бро­сить не могу, хотя сейчас задумываюсь над этим. Сразу бросить страшно, так как наберу кучу лишних кило­граммов. Наверное, лучше сначала привыкнуть к сис­теме и добиться заметных результатов? Еще слышала, что курение влияет на процесс похудения, так ли это?

 **ОТВЕТ:** Не думаю, что курение как-то влия­ет на скорость процесса похудения, хотя, безусловно, это нездоровая привычка, с которой лучше расстаться. Касательно набора веса могу сказать следующее. Не так давно мой муж бросил курить и начал стремитель­но набирать килограммы. Когда вес приблизился к кри­тической, по его мнению, отметке, он решил последо­вать примеру окружающих и попробовал придержи­ваться моей системы. Как результат — он уже вернулся к прежним размерам и продолжает процесс похуде­ния. Так что главное — не бояться бросить. Не забы­вайте, что, следуя системе, вы не добьетесь молниенос­ных результатов, потребуется некоторое время. По­этому зачем откладывать достижение результата на неопределенный срок — бросайте курить и начинайте питаться и жить по-новому. Пусть этот год пройдет у вас под знаком здоровья!

ГЛАВА 3

 ЕСТЬ ВСЕ И ХУДЕТЬ!

У каждого человека свой биоритм. Кому-то достаточно 6 часов сна, чтобы чувствовать себя нормально, а кому-то мало и 12. Кто-то может наесть­ся тарелкой овощей, а кто-то не почувствует насыще­ния, пока не съест огромный кусок мяса, то есть все от­носительно. Помимо этого, люди по-разному двигают­ся, и, даже если вы профессиональная спортсменка, скорее всего, вы сжигаете разное количество калорий, в зависимости от того, насколько интенсивно и с ка­ким настроением занимаетесь, сколько часов спите и так далее. Что уж говорить про обычных людей, над физической активностью которых не установлен же­сткий контроль. Поэтому заявлять о том, что кому-то необходимо употреблять 2000 калорий, а кому-то — 3000, я считаю не совсем правильно. Вот почему в мо­ей системе вы не найдете практически никаких рекомендаций по размеру порции и, уж конечно, я не стану заставлять вас заниматься бесконечным подсчетом по таблицам. Я уже писала, что не люблю диеты. В большинстве своем они не только не полезны, но и зачастую аб­сурдны.

Недавно я невольно подслушала в магазине разго­вор двух женщин. Обе достаточно полные:

* Ты знаешь, я тут нашла такую диету!
* Что-то новенькое? — спросила подруга, и я тут же прислушалась.
* Похудение на рисе.
* Что, нужно есть только его?
* Нет, завариваешь рис на ночь кипятком и ешь его перед каждым приемом пищи.

Здесь я усиленно сдерживалась, чтобы не засмеяться.

Как-то мы возвращались из Турции, и в аэропорту в очереди на регистрацию с нами стояла довольно пухлая девочка лет 10, которая отдыхала с нами в од­ном отеле. Мы болтали с ее мамой, когда моя дочка на­чала капризничать. Я дала ей печенье и предложила угостить старшую девочку. Она упорно отказывалась, и мама сказала нам, что они «уже вошли в зону ограни­чений». Видя мое недоуменно-удивленное лицо, она разъяснила, что в Москве старается держать дочь в дие­тических рамках. При этом на отдыхе я видела, что де­вочка постоянно ела огромными тарелками картошку-фри и по три десерта за раз, абсолютно при этом не двигаясь.

На первый взгляд эти истории смешны, однако многие из нас грешили в своей жизни тем, что использовали бессмысленные диеты и другие методы, будучи уверенными, что это поможет. Таблетки, операции, го­лодовки, подсчеты калорий, употребление исключи­тельно сырой пищи — чего только не придумают лю­ди, стремясь избавиться от лишних килограммов. Не спорю, возможно, какие-то из этих способов помога­ют на некоторое время, однако последствия, как пра­вило, разрушают положительный эффект.

В мире существует масса диет, на чем только не ос­нованных! И все они подразумевают ограничения. Да­же если вы сделали пластическую операцию, вам пред­ложат меньше есть, чтобы вес не вернулся обратно. И здесь таится корень зла. Очень трудно, окончив дие­ту (и чем строже диета, тем сложнее), не набрать об­ратно сброшенные килограммы. Запретный плод сла­док, и после долгих «самоуговоров» особенно хочется именно того, что все это время было нельзя. Свою сис­тему я постаралась максимально, насколько это воз­можно, упростить. Я категорически против лишнего ненужного напряжения. Многие не верят, но я по нату­ре своей достаточно ленивый человек, как и большин­ство из нас.

Теперь я просто обязана сообщить вам две ново­сти: хорошую и не очень. Начну со второй: моя систе­ма станет для вас образом жизни, вам придется более или менее придерживаться ее всю жизнь. Хорошая но­вость заключается в том, что все совершенно не так страшно, как вы себе представили. Забудьте большую часть того, что вы слышали про похудение раньше. Ес­тественно, некоторые моменты классической дието­логии присутствуют и в моей книге, но несколько видоизмененно.

Система делает упор на вашу индивидуальность. Я давно заметила, что наш аппетит и наши гастрономические желания закономерны и взаимосвязаны со множеством факторов. В частности, с менструальным циклом. Мне, например, за несколько дней до начала месячных ужасно хочется мяса! Хотя на протяжении всего остального месяца к белковой пище я отношусь достаточно равнодушно, в определенные дни мне не­обходимо съедать белковую пищу на завтрак, на обед и на ужин. Ну и, наверное, почти всем женщинам во вре­мя критических дней хочется шоколада. Если таково желание вашего организма — зачем ему в этом отказы­вать. Когда вы долго ограничиваете себя в каком-то продукте, это чревато тем, что, во-первых, вы лишаете себя определенной группы витаминов и микроэлемен­тов, а во-вторых, чтобы заглушить желание съесть за­прещенный продукт, вы начинаете есть что-то другое взамен в значительно больших количествах, чем сле­дует, и даже, чем вам этого хочется.

**Итак, первое мое правило — нужно научить­ся слушать свой организм.** Постарайтесь запом­нить или даже записать, в какое время месяца вам боль­ше хочется овощей, мяса, сладкого. Отмечайте дни максимально сильных спадов, когда аппетит становился практически неконтролируемым. Внимательно слу­шайте свое тело и внутренний голос. Все мы в дейст­вительности знаем гораздо лучше врачей, что нужно, а что нет для нашего здоровья и удовольствия, доста­точно научиться отслеживать собственные нужды. На­пример, я замечала за своей двухгодовалой дочкой, что даже она в определенные дни отдает предпочте­ние творогу, в другие — мясу, фруктам и так далее.

Наш организм — очень сложная машина, и в опре­деленные моменты ему может не хватать, допустим, кальция или железа, или чего-то еще. Сейчас у меня часто бывает желание съесть конкретный продукт, и я почти безошибочно могу сказать, чего именно требует мой организм. Многие возразят: «Тогда мой желудок будет все время хотеть кремовых тортиков». Не совсем так. Жирные пирожные необходимы лишь организму, привыкшему к определенному типу пищи. Когда вы научитесь нормально, сбалансированно питаться, же­лание есть только сладкое днем и ночью само собой отпадает. Иногда в моей жизни случаются недели, ко­гда организму хочется легкости, и я ем преимущест­венно рис и овощи. Не потому, что мне нужно поху­деть, — просто мне не требуется ничего иного. Так вот, если вместо этого я съедаю что-то жирное, мне стано­вится физически плохо.

Другой пример — вино и шоколад. До похудения я не могла даже смотреть на горький шоколад, он мне казался совершенно невкусным. То же самое было с су­хим вином, я пила исключительно полусладкое. Те­перь оно мне кажется чрезмерно сладким, а молочный шоколад я разлюбила, ведь в нем практически не ощу­щается вкус какао, только сахар. Более того, моя неко­гда безумная страсть к продукции, содержащей «ко­ричневый наркотик», угасла. Я ем шоколад очень редко, хотя раньше могла поглощать его практически кругло­суточно.

К чему я все это говорю? Когда вы, допустим, едете на машине и фоном играет какая-то музыка, вы вряд ли прислушиваетесь, она работает именно для созда­ния атмосферы. Только если вы сделаете ее погромче и сконцентрируетесь, вы поймете, правится она вам или нет, о чем в ней поется и прочее. А теперь пред­ставьте, что песня на иностранном языке, который вы знаете, но лишь слегка. Задача усложнилась? Безуслов­но. Так же и с языком вашего тела. Пока вы не обра­щаете внимания на себя, нe умеете с собой догово­риться, вы едите все подряд, и совсем не то, что полез­но. Как только вы научитесь прислушиваться к своим ощущениям, все в корне изменится. Теперь вам ясна важность построения диалога с самой собой?

Однако, только прислушиваясь к нуждам своего организма, вы вряд ли похудеете. Скорее всего, на начальном этапе вы будете осознавать, что не хотите есть молочный шоколад, но ничего не можете с собой поделать. Почему так происходит и как же быть? Безусловно, мы наследуем обмен веществ более быстрый или медленный, поэтому еда усваивается ли­бо лучше, либо хуже, что не так важно. Главное, мы пе­ренимаем пищевые привычки своих родителей. Если паши родственники имели склонность есть неправиль­ную пищу (жирное, много мучного и сладкого), то у нас, скорее всего, сформируются те же привычки. Но все это не является оправданием для того, чтобы быть тол­стыми. Посмотрим правде в глаза. Когда вечером мы за чашечкой чая между делом на ходу съедаем коробку конфет, мы делаем это не оттого, что у нас быстрый или медленный обмен веществ. Мы поступаем так ча­ще всего бессознательно, иногда осознанно, тогда к поеданию шоколада добавляется еще и самобичевание: «Да, я толстая, съем коробочку конфет, все равно хуже уже не будет». Если какая-то привычка укоренилась, свести ее «на нет» очень сложно. Особенно когда она истоками уходит в детство.

Человек, который курит 10—20 лет, с трудом отка­зывается от сигареты, даже несмотря на все сверхно­вые системы избавления от никотиновой зависимо­сти. Потому что курение вошло в глубокую привычку. Я общалась со многими заядлыми курильщиками, и все они говорят, что сигареты превратились скорее в ритуал, необходимость, а не в процесс, приносящий удовольствие. А теперь представьте, насколько глубоки привычки, принесенные с собой из детства, типа бу­лочки с маслом к супу и прочее. При этом, возможно, вам в данный момент не хочется есть то, что вы упот­ребляете, вы просто привыкли так делать. Как часто я слышу о вечерних чаепитиях с тортами и прочими сладостями, к которым нас приучали с младых ногтей!

Тогда как же быть? Слушайте себя, старайтесь шаг за шагом вводить что-то позитивное, здоровое в свой рацион. Например, в понедельник съешьте не коробку конфет за чаем, а полкоробки. Естественно, я утрирую, по зато надеюсь, это сравнение запомнится. Во втор­ник съешьте те же полкоробки, но уже в обед. В среду — то же самое, только на завтрак.

Если вы решили позволить себе расслабиться, съешьте шоколадку, пусть даже целиком! Но утром, вместо завтрака. Если вам чего-то очень хочется, вы все равно рано или поздно не сможете сдержаться. Ор­ганизм человека не может быть под контролем 24 часа в сутки, он начинает давать сбои, и если вы неделю, ме­сяц, год не едите какой-то продукт, когда-нибудь вам его все равно захочется. Поэтому, если вечером вас на­чинает одолевать желание что-то проглотить, просто скажите себе: «Сейчас я это есть не буду, но обязатель­но съем завтра». Все! Очень просто, но очень действен­но. Назавтра, если у вас все еще останется желание это съесть, пожалуйста, но только утром. Желательно в та­кой день провести усиленный сет гимнастики, или пла­вания, или просто побольше погулять, тогда вас совсем не будут мучить угрызения совести. Вы не почувствуе­те себя обделенной. Это ужасно, когда, например на дне рождения, все едят торт, а вы сидите в углу и делае­те вид, что вам это совсем неинтересно. Вы можете об­мануть свой организм раз. другой, но в конечном ито­ге вы пойдете в магазин и купите пирожных себе од­ной. Уверяю, так вы получите гораздо больше калорий, нежели, если бы вы съели один кусок торта па том зло­получном дне рождения.

Продолжим тему полкоробки конфет. В четверг вме­сто четверти коробки, съешьте чернослив или другие сухофрукты, а вторую часть постепенно замените на темный шоколад, который содержит меньше сахара и прочих никому на самом деле не нужных добавок. Со­ответственно в нем меньше калорий и больше полез­ных веществ. На следующей неделе, следуя тому же принципу «шаг за шагом», вы сначала убираете на вы­бор: либо масло с булочки к супу, либо вместо белого хлеба мажете маслом ржаной сухарь. Опять-таки за­острю ваше внимание на том, что я не говорю: «Вы должны полностью исключить что-то>>. Вам не нужно этого делать, более того, если вы жить не можете без чего-то, зачем себя ущемлять и лишать приятного? Просто либо поищите близкую по вкусовым качествам замену, либо ешьте свой любимый вредный продукт, но в первой половине дня и в меньших количествах, нежели обычно (об этом мы поговорим ниже).

Вы спросите: что именно я имею в виду под мень­шим количеством? Скорее всего, сейчас вы едите больше, чем это нужно вашему организму, и даже сами того не замечаете. Я помню, что ела практически блюдами, и мне казалось, что это совершенно нормального раз­мера тарелки. Теперь я понимаю, что была не права. Как научиться есть адекватными порциями? Уберите большие тарелки подальше. Возьмите за правило есть из глубоких посудин, только если в меню значится суп (хотя по большому счету его можно есть и из пиалок). В вашей сушке для посуды или в шкафчике, где вы ее храните, должны остаться только небольшие десерт­ные тарелки. Но не забывайте о том, что не стоит вно­сить подобные перемены резко. Начните с того, что первую неделю, вы будете руководствоваться «принци­пом коробки конфет», описанным выше. Постепенно уменьшайте порцию, которую вы съедаете, но пусть тарелка в первую неделю останется прежних разме­ров. Когда количество еды начнет помещаться в де­сертную тарелку, уберите большие блюда как можно дальше и не доставайте их без крайней надобности. Через месяц вы уже не сможете представить, что когда-то могли столько съедать за один присест. Сейчас, да­же находясь па отдыхе, я стараюсь не использовать стандартные тарелки «шведского стола». Они прово­цируют съесть больше, чем мы в состоянии. Обычно в отелях посуду подходящего размера всегда можно най­ти на сладком столе, но подавляющая масса людей не обращает па нее внимания, пока очередь не доходит до десерта.

**Итак, второе правило: постепенно перестраи­вайте свои пищевые привычки и шаг за шагом продвигайтесь к новому образу жизни.**

Когда я скажу, каким было и остается мое третье правило, многие разочарованно вздохнут и возразят, что оно старо, как мир. Однако, как я и предупреждала, многие вещи, которые вы встретите в этой книге, уже применялись в том или ином виде в различных систе­мах похудения. В моем случае я несколько усложнила «простую истину». Теперь она состоит из двух частей.

 **Итак, первая половина третьего правила есть можно все, но не позже "6" вечера».** Я не слу­чайно поставила «6 вечера» в кавычках. Дело в том, что это достаточно условное понятие. Я часто слышу: «Я ложусь спать в час ночи, могу я есть последний раз позже?» Можете, конечно. Ужинайте хоть в 12, по чем позже вы едите последний раз, тем менее ощутим эф­фект. Соответственно, если вы едите в 9, результата, скорее всего, не будет вообще. Я предпочитаю питать­ся последний раз в 5—6 часов вечера. Только не гово­рите, что для вас нереально продержаться потом весь остаток дня без еды! Это вполне возможно, если в по­следний прием пищи вы насытитесь. Опять-таки, на­сытиться — понятие неоднозначное. Я не имею в виду огромную тарелку мяса с картошкой и чай с полови­ной торта. Вообще есть мясо каждый день — не самая лучшая привычка, причем не только с точки зрения диетологов, но и с точки зрения общего состояния ор­ганизма. Конечно же, лучше отдавать предпочтение мясу птицы, особенно нежирным грудкам или говяди­не. Ни для кого не новость, что его лучше тушить или запекать, а не жарить. Но не бросайтесь в отказы с го­ловой. Действуйте постепенно и смотрите на реакцию своего организма. Мы еще поговорим про рацион под­робнее, здесь я хотела бы привести лишь основные принципы.

Сначала всегда сложно. Вам будет казаться (именно казаться!), что вы голодны. Почему женщины поправ­ляются чаще всего? Они едят слишком много и абсо­лютно неправильно питаются, как правило — это основная причина. Я думаю, вы не будете отрицать того, что, когда вы вечером начинаете запивать торт кока-колой после плотного ужина, вы поглощаете все эти вредные продукты не от голода, правильно? Это при­вычка, так избавьтесь от нес постепенно. Не начинай­те не есть «после 6» за один день, перестраивайтесь в течение минимум недели. Если вы ели раньше, допус­тим, в 9 вечера, с сегодняшнего дня, вы вполне сможе­те продержаться без еды после 8 часов. Через пару дней сдвиньте последний прием пищи еще на час раньше и так до вышеупомянутых 5—6 часов.

Меня часто спрашивают — почему именно «6» и неужели нельзя обойтись без этих вечерних ограничений? Все обменные процессы в природе замедляются к вечеру. Оглянитесь вокруг: солнце садится, цветы за­крываются, птицы ложатся спать. То же самое проис­ходит и с нами, вне зависимости от того, во сколько мы на самом деле отходим ко сну. Как показывает опыт женщин, худевших по моей системе, особенно акту­ально это становится после 30 лет, когда каждый кусок, съеденный на ночь, откладывается на талии. Обра­щаю ваше внимание также на то, что «не есть после 6» — означает не употреблять никакой пищи, даже жидкой. Кефир, сок, сладкий чай, фрукты — это тоже еда. Ничего вообще, только воду, травяной или зеле­ный чай без сахара и молока, кофе (если вы не може­те пить вышеназванные напитки не подслащенными, то остается только вода). Почему я так строго к этому отношусь?

Человек по сути своей достаточно ленивое сущест­во с устоявшимся сознанием. Поэтому когда он сталкивается с каким-то нововведением, то сначала броса­ет все усилия на попытки следовать новым принципам, но по истечении некоторого промежутка времени рас­слабляется и затем вовсе бросает начинание. Только если вы научитесь постоянно держать себя под отно­сительным контролем, вы сможете похудеть. Именно относительным, не полным. Я уже говорила — излиш­няя жесткость и резкость влекут за собой спады и сры­вы. Но если есть можно все, как же научиться контро­лировать себя? Ответ: строго соблюдать временные рамки. Пусть это будет больше условностью, но нарушать единожды установленные правила нельзя.

В течение месяца вы привыкнете к тому, что пре­кращаете любое потребление пищи после 6 часов вечера. Вам станет тяжело есть по вечерам, возможно, вы даже начнете испытывать дискомфорт или боль в желудке, если попытаетесь забросить систему и начнете плотно ужинать па ночь. Вы полюбите это изначально неприятное ощущение легкости на желудке и во всем теле и будете поражаться тому, что раньше питались подругому.

К вопросу о том, что не есть вечером «нефизиоло­гично и вредно для здоровья» (как считают некото­рые), могу привести пример буддийских монахов, ко­торые не едят после 12 дня. Как вы думаете, у них есть проблемы с пищеварением или со сном? Естественно, нет. Почему среди них так много долгожителей? Безус­ловно, па их отменное здоровье влияет множество факторов, но, согласитесь, если бы не ужинать было вредно, вряд ли бы они демонстрировали такую по­трясающую жизнестойкость. Мы, конечно, не живем в «Шао-лине» и не ставим перед собой преимуществен­но духовные цели, а скорее чисто практические, по­этому до крайности, я думаю, доходить не стоит. Одна­ко связь с 12 часами дня у нас все-таки будет.

Именно с цифрой 12 будет сопряжена вторая по­ловина третьего правила системы, а именно:

**Все вредные продукты — только до 12 часов дня.** Это означает, что до 12 вы можете есть абсолют­но все и не думать о количестве и качестве пищи, хоть целый торт, если он в вас влезет. Намажьте булку тол­стым слоем масла, полейте ее джемом — и вперед к похудению. Но после 12 вы, как по мановению вол­шебной палочки, забываете о вседозволенности и воз­вращаетесь к нормальному образу жизни. Это ни в ко­см случае не значит, что в час дня вы можете есть толь­ко вареный рис. Непосредственно о продуктах, кото­рые можно и нельзя **употреблять** после часа «X», я рас­скажу ниже. Я уже писала, что вначале привожу лишь основные принципы.

**Что и когда лучше есть, чтобы худеть как мож­но быстрее?** Этим вопросом задаются почти все женщины, посещающие мой сайт.

Изначально я вообще не планировала давать ника­ких конкретных рекомендаций по употреблению продуктов, но с течением времени поняла, что все равно возникают вопросы. Я постараюсь в этой главе макси­мально раскрыть принципы питания, поскольку имен­но они вызывают наибольшие разногласия среди ху­деющих по моей системе.

Прежде всего, и это самая животрепещущая тема, что именно я отношу к продуктам, разрешенным к упот­реблению до 12 часов дня? Во-первых, это любая выпечка, сдобная и не очень, печенья, пирожные и торты с кремом или без оного, даже обыкновенный белый хлеб. Забудьте об их суще­ствовании после 12. До указанного времени вы можете съесть хоть целый килограмм, если чувствуете, что вам этого хочется. Но затем наступают часы «ужесточения мер», и от некоторых продуктов приходится воздержи­ваться.

К продуктам этой же категории (до 12) относится пища, приготовленная в большом количестве жира и непосредственно сами насыщенные жиры: сливочное масло, жареная картошка, яичница, сливки, сало, слад­кие кремы, сметана, майонез и прочие продукты по­добного рода. Кетчуп и любые другие готовые соусы также относятся к «запрещенным после 12». Сырокоп­ченая колбаса и другие копчености, шоколад (неваж­но, горький или молочный), зефир, мармелад, конфе­ты, джемы (вне зависимости от того, содержат они са­хар, фруктозу или сахарозаменитель) и прочие сладости. Все это должно быть забыто после полудня.

Разрешены только до 12 также бананы (из-за их вы­сокой калорийности и несколько медленной усвояемости), консервированные фрукты и овощи, ягоды, большинство сухофруктов (кроме чернослива), дыни, любые орехи, семечки.

Бобовые и грибы являются достаточно тяжелой и долго усвояемой пищей, поэтому крайний срок их потребления — обед. При этом допускаются они либо в отварном, запеченном, либо в сыром виде.

Вначале, как я уже писала, вам будет казаться доста­точно сложным соблюдать пункты системы, но по ис­течении некоторого времени все изменится. Для облег­чения поставленной задачи вы можете использовать любые психологические упражнения. Утром пред­ставьте себя Золушкой на балу, которой можно есть абсолютно все, без оглядок на какие-либо правила. Но как только часы пробьют 12 (в нашем случае дня, а не ночи), вы вновь возвращаетесь к обыкновенному укла­ду жизни, в котором, увы, все-таки нужно следовать не­которой логике.

Еще одна уловка, к которой я прибегаю до сих пор в периоды спадов, повышения аппетита и приступов лени, это «самовнушение», которое я использовала еще будучи беременной. Правда, в те времена в несколько измененном виде. Весь первый триместр я мучилась от ужасного токсикоза и не могла есть практически ничего. Моя врач и хорошая подруга одновременно, сама некогда прошедшая через две беременности, видя мои страдания, как-то сказала мне: «Катя, я знаю, что тебе сейчас очень плохо. Но подумай вот о чем. Токси­коз указывает на то, что уровень определенных гормо­нов в организме повышен, а значит, ребенок внутри развивается. В следующий раз, когда ты в очередной раз будешь мучиться приступом тошноты, подумай о том, что это свидетельствует о продолжении развития малыша». Конечно, она несколько утрировала, но меня действительно согревала эта мысль. И в скором време­ни токсикоз исчез так же внезапно, как и начался. К че­му я это говорю? Сила внушения очень велика, зачас­тую мы ее недооцениваем. В следующий раз, когда вам смертельно захочется есть после 6 вечера, вспомните эту историю и скажите себе: «Да, я сейчас испытываю сильное чувство голода, но это свидетельствует о том, что я худею». Вы не представляете, насколько сильное воздействие оказывает данная формулировка на наш мозг, при условии ее регулярного повторения.

Следующий пункт — сахар. Меня часто спрашива­ют, употреблять обычный сахар можно только до 12 или в течение всего дня? Прежде всего, я не считаю ра­финированный сахар продуктом первой необходимо­сти, однако прекрасно понимаю, что жить всю остав­шуюся жизнь без пего не согласится, пожалуй, никто. Я предлагаю заменить обычный сахар на фруктозу или коричневый сахар после 12 часов дня. В первой поло­вине вы можете есть сладкое вне зависимости от того, какой вид подсластителя входит в состав продукта. Об­ращаю ваше внимание на то, что любые искусствен­ные заменители сахара считаются вредными, если упот­реблять их регулярно. И в этом плане я солидарна с большинством врачей, не рекомендующих их исполь­зование — я против синтетических продуктов, если можно найти природную замену. С моей точки зрения, лучше сократить потребление сахара до минимума, нежели бросать в чай или еду таблетки непонятного со­держания. Лично я раньше пила кофе с двумя-тремя чайными ложками сахара. Сейчас обхожусь полови­ной ложки.

И, наконец, помните о том, что найти идеальный заменитель сахара практически невозможно, у всех есть недостатки. Не надейтесь снизить потребляемое количество калорий с помощью продуктов, содержа­щих искусственные подсластители. Не забывайте, что у них имеется энергетическая ценность и, как прави­ло, немалая. Если на упаковке мучного изделия написа­но «диетический» — это еще не означает, что употреб­лять его можно в неограниченных количествах.

Следующий немаловажный вопрос — употребле­ние жидкости. «Пить много воды» — этот постулат активно пропагандируют большинство диет. Все напере­бой твердят, что это необходимо. Однако я придерживаюсь той точки зрения, если вы помните, что не нужно заставлять себя что-либо делать. Если вам правится пить много воды — пожалуйста. Но если вы заставляете се­бя, из этого ничего хорошего не выйдет. Когда что-то не получается, в частности пить много воды, значит, оно вам не нужно. Если вы на протяжении долгого вре­мени принуждаете себя что-то делать, ваш организм рано или поздно взбунтуется, и никто не знает, как это проявится. У многих из нас есть проблемы с внутрен­ними органами, о которых мы до поры до времени да­же не подозреваем. Поэтому пить много воды без разрешения специалиста я считаю не только ненужным, но и опасным. Все люди ведут разный образ жизни, пре­бывают в жарком или холодном климате, посему рас­ход жидкости у всех индивидуальный. «Так как же по­нять, сколько стаканов в день для меня норма?» — спро­сите вы. Однозначный ответ дать здесь нельзя, однако вы можете воспользоваться следующими правилами:

* каждый раз, когда вам хочется пить, утоляйте жа­жду именно обыкновенной водой (или газированной питьевой), а не сладкой газировкой или соком;
* вода необходима нашему организму, но старай­тесь не пить слишком много на ночь, чтобы не нагружать почки лишней работой перед сном;
* в течение дня выпивайте хотя бы два-три стака­на воды, необязательно залпом, просто ставьте емкость с жидкостью на рабочем месте или где-нибудь в зоне доступности;
* если вы чувствуете, что, используя эти правила, начали употреблять больше воды, чем обычно, и вам хочется пить еще, продолжайте увеличивать количест­во до тех пор, пока не поймете, что выпиваете доста­точно, то есть не испытываете жажду;
* если вы заметили появление отеков — сократите количество потребляемой жидкости.

Многих волнует вопрос, разрешается ли употреб­ление чая и кофе для тех, кто придерживается моей системы. Ответ положительный. Я уже много раз гово­рила, что в своих принципах постаралась сделать минимум ограничений, чтобы, во-первых, не подвергать организм дополнительному стрессу, а во-вторых, что­бы этой системы можно было придерживаться долгое время, хоть всю жизнь. Из-за большой занятости мы и так пропускаем в этой жизни массу удовольствий. Да­вайте же не будем лишать себя оставшихся толик Итак, кофе. Без него я не могу представить свою жизнь (то же касается и чая, если вы его любите — совершенно необязательно переставать его пить). Часто после бес­сонной ночи из-за ребенка бывает очень сложно рабо­тать, мозг просто выключается. В таких ситуациях кофеиносодержащие напитки являются просто спасе­нием.

Как-то раз врач гомеопат посоветовала мне исклю­чить из рациона кофе, полагая, что у меня на него аллергия. Я стоически следовала этой инструкции месяц, после чего впала в глубочайшую депрессию, у меня хронически болела голова, упало давление. Когда я поняла причину и вернула в рацион кофе, все прошло. Если вы любите какой-то продукт, его нельзя исключать. Этим вы лишь усугубите психологический дискомфорт, который испытывает любой худеющий человек. По­этому здесь вопрос только в том, что за кофе (чай) мы пьем. Естественно, лучше пить не растворимый кофе, а молотый и по максимуму ограничить потребление са­хара. Недавно меня удивил один знакомый, который яростно позиционирует себя последователем извест­ной эзотерической системы. Он не употребляет мясо, алкоголь и тому подобное. Так вот, когда я спросила его, сколько ложек сахара ему положить в чай, он отве­тил: «Шесть!!!» Я была, мягко говоря, в легком недоуме­нии! Когда я поинтересовалась, зачем ему столько, он гордо ответил: «Я собираюсь прожить до 100 лет, и мо­ему мозгу необходима подпитка!» Положа руку на серд­це, он вряд ли доживет до такого преклонного возраста, если будет есть столько сахара. К чему я это говорю? Безусловно, глюкоза необходима для нормального функционирования мозга. Но любое вещество может приносить как пользу, так и вред. Научитесь ограничи­ваться одной ложкой сахара на самую большую чашку чая или кофе, и вы не причините своему весу и орга­низму вреда. Однако вам придется забыть о бодрящих напитках после полудня, если вам не нравится их вкус без молока. То есть до 12 вы можете добавлять в них все, что угодно, хоть мороженое, но после оговорен­ного времени — только чай или кофе «без всего» с ми­нимумом сахара.

Теперь несколько слов об алкоголе. Я недоумеваю, почему большинство диетологов накладывают на него такое строгое табу. В современном мире употребление спиртных напитков очень распространено, поэтому каждый раз отговариваться тем, что вы не пьете из-за диеты, с моей точки зрения, по меньшей мере странно.

Некоторые ограничения в связи с тем, что вы при­держиваетесь системы, все-таки будут. Начиная с сегодняшнего дня вам придется перейти на красное сухое вино и пить на всех праздниках и вечеринках только его. Это не так сложно, как может показаться на пер­вый взгляд. Я всегда употребляла только полусладкое вино и не могла понять, как люди пьют сухое. Но когда я начала руководствоваться своей же системой, то при­шла к выводу, что в сухом вине лишь меньше сахара, а по вкусовым качествам именно оно считается превос­ходящим все другие виды. Наша проблема в том, что мы слишком привыкли употреблять большое количе­ство сладкого даже тогда, когда нам это не нужно. Если вы излечитесь от этого бесполезного пристрастия, то станете автоматически получать меньше ненужных ка­лорий. Я еще скажу несколько слов об этом ниже, а по­ка вернемся к алкоголю. Некоторые возразят, что не на всех вечеринках (праздниках) можно найти сухое вино. На крайний случай вы можете себе позволить несколь­ко коктейлей на основе крепких несладких напитков (джин, виски и так далее) с добавлением напитков без сахара (типа тоника) или, если их тоже не окажется — свежевыжатого цитрусового сока. Но помните о том, что предпочтительнее именно сухое вино, а послед­ний вариант вы можете использовать только в край­них случаях. Я рекомендую красное вино. Ученые до­казали, что именно в красном винограде содержатся вещества, помогающие усвоению жиров, и хотя я не верю, что «винная диета» может способствовать поху­дению, я точно знаю — от сухого красного вина вы не будете набирать вес. Добавьте сюда рекомендации кардиологов выпивать несколько бокалов этого напитка в неделю — разве не идеальный продукт для празднова­ния чего угодно без ущерба для фигуры и здоровья?

Раз уж речь зашла об алкоголе, впору вспомнить са­мый распространенный вопрос: «Как быть с праздниками? Ведь, как правило, все застолья начинаются не в час дня, а ближе к вечеру». Сразу скажу: большинство людей склонны драматизировать такие ситуации. Во-первых, собираются гости обычно не поздно ночью. Поэтому вы всегда сможете, приехав ко времени при­глашения, а не на пару-тройку часов позже, как это обычно бывает, поесть вполне адекватно. Когда я худе­ла, меня часто приглашали на различные праздники, и никто ни разу не спросил: «Ты на диете?!» Люди даже не подозревали, что я худею. Конечно же, я вносила корректировки в меню. Я ела преимущественно сала­ты без майонеза или просто овощи (огурцы, помидо­ры, баклажаны) в сыром или обработанном виде, мясо, вареную колбасу и другие не сырокопченые изделия, сыр, запивала все это красным вином, и мой вес «чув­ствовал себя прекрасно». Естественно, чем позже за­столье начинается, тем меньше я стараюсь есть. Так, если обед начинался в три, я не отказывала себе пи в чем в течение первого часа, а затем ела только то, что уже упоминала. Если вы принимаете гостей и они из­рядно опаздывают (даже когда приглашаешь к трем, всегда найдутся тс, кто подтянется ближе к девяти), просто начните без припозднившихся или поешьте на кухне, не афишируя этого. Когда придут последние приглашенные, вы не будете испытывать излишнего чувства голода, а положив себе что-нибудь в тарелку «для вида», сможете создать «иллюзию», что едите на­равне со всеми.

Отдельный момент — сладости и торты на празд­никах. Их всегда подают последними, часам этак к 10 вечера. Конечно же, с точки зрения худеющих, это са­мое неподходящее время. Что же делать? Ответ неутешителен — подумать. И вот о чем. Большинство тортов и пирожных, которые подают в гостях, как правило, не представляют собой ничего выдающегося. Нет, я не го­ворю, что это невкусно, скорее наоборот — очень аппетитно, иначе нам не было бы так тяжело расстаться с идеей их поедания в неимоверных количествах. Од­нако подобные сладости можно либо купить в магази­не, либо заказать в следующий раз в этом же рестора­не, либо приготовить самой. Если вы пришли в гости к родственникам, которые в курсе вашего похудения, то можете попросить кусочек их фирменного торта с со­бой и съесть его следующим утром на завтрак. Поверь­те — он доставит вам несоизмеримо большее удоволь­ствие, будучи съеденным натощак, нежели та порция, которую вы запихивали в свой до отказа забитый же­лудок вечером. И помните — ни одна сладость на Зем­ле не даст вам такой гаммы новых ощущений, какую может подарить похудение. Любую съедобную вещь можно купить, но новую жизнь купить невозможно. Помните об этом в следующий раз, когда перед вами в гостях поставят блюдо с тортом.

Меня часто спрашивают, можно ли употреблять ис­кусственные витаминные препараты людям, придерживающимся моей системы. Однозначный ответ — да. Я отношусь к той категории людей, которая с трудом верит, что из современных фруктов и овощей можно получить достаточное количество микроэлементов и полезных веществ. Так, для погашения дефицита вита­мина С необходимо съедать в день около 6 апельсинов или лимонов, при условии, что вы не курите и речь идет не о зимних цитрусовых, в которых количество полезных веществ значительно снижено. А сколько еще нам нужно всего для правильного функциониро­вания организма! Поэтому я даже рекомендую упот­реблять мультивитаминные комплексы для поддержа­ния обмена веществ и действия всех систем организма на нужном уровне.

Многие последователи системы просят рассказать меня о моем приблизительном меню. Сделать это очень непросто, поскольку на протяжении недели оно по­стоянно меняется в зависимости от того, какое у меня настроение, много ли работы, или я нахожусь на ста­дии спада (в одной из следующих глав я подробно рас­скажу, что такое спад и как себя вести во время пего). Конечно, я всегда стараюсь придерживаться своих же правил, но все они носят общий характер, а частности в моей системе не так важны. Привожу некоторые ос­новные принципы.

 ЗАВТРАК

Первый прием пищи обязательно должен быть ут­ром! Когда вы завтракаете, вы "запускаете" обмен веществ, то есть, до того как вы поедите первый раз, ва­ши внутренние органы будут находиться в полудреме.

Еще раз напоминаю, что вы можете есть абсолют­но все, не считая калории и не думая, насколько вре­ден данный продукт. Но это не означает, что вы всегда обязаны завтракать плотно. Лучше съесть что-то лег­кое, особенно если сразу после пробуждения у вас нет аппетита (например, ржаной сухарик с кусочком сыра и кофе/чаем), а затем ближе к 12 часам дня устроить второй прием пищи, когда вы съедите все, что захотите.

В принципе, если вы действительно следуете сис­теме, некоторое время проблем с плотным завтраком возникать не должно. Как правило, тяжело тем людям, которые плотно ужинают. Если же вы ели не особенно сытно последний раз в 6 вечера, скорее всего утром вы проснетесь голодной.

Не забывайте закупать «вредные продукты» вроде тортов и шоколада вечером. Тогда утром вам не придется идти в магазин, чтобы полакомиться чем-нибудь. Помимо облегчения жизни, это создает дополнительные условия для развития силы воли («Не буду есть это сейчас, подумаю об этом завтра»).

 ОБЕД

Первый раз я обедаю одновременно с дочкой где-то в двенадцать—в час. Второй — в районе 3—4 часов дня. Вечером я либо обхожусь без еды, либо ограничи­ваюсь легким перекусом. И здесь я не могу не обратить внимания на одну интересную деталь.

Некоторые люди не имеют ни малейшего представ­ления о понятии «легкий». Если мы откроем таблицу калорийности и вдумаемся в смысл того, что там напи­сано, то придем к выводу, что почти все продукты достаточно низкокалорийны. Многие «вредные» и «полез­ные» продукты находятся приблизительно в одном диапазоне, однако все диетологи провозглашают, что кар­тошка вреднее, допустим, риса, гречки или овощей. Почему так происходит? Раньше мне казалось, что боль­шинство людей и так знает простые истины. Первым сигналом, что я, возможно, ошибаюсь, стал мой муж, который несколько раз просил «не готовить ничего тяжелого на ужин» и в целях похудения жарил себе яичницу с колбасой, сыром и хлебом. Все мои слабые попытки объяснить, что это, мягко говоря, не самая диетическая пища, оканчивались провалом. Подобных случаев в моей практике было достаточно много.

Итак, что же можно есть на обед? Любые сырые, ва­реные, тушеные или запеченные овощи, включая кар­тошку (но ни в коем случае жареные), мясо (включая вареную колбасу и сосиски), рыбу, птицу, приготов­ленную теми же способами. Хлеб днем можно есть только ржаной, а лучше заменить его на диетические сухарики. В качестве десерта — фрукты, которые отно­сятся к группе "разрешенных после 12". Необязатель­но запивать все это водой или кофе/чаем, вполне при­ветствуется стакан свежевыжатого сока. Суши я также отношу к разряду продуктов, разрешенных в обед (вы­деляю отдельной строкой, поскольку этот вопрос час­то поднимается на форуме). Соответственно такие ком­бинации, как гречка/рис плюс мясное/рыбное блюдо — не возбраняются. Сыр в количестве до 50 г также не за­прещается в течение всего дня. Кефир без добавок от­носится к продуктам «до 6», но лучше используйте его в качестве дополнения к основному приему пищи, а не в промежутках. В качестве десерта вы также можете съесть йогурт нормальной жирности без добавок.

Я не сторонница ежедневного употребления супа, поскольку он насыщает хорошо, но ненадолго. Если вы не можете совсем без него обойтись, советую, во-первых, сократить регулярность включения его в меню до 3—4 раз в неделю, а во-вторых, отдавать предпочтение супам, сделанным не на мясном бульоне.

Еще раз обращаю ваше внимание, что не стоит упот­реблять в пищу консервированные продукты вроде го­рошка, баклажанной икры и тому подобное, поскольку лишнее количество соли, консервантов и сахара вам совершенно ни к чему. Что же касается замороженных смесей, здесь я обеими руками «за», ведь они позволя­ют экономить время и содержат массу полезных ве­ществ, что особенно актуально в зимний и весенний периоды.

Несколько слов по поводу соли. Я не считаю необ­ходимым исключать ее из рациона, напротив, считаю, что в разумных пределах она нужна организму. Да и что бы пи говорили, в меру соленая пища вкуснее. Ко­нечно, можно приучить себя совсем не есть соль, но зачем? В изначальном виде она не столь критично ска­зывается на фигуре (другое дело, если речь идет об ореш­ках или сухариках с пивом — в таком случае соль дей­ствительно неприемлема). Да и потом, если серьезно заниматься вопросом исключения соли из рациона, вам придется готовить самостоятельно абсолютно все, включая хлеб, потому что в современном мире ее до­бавляют всюду. В последнее время я использую в пищу соевый соус, но лишь в качестве частичной замены соли.

Майонез — нельзя, сметана в обед тоже нежелатель­на, чем же тогда заправлять салат? Попробуйте лимонный сок с приправами или уксус. Разрешается также небольшое количество растительного масла (неважно, оливкового, подсолнечного или какого-то другого). Уверяю вас, что по истечении какого-то времени вы будете недоумевать — как это вы ежедневно употреб­ляли в пищу другие салаты. Лично я через три года сле­дования системе испытываю дискомфорт вплоть до болей в желудке, употребляя слишком жирную пищу.

 УЖИН

Вечер — время расслабления не только внешнего, но и внутреннего. Все органы начинают перестраи­ваться па щадящий режим, по настает время ужина. Не пообедав толком в течение дня, голодная женщина па бешеной скорости забегает домой, готовит что-нибудь на скорую руку, параллельно перекусывая бутерброди­ком, чтобы дождаться основного блюда. Затем следует долгий ужин, состоящий, как правило, из гарнира, мясного/рыбного/куриного блюда, салата, сдобренного майонезом, ну и, конечно, чай с печеньями или чем-нибудь вкусненьким.

Знакомая картина? О ней лучше забыть. Теперь вам придется выстраивать croc питание по-другому. Рань­ше вы могли позволить себе не обедать, потому что рассчитывали на плотный ужин? Отныне дневной прием пищи должен стать для вас такой же обязательной про­граммой, как и завтрак. Это два основных, насыщаю­щих приема пищи. Ужин нужен лишь для того, чтобы поддержать свои силы на нормальном уровне до утра. Поэтому список продуктов становится еще более ог­раниченным, нежели для обеда. Вспоминаем поговор­ку: "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин от­дай врагу». Конечно, совсем отказываться от последнего приема пищи не стоит. Во-первых, вы вряд ли начнете от этого намного быстрее худеть, в то время как риск обретения различных болячек значительно увеличит­ся. Во-вторых, при регулярном полном отказе от ужина вы станете нервной и, возможно, даже начнутся про­блемы со сном. В-третьих, обмен веществ необходимо поддерживать на постоянно высоком уровне, а двухра­зовое питание явно этому не способствует-. Поэтому не отказывайте себе в том, чтобы поесть часов в 5—6 ве­чера. Вопрос в том, что именно вы можете употребить без ущерба для фигуры? Ниже я предлагаю несколько вариантов па выбор. Вы можете съесть только один из них за один ужин:

* прежде всего это салаты из сырых овощей с за­правками, используемыми в обед (кроме растительно­го масла);
* вареные или тушеные овощи (кроме бобовых, грибов и картошки);
* рис или гречка: любое мясо в отварном или запеченном виде;
* кефир или йогурт без добавок с яблоком или другим «разрешенным до 6» фруктом (к таковым отно­сятся: чернослив, цитрусовые, ананас);
* ржаные сухарики с сыром (не более 50 г);
* обезжиренный творог;
* яйца отварные только в виде самостоятельного блюда.

То есть для последнего приема пищи мы заимству­ем некое подобие принципа раздельного питания. Не смешивайте продукты разных типов па ужин, чтобы не затруднять работу пищеварительной системы.

Часто я слышу возражения: «Заканчивая рабочий день в 6 вечера, как я могу успеть поужинать?!\* Я уже говорила про 1000 отговорок. Вы же не забываете по­пить или, извините за грубость, сходить в туалет. Вы поддерживаете свои физиологические нужды, где бы ни находились. Отныне для вас завтрак, обед и ужин станут такой же необходимостью, как сон и прочее. С течением времени вы привыкнете к этому режиму и не сможете жить по-другому. Ваш желудок сам будет на­поминать вам о том, что настала пора поесть. Прислу­шивайтесь к себе в течение дня почаще, и тогда вам не придется бороться с угрызениями совести, откусывая колбасу в 10 часов вечера прямо от батона.

Вот, в общем-то, и все, что вам придется изменить в системе питания. Конечно, это не единственное, что вам придется делать ежедневно, если вы решили стать последователем моей системы. Будет еще несколько важных моментов, по о них мы поговорим в следую­щих главах.

Закончу главу я ответами на часто возникающие вопросы, вызванные питанием по системе:

**ВОПРОС;** В целом все отлично, худею — здорово. Изменились пищевые пристрастия: мне уже не так сильно хочется сладкого, мяса, прямо-таки тя­нет к полезной пище. Это, конечно, радует, по, бывает, хочется чего-нибудь вредного, начинаю есть, а меня почему-то начинает тошнить. Мутит от такой еды, как пельмени, свинина, жирная рыба или когда в пищу до­бавлено слишком много масла. Но иногда и от других продуктов наблюдается подобная реакция, если начи­наю переедать. Чуть-чуть переем — и все назад лезет. Желудок-то уменьшился. Начинаю есть — все хорошо, а если больше нормы, то конкретно рвотные позывы. Лежу полчаса на диване, чтобы легче стало. Это разве нормально? Хочу, например, блинчиков поесть, но смотрю на них, и живот скручивает.

**ОТВЕТ;** То, что вы описываете, — мечта многих худеющих женщин. А если серьезно — это нормальное явление. Организм перестраивается на новый, более здоровый лад, отвыкает от вредных продуктов. Привычка мозга к определенным вещам несколько сильнее, поэтому возникает своеобразный дисбаланс, когда мысленно мы еще не готовы от чего-то отказать­ся, но нашему желудку жирная пища, к примеру, уже не требуется. Как только пройде!' еще некоторое время и вы достигнете гармонии, неприятные ощущения будут возникать только в период спадов, когда вы иногда бу­дете не выдерживать и съедать больше, чем ваш орга­низм привык

**ВОПРОС;** Как вы относитесь к разгрузоч­ным дням? Допускает ли их система?

**ОТВЕТ;** Я категорически против разгру­зочных дней в любом виде. Я не вижу в них смысла для последователей моей системы. Если вы руководствуе­тесь ею — не употребляете излишне жирную пищу, не едите на ночь, то не перегружаете свой пищеваритель­ный тракт. Голодание, безусловно, стресс для организ­ма, который вы ограничиваете самым жестким обра­зом. Помимо того, что, скорее всего, вы наберете по окончанию разгрузки весь сброшенный вес обратно, а то и вовсе уйдете «в плюс», вы подвергаете риску свой иммунитет, настроение, и ради чего? Чтобы сбросить 1 кг за один день? Поверьте, это не стоит того. Доста­точно придерживаться системы, и уйдет значительно больше. Может, не так быстро, зато безвозвратно.

**ВОПРОС;** Как вы относитесь к тому, чтобы сбросить на низкокалорийной сбалансированной дие­те 3—5 кг за 10 дней, а потом придерживаться вашей системы, чтобы удерживать этот вес, ну и, может, ски­нуть еще 2—3 кг?

**ОТВЕТ;** Отрицательно. 3—5 кг за 10 дней это слишком много. Чем быстрее уходит вес, тем быст­рее он со временем возвращается. Если вы решили сле­довать системе, то должны придерживаться ее начиная с сегодняшнего дня, а не через неделю или две.

**ВОПРОС;** Я часто езжу в командировки за границу, приходится менять часовые пояса. Как пи­таться в такой ситуации? Делать ли скидку на местное время?

**ОТВЕТ;** Естественно, если вы находитесь за пределами России, вам нужно ориентироваться на местное время, потому как ложитесь спать и встаете вы исходя из другого часового режима. И если, напри­мер, вы пребываете в европейской стране, то, ориен­тируясь на ужин до 6 часов вечера, вам придется пере­носить последний прием пищи аж на 4 часа дня, что естественно, слишком рано. Поэтому придерживай­тесь системы, носо сноской на местное время.

**ВОПРОС;** Можно ли на первых порах при­менять различные вспомогательные средства для сни­жения аппетита вроде коктейлей, капель?

**О ОТВЕТ;** Как я уже неоднократно писала, я категорически против применения любых искусст­венных добавок в целях похудения. Рано или поздно вам вес равно придется последовать основным прин­ципам системы без вспомогательных средств, и тогда будет сложнее вдвойне, потому что придется отказать­ся от уже привычного препарата. Чтобы избежать такой ситуации, просто не привыкайте к нему. У любого ис­кусственного заменителя еды есть противопоказания, даже если инструкция к нему утверждает обратное.

**ВОПРОС:** Как вы относитесь к полуфабри­катам и фаст-фуду? Они категорически возбраняются вашей системой?

**ОТВЕТ:** Отнюдь. Давайте реально смотреть на жизнь. Готовая еда иногда становится для нас единственной альтернативой завтрака, обеда или ужина. Главное, чтобы вы не использовали не самую здоро­вую пищу постоянно. Один-два раза в неделю перекл­еить гамбургером или пиццей, супом из пакетика или разогретой котлетой — я не вижу в этом ничего предо­судительного. Через какое-то время «вредности» вроде сэндвичей просто не полезут вам в горло, вы с удивле­нием обнаружите, что они вовсе не такие вкусные, как казались раньше. То есть подобная еда не возбраняет­ся, но и не приветствуется ее регулярное потребление.

Тем, кто все еще не верит, что таким образом можно похудеть, я решила привести отклики людей, следую­щих моей системе уже не первый месяц! Вот что пи­шут па форуме моего сайта (<http://minus60.forum24.ru/>): Я придерживаюсь системы ровно месяц. За это вре­мя распрощалась более чем с 6 кг (надеюсь, что навсе­гда). Первая неделя — 2,5 кг, вторая — 1 кг, третья — 700 г, и потом еще — 2,5 кг (где-то за 10 дней). По объ­емам не могу сказать, что есть большие изменения (на­верное, как-то неправильно себя обмерила в первый раз), хотя джинсы стали намного свободнее.

На системе 2 месяца! За это время я попрощалась с 14 кг! Две педели вес стоял, но тронулся. Радует! Сейчас стабильно прощаюсь с ним.

Случайно наткнулась па сайт и спонтанно решила сесть на эту диету, хотя это диетой-то назвать нель­зя — все намного легче. Худеть начала с 6 марта, рост 173 см, вес был 91 кг... Сейчас 29 мая, мой вес 76 кг, т. е. за 2 месяца и 3 недели похудела на 14 кг, планирую по­худеть еще на 14, до 62 кг. Спасибо за то, что подели­лись своим опытом!

На системе 3 недели, и такие результаты! Вес умень­шился на 5 кг, талия — на 5 см, бедра — на 2 см и грудь — на 6 см. Осталось еще немного. Продолжаю следовать основным принципам.

На системе 2 месяца и неделя! За весь период — 15 кг, за последний месяц — 5 кг. Половина гардероба
больше размера на два — приходится раздавать! Эх! Даже немного жалко! Вчера ходила купаться, не стыд­но уже и купальник надеть! И пусть я еще не идеальна, но работаю в этом направлении!

Думаю, что отзывы людей окончательно убедили вас в том, что моя система работает. Как вы видите, у всех свои темпы потери веса, кто-то худеет быстрее, кто-то — медленнее, важно то, что при ее соблюдении фигура действительно становится лучше. Система ус­пешно опробована не только па мне, по и на тысячах людей, которые так или иначе внедряют ее в жизнь. Что мешает и вам попробовать?! Вы ничего не теряете, в любом случае, вам не потребуется никаких дополни­тельных вложений. Просто начните, и я уверена, что уже через несколько недель вы с удивлением обнару­жите на весах новую цифру, и с каждой неделей она будет уменьшаться.

ГЛАВА 4

 ЭТАП 2: ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ САМОЙ СЕБЯ

*Я* не случайно назвала так эту главу. Из уст фитнес-тренеров я часто слышала слова: вы делаете эти упражнения не для меня, а для себя, поэтому под­нимайте пресс выше, делайте 5 подходов и тому по­добное. На этом нужно сказать себе: «СТОП!» Вдумай­тесь в смысл фразы.

Если вам предложить съесть что-нибудь для себя, вряд ли вы выберете, например, что-то полезное, но не вкусное? Да есть масса всего того, что я не люблю и не буду есть только из-за того, что это правильно. Допустим, лично меня просто охватывает дрожь при мысли о морской капусте. Хотя я знаю массу любителей этого продукта. Л уж если рассуждать о ее полезных свойст­вах! Но зачем заставлять себя делать что-то? Неважно, О чем идет речь — о физическом действии или еде.

У всех нас есть принципы, которые до поры до вре­мени мы не готовы нарушать? Это же прекрасно! «Все люди разные!» — вот еще одна популярная фраза, ко­торую мы так часто произносим вслух, не постигая ее истинный смысл. Отличный от других — это не значит неправильный, просто непохожий. Если рядом с крас­ным цветком мы увидим синий, то не всегда сможем сказать, какой из них нам нравится больше.

Почему же мы так критичны к себе? Отчего слепо внимаем рекомендациям профессионалов в спорте?! Да, они постоянно работают с людьми, страдающими похожими проблемами, что и вы. У них, как правило, есть соответствующее образование, но как это отно­сится лично к вам?

Ключевая фраза здесь именно то, что вы делаете упражнения для себя!!! А если вы что-то выполняете для себя, то вам решать — что и когда для вас лучше. Я не говорю сейчас о том, что я или кто-то другой ум­нее людей, которые занимаются подобными вопроса­ми много лет. Поймите — вы не сможете всю жизнь со­ответствовать собственным завышенным требованиям. Если вы настраиваете себя на то, что должны сделать 100 отжиманий или 200 приседаний, вы не будете спать спокойно, пока не выполните поставленную за­дачу. Однако задумайтесь. Заставляя себя делать что-то, находящееся за пределами ваших физических и моральных сил, вы ввергаете себя в стресс. Как следст­вие — увеличивается риск спадов. В итоге вы получае­те тот же результат, от которого ушли, если не худший. Возникает естественный вопрос, тогда зачем все это было нужно? Не проще ли выбрать для себя тот вид нагрузки, который будет вам по силам, пусть результат вы заметите не так скоро, но зато сможете не только удерживать его, но и совершенствоваться! Не это ли является конечной целью любой худеющей?!

Как часто я слышу фразы вроде: «Я похудела, но по­том набрала все обратно, когда забросила диету», или: «Мне нужно похудеть к свадьбе/отпуску на 10 кг, мож­но ли это сделать, неважно какими будут последствия?» В жизни возможно все — я свято в это верю, но действительно ли вам так нужно то, чего вы хотите? Допустим, вы похудеете на 10 кг к свадьбе. Что вам это даст? Ваш будущий муж станет любить вас сильнее? Или что-то принципиально изменится в вашей жизни? В соответствующей главе я расскажу о том, что про­изойдет с вами, когда вы реально похудеете по моей системе. Но если вы просто быстро сбросите вес, то он так же скоро вернется. Мы уже говорили в предыдущей главе о том, как принципиальны перемены в вашем мировоззрении касательно еды, но это далеко не все, что вам нужно знать о моей системе. Важна смена не только размера одежды, но и мышления. Внешние пе­ремены ничто, по сравнению с вашим внутренним «я», которое будет сопротивляться нововведениям.

**Итак, первое наше правило, касающееся фи­зических упражнений: у каждой из вас свой путь, я лишь помогаю вам найти его.** Именно поэтому я не говорю в своей книге ничего па сто процентов кон­кретного. Я лишь задаю направление, в котором вам нужно двигаться, вы же с течением времени инстинк­тивно почувствуете, что и в какой момент нужно кор­ректировать.

Представьте себе горную **дорогу.** Она то идет резко вверх, то извивается, то становится почти плоской и ровной, как стрела. Люди, которые ее строили, прислу­шивались к «породе», то есть выбирали тот маршрут, который проложить проще и надежнее. Возможно, они в состоянии были изыскать путь менее извилистый и значительно более короткий, но тогда, вероятно, при первом же обвале от узкой двухколейки ничего бы не осталось.

Точно так же и с похудением. Вы будете инстинк­тивно продвигаться вперед, опираясь на имеющиеся знания и текущую ситуацию. Иногда вы будете чувст­вовать, что можете достичь большего, и увеличивать нагрузки, временами вам вообще ничего не захочется делать, и вы будете заставлять себя выполнить хоть что-нибудь. Главное, помните: в конечном итоге вы обязательно достигнете вершины, если будете после­довательно к пей идти.

Что я подразумеваю под такой последовательно­стью? Прежде всего, и это будет нашим следующим правилом: **как только вы более или менее привыкне­те к режиму еды, вы должны начать ЕЖЕДНЕВ­НЫЕ физические нагрузки.**

Почему я так настаиваю на занятиях спортом каж­дый день? Ведь многие тренеры советуют для достиже­ния лучшего результата приходить в зал несколько раз в неделю!

Давайте вспомним ваш предыдущий опыт, если он у вас есть. В начале любого дела человеку свойственен повышенный энтузиазм. Походы в спортзал/бассейн на танцы вносят новизну, и мы с удовольствием посе­щаем занятия, выкладываемся по полной в процессе и ведем себя как образцовые худеющие. Однако с течением времени мы привыкаем, устаем, и начинаются первые «пропуски». При условии, что мы уделяем спорту два-три дня в неделю, с пропусками у нас остается лишь один-два раза, затем один, а через пару месяцев, естественно, не видя никакого результата, мы просто перестаем делать что-либо вообще. Знакомая картина?

Сколько раз я начинала что-то новое! Тренажер­ный зал, танцы, бассейн, бег — меня хватало максимум на три-четыре месяца. А потом начинались те самые пресловутые «1000 причин»: не ходить сегодня, не осо­бо стараться на этом занятии и тому подобное.

Ежедневные упражнения, равно как и строгое воз­держание от пищи после часа «X», очень укрепляют вашу последовательность и силу воли. Нагружая себя, пусть в меньшей мере, но ежедневно, вы заметите результат, может, и не сразу, но он будет устойчив, а поддержи­вать себя в форме станет в конечном итоге проще.

Однако здесь возникает следующий вопрос: какой вид спорта выбрать? В наши дни существует столько вариантов, что даже опытному человеку выбор зачас­тую сделать достаточно сложно. К тому же многие лю­ди, читающие эту книгу, уже сейчас увлекаются опре­деленным видом. Хорошая новость: вам не придется бросать ничего из того, что вы уже делаете, если это вам правится. Плохая — коррективы все-таки будут.

**В идеале начиная с сегодняшнего дня к уже имеющимся занятиям, если таковые есть, вам придется добавить ежедневную гимнастику.** Не

пугайтесь заранее — она не будет отнимать много вре­мени. Начните с 5 минут. Да, да, поверьте, даже 5 ми­нут в день могут творить чудеса. И не нужно говорить, что у вас пет времени по утрам. По сути, нашим следующим правилом будет именно этот момент:

**Неважно, когда вы делаете гимнастику — ут­ром, днем или вечером — главное, что вы выполняете упражнения в намеченном количестве.**

Это просто замечательно, если по утрам вы всегда бодры и веселы, у вас отличное самочувствие и вы го­товы идти хоть на край света. Однако большинство со­временных людей страдают хроническим недосыпом. Поэтому утро чаще проходит под знаком хрониче­ской раздражительности и лени. Конечно, есть счаст­ливые исключения, но я говорю про подавляющее большинство. К тому же утро большинства женщин рас­считано по минутам, ведь нужно покормить детей, мужа, накраситься, одеться, прибраться и выделить пять минут на гимнастику, что редко представляется возможным. Вот почему я делаю упор на то, что совсем не так принципиально, когда вы будете выполнять уп­ражнения, главное — вы их делаете, время не имеет особого значения. Возможно, как это было в моем слу­чае, когда вы привыкнете заниматься ежедневно, вам так понравится ощущение легкости, возникающее по­сле гимнастики, что вы захотите испытывать его имен­но по утрам, и это станет для вас своеобразным ритуа­лом, как кофе или умывание. Однако сейчас для вас важно именно начать. Делайте гимнастику хоть но­чью, если вы чувствуете настроение заниматься имен­но в это время.

Но как выбрать упражнения, рассчитать время и быть уверенной, что выполняешь все правильно?

Как-то раз, когда мне было еще лет 15, мой папа, на­блюдая за тем, как я неспешно делаю гимнастику (я, например, люблю делать упражнения на полу, они ос­нова моей ежедневной гимнастики и по сей день), ска­зал мне: «Катя, ты что-то совсем не напрягаешься, так ты не скоро похудеешь». И тем не менее тогда я очень постройнела, даже некоторое время работала моделью.

Другой вспомнившийся мне на эту тему случай — это друг моего мужа, который в свое время серьезно увлекался фитнесом, потому что тоже когда-то работал на подиуме. Мы небольшой компанией поехали на природу, все накупались, и я начала «качать пресс», про­сто слегка приподнимая от земли корпус. И тогда тот самый друг мужа сказал мне: «От такого качания прес­са никакого проку не будет». Однако для меня в тот мо­мент имело значение то, что я вообще делала что-то (это было практически в начале моего похудения, ме­сяца через два после старта). Когда спустя какое-то время он меня увидел, то признал, что был не прав.

Почему я рассказала *эти* истории. Это замечатель­но, когда рядом есть человек, который может корректировать ваши упражнения и составлять индивидуаль­ный план занятий. Но, к сожалению, возможность советоваться с персональным фитнес-тренером ежедневно есть не у всех, да и не все любят «консультации специалистов». У одних нет няни, которая будет сидеть с ре­бенком во время посещений фитнес-центра, у других — денег на посещение спортивных клубов, у третьих — желания чуда ходить. Я, например, устала от походов в бассейн уже через три месяца. Потому что после изнуряющего километрового заплыва хотелось только спать и есть, и вместо ожидаемого эффекта похудения я да­же несколько поправилась.

Итак, упражнения вы должны определять для себя сами: неважно, выберете ли вы из уже существующих или придумаете облегченный вариант, который смо­жете выполнять на данном этапе. Могу привести при­мер. Когда я только начала ежедневную гимнастику, у меня постоянно и очень сильно болела спина. Только мысль о поднятии ног под углом 45 градусов (одно из популярных упражнений па нижний пресс) вызывала во мне почти физическую боль. Я не могла оторвать ноги от пола и удерживать их в таком положении пи секунды. Что я сделала? Я просто подкладывала руки под поясницу, разгружая проблемный участок позво­ночника. Другая сложность — отжимания. Хотя я все­гда носила тяжести, руки мои оставались достаточно слабыми. Когда я пыталась отжаться от пола, то каж­дый раз терпела фиаско. Однако я понимала, что без этого вида нагрузок моя грудь вряд ли примет преж­нюю форму. И тогда я начала отжиматься с колен, что значительно проще, но не менее эффективно для верх­них групп мышц. Таким образом, главное, чтобы в вас присутствовало желание, а необходимую коррективу можно внести всегда.

Как я уже говорила, начинать гимнастику7 нужно хотя бы с 5 минут и только тех упражнений, которые вы действительно можете делать. Через неделю вы воль­ны несколько усложнить программу. Комплекс должен задействовать все «проблемные» части тела. Постепен­но вы сможете увеличить продолжительность, но не более чем на 5 минут в неделю. В дни спадов (о них мы поговорим ниже) вы можете несколько снизить физи­ческую активность. В идеале вы должны довести время занятий до 15—20 минут нормальной сложности и по­сле этого продолжать ежедневные упражнения на достигнутом уровне. Ниже я опишу комплекс, который де­лала сама, чтобы дать вам представление о том, что я вкладываю в понятие «гимнастика».

Как я уже говорила, вы можете продолжать посе­щать привычные занятия, совмещая их с ежедневным комплексом, но не заменяйте спортивным залом уп­ражнения дома — пусть они станут приятным допол­нением, разминкой.

Я практически уверена, что уже через месяц вы за­метите результат. Для сравнения можете сфотографироваться в начале месяца и в конце. Не забывайте о том, что в процессе похудения у вас появляются излишки кожи, на которые физическая нагрузка действует край­не позитивно.

Помните, что, когда вы занимаетесь дома, любые мелочи будут важны. Попытайтесь создать себе комфортные условия, которые будут моментально настраи­вать вас на рабочий лад.

**Выбирайте только ту музыку, которая вам дей­ствительно нравится.** Звуковое сопровождение я считаю первостепенным. Оно позволяет нам рассла­биться, сконцентрироваться или просто забыть обо всем па свете. Экспериментируйте и ищите именно ту музыку, которая будет побуждать вас делать гимнасти­ку. И не забывайте менять ее, иначе занятия дома по­кажутся вам крайне однообразными. Постарайтесь выделить себе одно место, где вы все­гда сможете спокойно позаниматься. Часто по утрам или вечерам вы будете мешать кому-нибудь спать, смот­реть телевизор и так далее. Важно, чтобы доступ к месту занятий был у вас всегда, как только появится желание что-либо сделать. Если таковое найти проблематично, постарайтесь объяснить домочадцам, что в определен­ные моменты комнату нужно покинуть, потому что вы будете делать упражнения. Как правило, с течением времени все к этому привыкают и не особенно возму­щаются. Мой муж почти всегда уходит в другую комна­ту, дочка никогда не мешает, а идет играть во что-ни­будь или присоединяется к выполнению гимнастики. Одним словом, проанализируйте ситуацию и найдите достойный выход.

Вспомнилась мне история про велотренаажер. Я ду­маю, когда вы прочтете эти строки, многое покажется вам очень знакомым. Еще до того, как я начала худеть, мне почему-то казалось, что если у меня будет вело­тренажер, то я непременно сброшу вес с фантастичес­кой скоростью. Я рассматривала различные варианты, но тут мой муж вспомнил, что у его друзей как раз оный стоял без дела. Он позвонил им, и они попроси­ли забрать устройство, поскольку на нем никто не за­нимался. До этого тренажер стоял в доме других дру­зей, и на нем сушилось белье. Однако я была в твердой уверенности, что буду ежедневно крутить его. И вот велотренажер торжественно переехал в нашу квартиру. Я честно крутила его минут по 5 каждый день, но потом начала придумывать извинения: то мне мешал ребе­нок, то у меня что-то болело, в конечном итоге вело-тренажер перекочевал в дом следующих друзей, и дальнейший сто путь я не отслеживала. История велотренажера очень напоминает разговоры почтальона Печкина, который обещал «начать добреть, как только у пего появится велосипед". Сколько подобных вещей пы­лится в мире по квартирам и домам — не перечесть: степперы, велотренажеры, миостимуляторы. Мы поку­паем их в надежде на «чудодейственное избавление от лишнего веса и жировых отложений», но очень скоро забрасываем в самый дальний угол.

Я хочу, чтобы вы действительно поверили в то, что я говорю вам сейчас, и раз и навсегда запомнили: **состояние вашего тела не зависит напрямую от ко­личества денег, которые вы на него тратите.**

Посудите сами, если бы решающим фактором бы­ли деньги, то все звезды шоу-бизнеса и публичные лю­ди выглядели бы на "5+". Но ведь это далеко не так. Без­условно, достичь идеальных параметров проще, посе­щая салоны, фитнес-центры, клиники пластической хирургии и принимая различные пилюли, но, во-пер­вых, никто не дает гарантии, что какие-то из этих ме­тодов абсолютно безопасны, поскольку их долгосроч­ный эффект станет очевиден спустя энное количество лет. Во-вторых, для того чтобы посещать фитнес-классы и салоны, все равно нужно совершать над собой «волевой акт», потому что после покупки карты, абоне­мента или записи па процедуры, вам придется туда хо­дить, причем регулярно. Среди моих знакомых много вполне состоятельных женщин, которые выглядят не идеально. Хотя у них есть возможность посещать до­рогостоящие процедуры, и зачастую они этим поль­зуются, но вы же не можете переехать жить в салон красоты! Вам постоянно нужно решать массу других вопросов, и поэтому внешний вид не должен стано­виться «идеей фикс».

Я не хочу сказать, что все современные техноло­гии — это зло, я всячески поддерживаю уход за собой в любых его проявлениях, просто лишний раз хочу под­черкнуть, что не нужно доводить идею до фанатизма. Если вы посещаете сеанс обертываний, или занятий танцем живота, или что-то еще в этом роде, а часов в 9 вечера, по окончании приходите домой, в кафе или ресторан и поглощаете огромное количество еды, са­ми понимаете — эффект сойдет на нет. То есть еще раз повторю:

**ЧУДЕСА БЫВАЮТ, но избавление от лишнего веса должно быть комплексным.**

**Следующий важный момент — анализируйте свой день, ищите возможность больше двигаться.**

Можно доехать на машине или автобусе до нужного места, а можно прогуляться, особенно если позволяет погода. Старайтесь быть более активной. Уложили ре­бенка и сидите перед телевизором — не теряйте вре­мя, сделайте упражнения на пресс, не отрываясь от просмотра сериала. Идете по улице или ведете маши­ну — сделайте упражнение-элемент танца живота (жи­вот втяните как можно глубже, затем расслабьте мыш­цы). Сидите на переговорах уже энный час — следите за осанкой, ведь она играет первостепенную роль в том, как выглядит ваш живот. Убираетесь дома — по­пытайтесь параллельно контролировать мышцы, при­слушиваться к работе организма. Если вам захочется напрячь их — вы получите дополнительную физиче­скую нагрузку.

В ответ на все мои рассуждения о гимнастике, я уже слышу массу возражений со стороны тех, кому за 40. Как-то раз я участвовала в съемке одной передачи на центральном канале, посвященной похудению. Редакторы собрали трех женщин разного возраста с доста­точно большим весом, якобы желающих похудеть. Так­же на передаче присутствовали создатели трех систем похудения, среди которых была ваша покорная слуга. Почему-то авторы программы решили, что мой ком­плекс подразумевает упор именно на физическую на­грузку, и меня попросили показать то, что я ежедневно делаю. Худеющие должны были следовать моим реко­мендациям. Старшая из женщин сказала, что она не будет даже пытаться, поскольку ее возраст не позволяет ей заниматься гимнастикой. Почему так происходит? Я думаю — это сложившиеся стереотипы мышления, которые мы не можем изменить. Во-первых, гимна­стика — не одно и то же с аэробикой, и вы в состоянии выполнять несколько самых простых упражнений в любом возрасте. Во-вторых, движение полезно для всех, главное — правильно его дозировать. Мне возразят: «Вы еще слишком молоды, что вы можете знать о воз­растных проблемах?» Я могу лишь привести несколько примеров.

Одна моя подруга, когда ей было уже за 60, начала учить английский с нуля, чтобы переехать в Штаты к своим детям. Большинство окружающих в лучшем слу­чае относились с непониманием, в худшем — за ее спи­ной крутили пальцем у виска. Она очень переживала, что не сможет в таком возрасте справиться с постав­ленной задачей, ведь перед окончательным переездом ей предстоял обязательный экзамен на гражданство на будущем родном языке. Она последовательно ежеднев­но занималась, настраивалась, по моему совету, на по­зитивную волну и в конечном итоге сдала экзамен! Сей­час ее примеру последовал ее муж, который как будто неплохо справляется. Возможно, у нее процесс изуче­ния английского занял больше времени, чем если бы ей было 30 лег. но это не так важно, раз она достигла результата. Я веду к тому, что нужно пытаться, бросать вызов судьбе, и у вас все получится независимо от того, како­го вы возраста. Вы однозначно ничего не теряете, если пробуете. Скорее вы окажетесь недовольны собой, ес­ли не попытаетесь что-либо сделать.

Очень многим женщинам, похудевшим по моей системе, было не 25 и не 40 лет. Они не рассуждали па тему того, что нужно и можно в их возрасте, а просто пытались и добивались успеха. Конечно, необходимо соизмерять свои возможности и делать себе скидки на годы, но, если вы перешли некий возрастной рубеж, это не значит, что можете позволить себе расслабить­ся и запустить себя. Жизнь обязательно скажет вам «спасибо» за ваши попытки измениться. Даже если они окажутся менее удачными, чем вам бы этого хотелось. И напротив, за бездействие и бездумный набор веса вы будете расплачиваться гипертонией, одышкой и про­чими проблемами со здоровьем.

На данный момент максимальный возраст худею­щей по моей системе — 60 лет. Это мама одной из моих последовательниц. За пару месяцев она сбросила 10 кг и не планирует останавливаться на достигнутом. Я уже писала про свою маму, которая изначально от­носилась скептически к моей системе, поскольку сама всегда пропагандировала для похудения полное голо­дание, но в конце концов принта к тому, что стала сле­довать моим принципам и потеряла 5 кг за месяц.

**Одним словом — дерзайте вые зависимости от возраста, и у вас обязательно получится.**

Достаточно ли будет ежедневной гимнастики и увеличения общей подвижности для того, чтобы стройнеть? Да, по если вы хотите ускорить процесс, то мо­жете использовать небольшую хитрость. У кого-то это вызовет недоверие, по, как вы помните, все, что я пишу в этой книге, было проверено на себе.

Речь идет о правильной осанке. Очень часто жен­щины, сами того не замечая, постоянно нарушают симметрию своего тела неправильной походкой, посад­кой. Особенно часто это происходит после родов. Эту главу я писала на отдыхе, много времени проводя па пляже, и ежедневно видела десятки подтверждений своей теории.

Я регулярно слышала про «фартук» внизу живота, даже при достаточно накачанном прессе. Я столкнулась с подобной проблемой, когда изрядно похудела, но эта область по-прежнему выпирала. Я стала приглядываться к окружающим женщинам и поняла, что по­добной проблемой мучаюсь не одна я. Причем речь идет не только о полных, но и вполне худых спортив­ных женщинах. Я провела достаточно длительное вре­мя в тщетных попытках понять, почему так происхо­дит. Пока наконец не поняла, что причина в осанке!!! В принципе ни для кого не секрет, что позвоночник и его состояние влияют на наш общий вид. Но так детально я об этом никогда не задумывалась. Я стала час­то подходить к зеркалу и смотреть, как правильно дер­жать спину, чтобы и пресс и ягодицы (на их вид также влияет осанка — для меня это было открытием) выглядели, как я хочу. Я заметила, что за 9 месяцев беремен­ности мой позвоночник сильно изменился. То место, где поясница делает прогиб, стало еще более вогну­тым, за счет этого сильнее выпирал живот. К тому же играли негативную роль ослабленные и растянутые нижние мышцы пресса. Мне было категорически про­тивопоказано давать на него нагрузку из-за постоян­ного тонуса практически всю беременность. Как толь­ко я начала слегка выгибать позвоночник в обратном направлении, эффект стал заметный и разительный. Со временем мне становилось все легче держать пра­вильную осанку, и живот наконец начал приобретать желаемые очертания.

В моей книге написано, что нет упражнений, кото­рые подошли бы всем, однако упражнения на формирование осанки именно после родов найти почти не­возможно. Это скорее еще один вопрос самодисциплины. Итак, еще один важный принцип:

**Выпрямитесь, подтянитесь!**

Ключевая идея заключается в том, что, как и со все­ми предыдущими моментами, здесь нужно действовать постепенно, то есть не пытаться держать осанку **круглосуточно** и сразу. Иначе уже па следующий день мышцы живота и спины будут сильно болеть. Начните с нескольких раз в день по нескольку минут и только в положении стоя (в нем проще всего держать нижние мышцы пресса приподнятыми). Втяните живот как можно сильнее, как будто вы хотите, чтобы он прилип к позвоночному столбу, повторите упражнение не­сколько раз. Затем постарайтесь поднять живот. Лучше всего это упражнение начинать выполнять перед зер­калом. Вы должны видеть, как ваш живот двигается вне зависимости от того, насколько сильно его удается поднять.

Потом вы сможете выполнять его правильно на ав­томате, причем это очень действенное упражнение будет незаметно для окружающих. Кстати, оно считается одним из элементов танца живота.

Помню, когда я первый раз смотрела кассету с кур­сом для начинающих «бэлли данс» и ведущая сказала, что его можно выполнять, даже когда ведешь машину, я только посмеялась, потому как нужно было сосредоточиться и напрячься, чтобы держать живот в таком состоянии.

Однако чем больше я делала это, чем привычнее для меня становилось правильное положение позвоночника, тем меньше напряжения требовалось с моей стороны, и теперь я могу делать его в супермаркете, на работе, на прогулке с дочкой или стоя в бесконечных пробках.

Через несколько дней, постепенно увеличивая вре­мя, когда вы держите живот в тонусе, начните поддерживать его, когда вы сидите. То же самое, но только сидя на стуле, па скамейке в парке, в офисном крес­ле — где угодно. Когда и к этому вы немного привык­нете, приступайте к положению лежа. Например, пока не заснете, старайтесь держать живот напряженным, а нижнюю часть позвоночника вогнутой. Поверьте мне, это упражнение творит чудеса и пресс подтягива­ется прямо на глазах. При этом вы не прилагаете практически никаких дополнительных усилий. Что­бы его выполнять, вы не должны отрываться от при­вычных дел. Уже через неделю вы почувствуете, что держать живот стало приятной и полезной привыч­кой. И поза, в которой поясница прогнута назад, а жи­вот выпячен, будет казаться вам неправильной. Вы также ощутите, как сильно за день устают мышцы жи­вота и поясницы, даже если до этого вы достаточно много занимались спортом. Просто по-другому рабо­тать над мышцами, которые задействуются при таком упражнении, достаточно сложно. Это лучший способ их проработать.

Меня часто просят рассказать, какой комплекс де­лаю ежедневно. Изначально я не планировала писать об этом, **поскольку,** как уже было сказано, моя система подразумевает упор прежде всего на вашу индивидуальность и личные физические возможности. Однако с течением времени и углублением в изучение вопро­са, я поняла, что вам нужно иметь представление о том, что я называю гимнастикой. Вы можете выбрать не­сколько упражнений из моего комплекса, использо­вать их или придумать вариант для себя. Допускается комбинирование с другими видами физической на­грузки.

«КОШКА» - ОТЖИМАНИЯ С ПРОГИБОМ СПИНЫ

**Назначение:** *мышцы груди, рук, пресса, спины.*

**Исходное положение:** *встать на четвереньки, с опорой на ладони и колени.*

Выполнение: медленно, прогибая поясницу и при­жимаясь грудью к полу, продвигать корпус вперед, до полного распрямления коленей и рук. Задержаться на прямых руках па 30 секунд, запрокинув голову назад. Затем, не торопясь, вернуться в исходное положение, стараясь не отрывать грудь от пола как можно дольше. Обратите внимание на то, что ладони должны стоять шире плеч, тогда данное упражнение даст хорошую нагрузку на активные группы мышц. Оно достаточ­но сложно для начинающих, никогда не занимавшихся спортом, однако легче, чем обыкновенные от­жимания.

Количество повторов: начинайте хотя бы с 1—2 раз. В дальнейшем количество можно увеличить, по не ре­комендую выполнять более десяти повторов.

Для начинающих: если упражнение кажется вам слишком сложным, начните с отжиманий с колен без прогиба поясницы: то же исходное положение, но вы­полняется без продвижения корпуса вперед, а как об­легченный вариант обычного отжимания.

МАХИ НОГАМИ, СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

**Назначение:** *это упражнение задействует яго­дичные мышцы и мышцы бедер.*

**Исходное положение:** *встать на четвереньки с опорой на ладони и колени. Руки на ширине плеч, го­лова в слегка приподнятом положении, смотрим прямо.*

Выполнение: медленно поднять правую ногу, со­гнутую в колене, так высоко, как можете. Задержать се в таком положении па несколько секунд. Плавно опус­тить. Затем то же самое повторить для левой ноги.

Количество повторов: начинать нужно хотя бы с 5 раз на каждую ногу. В дальнейшем можно довести по­вторы до 20 раз.

Для начинающих: если вам слишком сложно вы­полнять это упражнение в рекомендуемом виде, може­те начать с быстрых махов. То же исходное положе­ние, но нога поднимается и опускается быстро, без фик­сации в напряженном состоянии.

МАХИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (БОКОВЫЕ)

**Назначение:** *упражнение задействует такую сложную область, как внутренняя поверхность бе­дер. Оказывает позитивное влияние на ягодицы и мышцы талии.*

**Исходное положение:** *встать лицом к стулу или шкафу, упершись руками или облокотившись. Но­ги вместе, спина прямая.*

Выполнение: медленно поднять правую ногу в сто­рону насколько можно высоко. Постепенно опустить ее. То же самое для левой ноги.

Количество повторов: начинайте с 5 раз для каж­дой ноги. В дальнейшем увеличить число повторов до 20 на каждую ногу.

Для начинающих: если упражнение вам кажет­ся слишком сложным, выполняйте махи в быстром темпе, лишь слегка отрывая ногу от земли. Постепен­но увеличивайте высоту отрыва и снижайте темп ма­хов.

МАХИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

(ВПЕРЕД-НАЗАД)

**Назначение:** *упражнение задействует заднюю и переднюю поверхность бедер. Оказывает позитивное влияние на ягодицы, и мышцы нижнего пресса.*

**Исходное положение:** *встать боком к стулу или шкафу, упереться руками или облокотиться. Но­ги вместе, спина прямая.*

Выполнение: медленно поднять правую ногу вверх, насколько можно высоко. Постепенно переместить ее назад, не касаясь пола. То есть нога должна выполнять дугообразное движение вперед-назад. То же выпол­нить для левой ноги.

Количество повторов: начинайте с 5 раз для каж­дой ноги. В дальнейшем увеличить количество повторов, но не более 20 для каждой ноги.

Для начинающих: если упражнение вам кажется слишком сложным, выполняйте махи в быстром тем­пе, лишь слегка отрывая ногу от земли. Постепенно увеличивайте высоту отрыва и снижайте темп махов.

ПОДНЯТИЕ КОРПУСА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

**Назначение:** *верхние группы мышц пресса.*

**Исходное положение:** *лечь на пол, ладони сложить за голову, ноги, согнутые в коленях, поставить на стул, так, чтобы они находились выше линии туловища.*

Выполнение: медленно поднимать верхнюю часть туловища на максимально возможную высоту. Задержаться в верхней точке на 30 секунд. Плавно опустить­ся в исходное положение.

Количество повторов: начинайте с 3—5 раз, посте­пенно наращивая количество, в зависимости от уров­ня своей подготовленности.

Для начинающих: если упражнение кажется вам слишком сложным, не пытайтесь поднимать корпус слишком высоко, просто слегка отрывайте от земли лопатки. Постепенно увеличивайте высоту.

ПОДНЯТИЕ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

**Назначение:** *нижние группы мышц пресса.* **Исходное положение:** *лечь на пол, ноги прямые, Руки вдоль туловища* Выполнение: медленно поднять ноги вверх до об­разования угла 45 градусов. Удерживайте ноги в таком положении в течение 15 секунд — 1 минуты, в зависи­мости от своей физической подготовки.

Количество повторов: начинайте с 3—5 раз, посте­пенно увеличивая количество и время фиксации ног в поднятом положении.

Для начинающих: если вам тяжело дается выполне­ние этого упражнения, вы можете поднимать ноги ниже и не задерживать их в верхней точке. Также для об­легчения можно подкладывать сложенные ладони под поясницу, от этого упражнение не потеряет своей эф­фективности, а спина будет заметно разгружена. Осо­бенно актуально для людей, имеющих большое коли­чество лишнего веса.

МАХИ В СТОРОНУ

 из положения лежа

**Назначение:** *внутренняя сторона бедра, ягоди­цы, талия.*

**Исходное положение:** *лечь на бок ровно, опер­шись на согнутую в локте руку. Локоть должен находиться на одной линии с плечом.*

Выполнение: поднять прямую правую ногу вверх, опустить. Затем подтянуть колено к плечу, не меняя положения тела, вернуть ногу в исходное положение, снова поднять вверх, опустить. Повторить для левой ноги. Для достижения максимального результата уп­ражнение выполняется в среднем темпе.

Количество повторов: начинайте с 3—5 раз, посте­пенно увеличивая количество, но не более 20 раз за один сеанс гимнастики для каждой ноги.

Для начинающих: вы можете выполнять только первую часть упражнения, если подтягивание колена к плечу для вас слишком сложно. Выполнение в более быстром темпе также облегчит задачу.

ПРЫЖКИ-НОЖНИЦЫ

**Назначение:** *внутренняя поверхность рук, внут­ренняя сторона бедер, улучшение работы дыхатель­ной системы, укрепление спины и мышц груди.*

**Исходное положение:** *встать прямо, руки и но­ги выпрямлены.*

Выполнение: внимание! Упражнение подходит только для хорошо подготовленных людей. Если вы сомневаетесь в своих физических возможностях, луч­ше не выполняйте его. Подпрыгните и одновременно расставьте ноги и поднимите прямые руки над головой (наподобие ножниц). Со следующим прыжком вер­нитесь в исходное положение.

Количество повторов: начинать следует с 5 раз, по­степенно наращивая количество.

Для начинающих: вы можете делать вариацию дан­ного упражнения в облегченном виде. Просто медленно поднимайте прямые руки над головой, без выпол­нения прыжка, затем опускайте в неторопливом темпе. Такой способ подойдет даже людям, имеющим боль­шой избыточный вес.

НАКЛОНЫ СТОЯ

**Назначение:** *укрепление мышц талии и внутрен­ней поверхности рук.*

**Исходное положение:** *встаньте прямо, ноги на ширине плеч, левая рука, согнутая в локте, на талии, правая поднята над головой.*

Выполнение: делайте наклоны в противополож­ную от поднятой руки сторону. То есть если у вас поднята правая рука — наклоны выполняются влево, по два раза. Два наклона влево, затем два наклона вправо, поменяв руки. Старайтесь как можно сильнее сгибать­ся в области талии.

Количество повторов: начинайте с 5—10 раз в каждую сторону. Постепенно увеличивайте количество, но не более 20 на каждую руку.

Для начинающих: это упражнение подойдет и для начинающих, просто не старайтесь слишком сильно сгибаться на первых порах.

ВОЛНА

**Назначение:** *укрепление всех мышц брюшного пресса, улучшает осанку.*

**Исходное положение:** *встать ровно, ноги вме­сте, прямые руки по швам. Желательно первое время выполнять упражнение перед зеркалом.*

Выполнение: расслабьте живот, затем втяните его нижнюю часть, приподнимите мышцы кверху, опусти­те и снова расслабьте. Живот совершит круговое дви­жение. Для выполнения этого упражнения потребуется долгая практика, поскольку это является одним из элементов «танца живота».

Однако оно стоит того, поскольку оказывает дейст­вительно очень хорошее воздействие даже на тренированный пресс. Прежде чем соединять движение вверх-вниз, попробуйте выполнять эти движения по отдельности.

Количество повторов: попытайтесь выполнить упражнение хотя бы один раз, поскольку оно достаточно

сложное.

Для начинающих: если выполнение этого упражне­ния не удается вам, вы можете делать то упражнение, которое я уже описывала: резко втяните живот, затем расслабьте. Заменяйте исходное упражнение облег­ченным до тех пор, пока вы не поймете, что научились контролировать мышцы живота.

ВОСЬМЕРКА ЯГОДИЦАМИ

**Назначение:** *укрепление мышц ягодиц, талии, наружной поверхности бедер.*

**Исходное положение:** *встать прямо, ноги слег­ка раздвинуты, руки на поясе.*

Выполнение: слегка прогнуться в области талии и вывести правое бедро вперед, медленно отвести правую ногу назад, постепенно выдвигая на передний план левую ногу. Ягодицы должны описывать своеобразную «восьмерку».

Количество повторов: когда вы научитесь выпол­нять это упражнение, доведите количество повторов до 10—20 раз.

Для начинающих: если вам сложно выполнить «вось­мерку», начните с передвижения бедер вправо-влево, а затем добавьте траекторию вперед-назад и объедини­те все элементы в одно упражнение. Учиться делать «восьмерку» лучше перед зеркалом.

МАХИ НОГАМИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

**Назначение:** *укрепление мышц нижнего пресса, нижней и верхней поверхностей бедер.*

**Исходное положение:** *лечь на спину, вытянуть руки по швам, ноги выпрямить и поднять до угла 30 градусов.*

Выполнение: выполнять движения ногами вверх-вниз — в исходное положение — левой и правой но­гой попеременно.

Количество повторов: начинайте с 5 раз, постепен­но увеличивая количество.

Для начинающих: вы можете попробовать выпол­нять упрощенный вариант упражнения. Лягте на пол, вытянув руки и ноги, попеременно поднимайте то правую, то левую ногу, отрывая их от пола и возвращая на плоскость, по окончании каждого подъема. Как ва­риант, вы можете подложить сложенные ладони под область поясницы и выполнять упражнение еще более облегченным способом

"МОСТИК"

**Назначение:** *укрепление мышц поясницы, ягодиц и задней поверхности бедер.*

**Исходное положение:** *лечь на спину, ноги со­гнуть в коленях, руки — в локтях, на уровне талии.*

Выполнение: прогнуть поясницу и оторвать ягоди­цы от пола, поднять их на максимально высокий уровень, опираясь на ладони и стопы согнутых в коленях ног. Задержитесь в таком положении, досчитав до 10, и
опуститесь в исходное.

Количество повторов: начинайте с 5 раз, постепен­но увеличивая до 10 раз за один сеанс.

Для начинающих: не рекомендую выполнять это упражнение без подготовки или при наличии проблем со спиной. Оно требует достаточно развитой пояс­ничной области. Именно поэтому данный вариант я поместила в конец комплекса.

И последний совет, который я дам в этой главе, бу­дет касаться контроля за изменениями, происходящими в вашем теле.

**Начните взвешиваться каждый день и заме­рять объемы груди, талии, бедер, хотя бы раз в неделю.**

Дело в том, что зачастую, когда вы только начинае­те следовать системе, вы можете не сразу заметить движения стрелки весов. Как правило, объемы на на­чальном этапе уходят быстрее. Видимый результат яв­ляется одним из лучших средств мотивации. Как я уже говорила, идеальный вариант — найти группу под­держки, с которой вы будете делиться своими дости­жениями.

При этом я бы не советовала концентрировать вни­мание на конкретной цифре, которую вы хотели бы достигнуть. Дело в том, что все люди очень разные. Я знала женщин, которые при росте чуть больше 160 см и весе 60 кг выглядели очень неплохо. Другим, даже более высоким, явно нужно весить меньше. Я не верю ни одной формуле расчета веса и предпочитаю ориен­тироваться на размер одежды. Я считаю, что большинст­во женщин, носящих 44-й размер (по российской шкале, 38-й европейский) — выглядят вполне миниа­тюрно. Однако это мое субъективное мнение, и, воз­можно, вы будете комфортно себя чувствовать в мень­шем или большем.

Ориентируйтесь на свои ощущения, когда ставите перед собой цели в «цифровом эквиваленте». Худейте и меняйте свою привычку постоянно думать о заоб­лачных целях. Первостепенно то, что находится ближе к реальности. Помните об этом, когда в очередной раз будете давать себе обещание похудеть, например, на 50 кг к определенному сроку.

В завершение главы я отвечу на несколько часто возникающих вопросов, связанных с физической нагрузкой:

**ВОПРОС:** На сегодняшний день у меня грудь 5-го размера. Я очень боюсь, что, если сильно по­худею, грудь обвиснет. Может быть, вы знаете, как это­го избежать?

**ОТВЕТ:** Я не могу обещать вам, что ваша грудь нисколько не уменьшится, если вы похудеете, так как это маловероятно. Однако в то, что сохранить ее привлекательную форму (или даже восстановить для тех, кто ее уже утратил) возможно, я верю свято. В на­чале похудения я очень мало уделяла внимания упраж­нениям, и моя грудь, изначально не слишком большая, утратила всякий намек на женственность и эстетику. Я поняла, что с этим нужно бороться, и включила уп­ражнения на проблемную область в свой ежедневный комплекс (их вы можете найти в приведенной выше главе). Если вы действительно будете придерживаться всех пунктов системы, то есть: плавно снижать вес, вы­полнять упражнения и работать с кожей, как это опи­сано ниже, вероятность, что ваша грудь изменит свое состояние в худшую сторону, равна практически нулю. Так что не нервничайте и со спокойной душой при­ступайте к соблюдению системы.

**ВОПРОС:** Способствуют ли физические упражнения только похудению или они также влияют на состояние кожи и устранение целлюлита?

**ОТВЕТ:** Однозначно да. И пусть это станет для вас дополнительным стимулом для ежедневных занятий. В процессе похудения кожа пытается «встать на место», особенно если вы теряете достаточно большое количество килограммов. Поэтому любая поддержка для нее важна.

**ВОПРОС:** Действительно ли будет доста­точно столь небольшой физической нагрузки для то­го, чтобы существенно снизить вес? Я всегда полагала, что упражнения должны играть ведущую роль.

**ОТВЕТ:** На самом деле значение упражне­ний в современной индустрии снижения веса несколь­ко преувеличено. Давайте посмотрим на факты. Суще­ствует множество профессий, сопряженных исключи­тельно с физическим трудом. Так, например, есть дамы среди дворников или маляров. Парадокс заключается в том, что они совсем не худые, скорее наоборот. А ведь они весь день проводят на ногах. И другой вариант — дальнобойщики. Вы видели многих из них, страдаю­щих избыточным весом? Но ведь их работа подразуме­вает долгое просиживание за рулем.

Я предпочитаю занимать срединную позицию в этом вопросе. Безусловно, небольшая физическая нагрузка необходима, но в пределах ваших возможно­стей. И уж точно будет больше толку, если вы будете заниматься по 5 минут каждый день, нежели вы начнете посещать тренировки раз в неделю, но ударными темпами, после чего не сможете вставать долгое время, так как каждая частичка вашего тела будет болеть.

ГЛАВА 5

 ЭТАП 3. ВАША КОЖА — НА ЧТО ОНА ПОХОЖА?

Большинство женщин до определенного возраста задумываются о своей коже крайне редко, только когда сталкиваются с реальными проблемами. Я часто вижу наплевательское отношение к этому во­просу, которое меня поражает. Честно скажу — разго­воры из разряда: «А зачем мазаться кремом или тра­тить деньги на дорогие средства по уходу за кожей, ес­ли мне еще 25—30 лет? Я ничем не пользуюсь и выгляжу не хуже других», — приводят меня в недоумение. Ко­нечно, до определенного времени ваше лицо и тело бу­дут выглядеть нормально, но в определенный момент вы заметите ухудшения и вам уже не помогут простые процедуры вроде пилинга или обыкновенного крема против старения.

С другой стороны, я против пластики и прочего хи­рургического или химического вмешательства в жизнь нашего организма без крайней надобности. Для реше­ния большинства проблем можно найти способ гораздо дешевле и безопаснее, не рискуя вызвать побочные эффекты. Выбирая иной метод, вы вряд ли достигнете столь же быстрой реакции со стороны кожи, однако результаты его использования будут сохраняться значительно дольше.

К какой бы группе женщин вы себя ни относили — фанатично следящих за состоянием своей кожи или решивших не трогать ее до поры до времени, — поста­райтесь дочитать эту главу до конца, потому что мно­гие вещи, возможно, станут для вас настоящим откры­тием. Первый вопрос — что мы, в сущности, знаем о своей коже? «Ее можно поранить, но повреждения за­живают... Для чего мне нужна более подробная инфор­мация?»

«Особо интересующиеся» расскажут о том, что ко­жа нуждается в увлажнении, потому что в условиях стрес­са и плохой экологии она теряет много воды. Некото­рые, конечно, имеют более четкое представление, но большинство не особенно утруждаются попытками по­нять устройство кожи, что, в принципе, понятно. У нас и так слишком мало времени, чтобы тратить его на не­нужную теорию. Правильно?

Не совсем так. Именно поэтому большинство жен­щин безуспешно борются с целлюлитом, обвисшей кожей после похудения или родов, растяжками, морщи­нами и прочими проблемами. Мы просто слепо верим рекламе и упрямо пробуем всевозможные новые сред­ства по уходу за собой, которые в лучшем случае дают кратковременный результат, в худшем случае — вообще никакого. Но мы продолжаем «исследовать модные тенденции». На моем форуме регулярно появляются сообщения вроде: «Кто пробовал чудо-крем «Нет целлюлиту» или «Прощайте растяжки» — помогает ли он?» Ответы, как правило, сводятся к тому, что при ежеднев­ном применении и массаже в процессе нанесения ре­зультаты заметны через месяц. А знаете ли вы, что даже если вы будете мазаться оливковым маслом, используя некоторые массажные приемы, вы заметите минимум не худший эффект? Тогда зачем использовать ненуж­ные добавки, которые могут быть агрессивны по отно­шению к коже, вызывать аллергию и прочие побочные действия? Кто исследует все эти средства на предмет разрешенности? Что добавляют в крем, если его нельзя использовать во время беременности (запрещающую надпись вы можете найти на большинстве дорогих концентратов против растяжек)?

Вы и только вы ответственны за то, как выглядит ваша кожа. Если вы прилагаете некоторые усилия, чтобы улучшить ее состояние, вы с меньшей вероятно­стью будете выглядеть после 40 на 60 лет. Безусловно, некоторую роль имеет наследственность, но элемен­тарный уход за собой необходим даже при идеальных генах. У вас есть примеры обратного? Они должны быть! Всегда есть счастливицы, которые ничем не ма­жутся, едят все подряд и при этом замечательно выгля­дят. Но сколько таких женщин и каково количество тех, кто являет собой зрелище достаточно плачевное? Я снова напомню вам, что количество денег, кото­рое вы затрачиваете на свою кожу, не так важно, как последовательность применения имеющихся в арсе­нале средств. Посмотрите вокруг — знаменитости на картинках выглядят прелестно, когда они накрашены, причесаны, и их фотографии обработаны графически­ми редакторами. Но в реальности все намного хуже. Я сама периодически вижу свое лицо на профессио­нальных снимках и в телевизоре и понимаю, что виза­жисты и профессионалы могут творить чудеса. За пре­делами экрана известные люди выглядят, как правило, гораздо хуже. Опять-таки бывают исключения, но в целом...

Вспомните также тех звезд, которые злостно увле­кались новинками пластической хирургии, пилюлями и в какой-то момент выглядели действительно непло­хо, но через некоторое время все возвращалось на кру­ги своя. Таких много и в России, и за рубежом, мне не хотелось бы называть конкретных имен, но, думаю, вы сразу вспомнили многих женщин и мужчин, подходя­щих под эту категорию. Это лишний раз доказывает, что даже очень большие деньги не решают всех про­блем.

Как же тогда избавить свою кожу от целлюлита, рас­тяжек и морщин, которые почти наверняка имелись до или появились после похудения? Сразу оговорюсь, я никогда не претендовала на титул «Мисс Вселенной», поэтому не могу утверждать, что у меня нет ни первого, ни второго, ни третьего. Однако от лица женщины, похудевшей на 60 кг, я с уверенностью могу сказать, что все приведенные ниже меры действительно рабо­тают. Конечно, у меня все еще остались растяжки, но их количество и размер уменьшились в разы. Все это — плод ежедневной несложной работы, пары процедур, которые будут доставлять скорее удовольствие, неже­ли создавать неудобства.

Начну я, пожалуй, с самого сложного — с растяжек, являющихся бичом очень многих женщин после бере­менности, резко поправившихся или похудевших. Для меня лично стрии стали «суровой реалией жизни» еще задолго до родов. Когда я сильно похудела в 14 лет, я впервые увидела эти ненавистные полоски. В то время я не особо обращала на них внимания, они были поч­ти незаметные, тонкие, и были видны только под опре­деленным углом. Те растяжки, с которыми я столкну­лась во время беременности, увы, были совсем иными.

Они появились очень неожиданно (так почти все­гда и бывает). Я тогда была на 4-м месяце беременности, уже исправно носила бандаж из-за очень большо­го живота и больной спины, ежедневно мазалась кре­мами от растяжек и думала, что меня сия чаша минует. И вот как-то раз я приехала на встречу с моими бере­менными подр\тами (мы все должны были родить в июле, но уже тогда я значительно выделялась своими размерами). Мы зашли в дамскую комнату с одной из них и стали в профиль — помериться животами. Внезапно я заметила на ее лице тень изумления: «Что это у тебя?!» Я опустила глаза и увидела красные продоль­ные полосы на животе. Я решила, что это следы от слиш­ком тугих колготок. Но когда я походила дома часа три без оных, я поняла, что на самом деле у меня появи­лись растяжки. Дальше они разрастались и множились с катастрофической скоростью, и к концу беременно­сти мой живот напоминал поле боя: от самого низа до уровня «выше пупка» — широкие красные линии тол­щиной в палец, и заканчивались они практически на пояснице. Конечно, это смотрелось ужасно некрасиво. Но учитывая мои размеры на момент после родов, ме­ня растяжки не так волновали, как общая картина. Впер­вые действительно острое осознание того, что со стриями нужно что-то делать, возникло, когда я начала хо­дить в бассейн. Там была женщина, не знаю какого воз­раста, думаю лет 35, но за счет полноты она казалась старше. Так вот в предбаннике перед душевыми, где все мазались кремом, я обратила внимание на ее жи­вот с точно такими же широкими растяжками, как у меня, только белыми. В следующий раз я заговорила с ней на какую-то отвлеченную тему, а потом разговор плавно перешел на фигуру после родов, и я поинтере­совалась, давно ли у нее растяжки. Она ответила, что ее ребенку сейчас уже 10 лет. Я была в легком шоке. Я оп­ределенно не хотела, чтобы мой живот выглядел так спустя столь большой промежуток времени.

Сначала я очень расстроилась, а потом подумала. что попытка — не пытка. Почитав информацию, имею­щуюся в Интернете, я пришла к выводу, что совсем рас­тяжки вряд ли исчезнут, но значительно их уменьшить возможно. Дальше оставался вопрос, как это сделать. Сначала я последовала примеру многих женщин и ску­пила пол-аптеки: мази, крема, эмульсии и прочее — я втирала их, но результатов было не видно. Мое отчаяние росло с уменьшающимися объемами. Если раньше вся энергия была сконцентрирована на потере лишне­го веса, то теперь, когда вес стал уходить значительно легче, мне все-таки хотелось придать телу человече­ский вид, а вместо этого к растяжкам добавилась еще и отвисающая кожа. В общем, вместо красоты я получала настоящий кошмар!

Тогда меня посетила идея пойти другим путем. Мы не будем разбираться в происхождении слова «стрии» (растяжки, по-научному) и причинах их возникнове­ния, поскольку я не ставила перед собой цели написать научный трактат о похудении и коже. Профессо­ров существует достаточно, и вряд ли я знаю о пробле­ме больше них. Я хочу, чтобы эта книга прежде всего помогла найти силы и мотивы для того, чтобы запус­тить процесс работы над собой. Если у вас есть рас­тяжки, вы знаете, как они выглядят, если нет — возра­дуйтесь, ибо это головная боль многих людей. Боль­шинству женщин известно, что стрии со временем белеют, становятся менее заметными, но если их у вас много и они широкие, как было в моем случае, это слу­жит слабым утешением.

Растяжки появляются вследствие перерастяжения кожи и гормональных изменений в организме. Под действием гормонов (кортикостероидов, прогестеро­на) кожа может терять эластичность, ее поверхност­ные слои истончаются и в результате при нагрузке возникают внутренние надрывы, которые затем заме­щаются соединительной тканью. После появления со­единительной ткани во внутренних надрывах кожи проступают кровеносные сосуды, придающие растяж­кам красный или синий цвет. Со временем сосуды пус­теют и растяжки становятся белыми.

Основная мысль здесь в том, что растяжки — это внутренние разрывы. Получается, что достаточно наивно лечить внутренние разрывы только поверхност­но. Вы, конечно, сможете изменить их цвет, регулярно нанося крем, но, как видно из вышесказанного, цвет изменится со временем и сам. Скажу более, я не верю и в силу кремов для предупреждения растяжек. Я начала мазать живот со 2-го месяца беременности, носила бандаж с 4-го, но мой живот был настолько огромен, что ничто его не спасло от огромного количества вер­тикальных красных полосок. Другой вопрос — шири­на и глубина растяжек, которую, получается, как будто невозможно изменить.

Когда я только похудела, первое время была готова на все, чтобы избавиться от растяжек. Я даже начала наводить справки в клиниках пластики. Тут-то я столк­нулась с тем, что, оказывается, при таком количестве стрий как у меня, медицина, скорее всего, будет бес­сильна. Да, существуют различные процедуры, но боль­шинство из них рассчитаны на очень небольшие зо­ны. Что же касается серьезных проблем, здесь не спа­сет даже абдоминопластика — операция, выполняемая под общим наркозом.

Если все так сложно, неужели можно убрать растяж­ки в домашних условиях? Да. И это подтверждено не только моим примером, но и последователями моей системы. Какие задачи стоят перед женщиной, желаю­щей убрать стрии? Во-первых, потихоньку «снимать» верхний слой кожи, растяжки будут «перемещаться выше» к поверхности кожи и в конечном итоге станут намного менее заметными. Пользуясь околонаучным языком, я повторю, что не ставила своей целью напи­сать докторскую по похудению или что-то еще в этом роде. Мне хотелось, чтобы эта книга была понятной любой женщине, столкнувшейся с подобной пробле­мой на определенном этапе своей жизни.

Во-вторых, потребуется улучшить кровоснабжение поврежденных участков кожи, ведь активный приток крови обеспечивает усиленное питание витаминами, микроэлементами и кислородом, а значит, ускоряет процесс восстановления. В третьих, нам понадобится какое-то активное вещество, которое послужит свое­образным катализатором для заживления растяжек. Соответственно работа над растяжками по моей сис­теме будет вестись в трех направлениях.

Начиная с сегодняшнего дня возьмите за правило выполнять хотя бы одну из предложенных процедур. Живот в нынешнем состоянии я очень рекомендую сфотографировать, как бы тяжело это ни было сделать. Невооруженным глазом изменения не будут так замет­ны, как при наглядном сравнении до и после. Посте­пенно добавляйте по одному пункту, и через месяц вы­полнения всех трех вы гарантированно увидите ре­зультат.

**Первый этап — это подготовка кожи к нане­сению активного вещества, выравнивание ее поверхности, улучшение кровотока с помощью ко­фейного скраба.**

Для этого вам понадобится кофе достаточно круп­ного помола (неважно, купленный в магазине или самостоятельно смолотый), не вареный и ни в коем слу­чае не используйте растворимый. Позитивный эффект его заключается не только в механическом воздейст­вии, но и в содержащемся в нем кофеине, позитивно воздействующем на состояние кожи. В растворимом напитке данное вещество присутствует в значительно меньшей степени. Грубость частиц должна приблизи­тельно соответствовать крупному песку, и зависит от чувствительности вашей кожи. Начинать лучше с более нежного помола, практически не нажимая. Посте­пенно увеличивайте силу нажатия и величину помола. Длительность процедуры зависит исключительно от настроения, но помните золотое правило — без фана­тизма. Не думайте, что, если вы расцарапаете живот в первый день, растяжки станут менее заметными быст­рее. Не стоит затрачивать на скраб более 5 минут, од­нако это мое субъективное мнение. Почему именно ко­фе? Прежде всего он редко вызывает аллергию, а также кофеин входит в состав большинства средств против целлюлита, так почему бы не объединить два полез­ных свойства в одну процедуру — отшелушивание и тонизирование кожи.

Количество кофе на один раз определяется строго индивидуально, но чем больше вы используете за раз, тем жестче будет скраб по отношению к коже. Меня часто спрашивают, можно ли чем-то заменить данный продукт. Гипотетически существует много вариаций, вроде морской соли или меда, но я склонна полагать, что именно кофе является наименее аллергенным и наиболее эффективным средством. Пусть он будет сто­ять в ванной, в специально отведенной коробке, чтобы вы ежедневно не забывали его использовать. Как же правильно наносить скраб?

Намыльте тело своим обычным гелем для душа или мылом, затем отложите губку/мочалку и насыпьте на ладонь немного кофе. Далее втирайте его в кожу, не слишком нажимая во время первых процедур, круговыми движениями на животе и по направлению лимфотока на бедрах, ягодицах и руках (подробнее об этом мы поговорим ниже, когда речь пойдет о массаже). Вы также можете использовать его по краям груди, но практически без нажатия, поскольку кожа в этой области особенно нежная. После нескольких минут смойте те­ло как обычно.

Как видите — абсолютно ничего сложного и долго­временного, но для кожи такая процедура окажет неза­менимую поддержку как в борьбе с растяжками, так и с целлюлитом. Первый эффект заметен, как правило, уже через неделю ежедневного использования.

**Второй этап — массаж с мумие.** Что это такое? Как правило, первые ассоциации — алхимия, философский камень, мумие. Однако это не совсем так. Оно вполне широко используется в современном мире.

Мумие (в современной литературе его иногда на­зывают «горный бальзам» и «горная смола», на английском звучит как «amberat»), как теперь установлено современными исследованиями, представляет собой достаточно сложное по своей химической структуре вещество. Добывается оно исключительно в горных районах мира, в том числе на территории бывшего Со­ветского Союза. О том, что мумие является эффектив­ным для лечения огромного числа болезней, частень­ко упоминалось еще в древней восточной литературе. Существуют различные лечебники и трактаты, кото­рые содержат множество информации о разносто­роннем использовании древними врачами мумие в ка­честве средства, усиливающего процессы восстанов­ления в различных тканях организма, а также о его позитивном воздействии на здоровье в целом.

«Мумие» — слово греческого происхождения, оно означает «сохраняющее тело». Это природная смесь органического и неорганического хорошо раствори­мого в воде вещества, которое образуется в трещинах скал, пустотах, нишах в виде пленок, корок, наростов черных, темно-коричневых и коричневых смолопо­добных масс.

Очищенное от примесей и экстрагированное мумие представляет собой однородную массу темно-коричневого цвета, эластичной консистенции, с блестящей поверхностью, своеобразным ароматом и горьковатым вкусом. При хранении мумие постепенно отвер­девает за счет потери влаги. В своем составе оно имеет органическую и неорганическую части. Неорганиче­ская часть мумие содержит более 50 химических элементов. В органическую часть входит около 30 групп биологически активных веществ: микро- и макроэлементы, белки, аминокислоты, органические и жирные кислоты, алкалоиды, кумарины, стероиды, фосфолипиды, витамины и многое другое. Каждая составная часть способна влиять на соответствующие процессы организма и ускорять регенерацию различных тканей. Микроэлементы оказывают существенное влияние на белковый, углеводный, жировой, минеральный обмен, на окислительно-восстановительные процессы, на процессы регенерации, участвуют в процессах раз­множения и роста, кроветворения и иммуногенеза.

Я думаю, что эта исчерпывающая информация о том, что же в действительности представляет собой мумие, поможет лучше понять, зачем применять имен­но его, а не готовые крема. Почему я решила использо­вать мумие в борьбе против растяжек? Мой путь, как я говорила, был тернист и долог. Я настойчиво искала средство, которое помогло бы справиться с пробле­мой, поскольку понимала, что только скраб из кофе и обычные сыворотки против растяжек результата не дадут. Я перепробовала почти все известные марки, де­шевые, среднего класса, очень дорогие и уже отчая­лась найти выход. Как вдруг, однажды, я встретилась со своей подругой, которая за несколько лет до этого по­пала в очень серьезную автомобильную аварию. На виске у нее оставался достаточно заметный шрам, и тогда специалист китайской медицины посоветовал ей использовать мумие, чтобы сделать шрам менее грубым. Сейчас я ни за что бы не поверила, что шрам вообще когда-то был. Меня вдруг осенило, что растяж­ки сродни шрамам, а потому, возможно, мумие и на них окажет эффект. Представьте мое удивление, когда в инструкции к данному веществу я увидела показа­ния — удаление стрий. То есть, по всей вероятности, это свойство уже известно, просто по ряду причин не очень широко пропагандируется. «По каким же?» — спросите вы. Дело в том, что производители данного продукта почему-то не особенно заостряют внимание на его внешнем виде и эстетических качествах, а для женщин этот фактор является одним из первостепен­ных. В детстве один врач в целях лечения аллергии, ко­торой я страдаю почти с рождения, прописал мне пить мумие в течение месяца, и, пересилив себя еще тогда (продукт обладает очень специфическим запахом), я больше не испытывала никаких проблем с неприятием его аромата. Однако для большинства женщин, сталки­вающихся с мумие впервые, амбре кажется невыноси­мым. Проблема заключается также в том, что наиболее распространенная форма мумие — таблетки, которые сложно растворить в креме или воде. Есть, конечно, кремы, содержащие мумие, но это совсем не то же са­мое, что чистое активное вещество, в них концентра­ция его значительно ниже, а значит, эффект будет за­метен очень не скоро.

Как же решить обозначенные проблемы? Я долго пробовала различные варианты и, к своему удивлению, обнаружила, что все гораздо проще, чем я думала. Чтобы убрать ненавистный запах, достаточно капнуть две-три капли ароматического масла, идеальный вари­ант — мятное. Однако будьте осторожны, масла могут вызывать аллергию, поэтому при ее появлении, преж­де чем списывать реакцию на мумие и убирать его из списка ежедневных процедур, проверьте, вероятнее всего, она будет вызвана кремом или чем-то еще. Само вещество дает аллергическую реакцию крайне редко.

Меня часто спрашивают, можно ли пользоваться мумие во время беременности и кормления грудью. Однозначного ответа на этот вопрос я дать не могу, поскольку действие вещества недостаточно исследо­вано в таких ситуациях. Оно запрещено к употребле­нию внутрь для кормящих женщин, однако про наруж­ное — не написано ничего. Многие последователи мо­ей системы используют его на животе и бедрах во вре­мя лактации, но я однозначно не рекомендую нано­сить его на грудь во время беременности и кормления. Лучше подождите немного и по окончании вы сможе­те с успехом избавиться от растяжек, поскольку уже за­мечено, что вещество оказывает позитивный эффект даже на многолетние стрии.

Перейдем непосредственно к применению. Проце­дуру не следует проводить больше одного раза в день, поскольку увеличение количества не дает более быст­рого исчезновения растяжек. Лучше всего делать мас­саж с мумие сразу после скраба, если это возможно, но в любом случае желательно наносить вещество на чис­тое тело. Вам понадобится одна таблетка мумие, круж­ка или пиалка и ваш обычный крем для тела, если тако­вой имеется. Для тех, кто ранее не наносил лосьон ежедневно, для начала, чтобы исключить возникнове­ние аллергических реакций, возьмите оливковое масло. Если ваш обычный крем достаточно жирный или вы пользуетесь маслом, мумие может свернуться в ко­мочки. Чтобы этого не происходило, достаточно пред­варительно развести его в чайной ложке воды, а затем уже смешать раствор с веществом для последующего массажа. Если у вас возникает аллергия на любое жиросодержащее средство, просто используйте для мас­сажа водный раствор. В принципе, для растяжек будет этого достаточно. Массаж по моей системе прежде всего предназначен для предотвращения образования в процессе похудения излишков кожи и устранения целлюлита.

Я не рекомендую разводить мумие на несколько раз вперед, поскольку, являясь натуральным продук­том, оно образует достаточно скоропортящуюся смесь. Вы можете приготовить крем или раствор максимум на два дня. Готовый продукт необходимо хранить в хо­лодильнике.

Просто бросьте таблетку в воду или крем перед принятием душа или за некоторое время до, и она растворится почти без остатка. Вам понадобится только все тщательно перемешать до получения однородной субстанции. Затем нанесите массажными движениями полученную смесь на все участки, где имеются растяжки.

Я уже не первый раз упоминаю эти загадочные ма­нипуляции, однако не объясняю что это такое. На самом деле, вам совершенно необязательно получать корочку профессионального массажиста, чтобы позаимствовать некоторые секреты и использовать их еже­дневно в своей практике. Я имею дополнительное образование в данной области, поэтому знаю, о чем го­ворю.

Вообще, так ли важен ежедневный массаж и на что он влияет? Прежде всего он улучшает кровообращение и снабжение кожи питательными элементами, улучша­ет лимфоток, способствует расщеплению жиров и вы­равнивает структуру гиподермы. Если говорить более простыми словами — целлюлит тает, кожа подтягива­ется, объемы уменьшаются. Почему просто нельзя пойти в салон и пройти курс? Ответ все тот же: вы уви­дите значительные улучшения, однако сразу после прекращения процедур все вернется на свои места. Вы, возможно, возразите, что у вас нет времени, чтобы за­ниматься ежедневным самосовершенствованием. Од­нако поход к массажисту — это дело не получаса, а значительно более долгая процедура. Так почему бы не уделить себе менее 10 минут (2 минуты на скраб, 2 — на мумие, и 5 — на массаж) и наслаждаться эффек­том гораздо большим при меньших энергозатратах. Со временем вы привыкнете к необходимости еже­дневных процедур, и они станут для вас привычным и даже необходимым своеобразным ритуалом, свиде­тельствующим о том, что вы начинаете или заканчи­ваете день. То есть действительно неважно, в какое время суток вы будете производить манипуляции с ко­жей, главное, делайте это каждый день. Как же правильно делать массаж? Посмотрите на свою руку, представьте себе, что под поверхностью ко­жи бурлят невидимые снаружи потоки, поддерживаю­щие ее в изначальном виде. Они бегут по определен­ному маршруту с вашего рождения, и не стоит этому препятствовать. Есть ли способ быстро запомнить на­правление? Да.

**Массаж практически любой конечности нуж­но производить «к сердцу».**

Так, если взять руку, то начинаем движение от кис­ти и идем выше — к плечу.

Ногу — от стопы к колену, от колена — к ягодицам.

Живот массируется круговыми движениями по ча­совой стрелке.

Грудь, как я уже говорила, не рекомендуется сдав­ливать, на нее достаточно наносить мумие круговыми движениями по часовой стрелке.

Ягодицы — движениями от позвоночника к краям поочередно.

Талия массируется, как и конечности, — по направ­лению к сердцу, то есть снизу от бедер к груди.

Вот, в общем-то, и все основные вопросы, касаю­щиеся использования и нанесения мумие, которые задают те, кто следует моей системе. Однако, к сожале­нию, растяжки не единственная существующая про­блема худеющих женщин. Частично мы уже коснулись прочих негативных моментов, ниже я хотела бы рас­смотреть их подробнее.

Меня часто спрашивают, как выглядит кожа тела и лица после столь сильного похудения? Могу ответить честно: вначале все было очень плачевно, поскольку я абсолютно не интересовалась эстетическими нюанса­ми. Я предполагала, что со временем все и так встанет на место. Однако по истечении некоторого времени поняла, что эластичность нашей кожи не бесконечна. На животе образовался своеобразный провисающий фартук, бедра и руки тоже выглядели не лучшим обра­зом. Как раз тогда я начала не просто применять скраб и мумие, но и использовать при этом разные массаж­ные движения.

Практически на любой из оговоренных частей те­ла (кроме груди) вы можете делать не только простые поглаживающие движения, но и растирание, выжима­ние, потряхивание и прочее.

Уже через несколько недель я заметила ощутимые сдвиги в состоянии кожи и ее тонусе. Сейчас я до сих пор не считаю себя идеальной, однако те, кто видит меня в купальнике, не верят, что я была толще на 60 кг. Кожа выглядит вполне нормально. И с каждым меся­цем я замечаю дальнейшие позитивные сдвиги.

Какие же движения я использую для ежедневного самомассажа?

— Во-первых, любые сеансы нужно начинать и за­канчивать поглаживанием, легкими движениями по направлению лимфотока, о котором уже многократно упоминалось. Затем можно переходить к более интен­сивным движениям, вроде растирания или выжима­ния. Конечности можно массировать, обхватывая дву­мя или одной рукой.

* На животе используйте защипывания и сдвига­ния кожи и жирового слоя по часовой стрелке.
* В принципе, не возбраняется придумывать что-то новое. Главное — соблюдать описанные выше правила. Еще раз их повторю:

**Массаж выполняется только по направлению лимфотока.**

**Начинать и заканчивать сеанс необходимо поглаживанием.**

Мы подошли к последнему вопросу, который за­тронут в этой главе, — морщины на лице, и особенно вокруг глаз. Люди, как правило, очень удивляются, ко­гда узнают, что мое похудение не отразилось негатив­но на моем лице.

Вспоминается одна из съемок передачи о похуде­нии, которая меня дважды приятно удивила. Первый момент — женщина, присутствовавшая там в качестве героини, изумилась, узнав, что я, похудев на такое количество килограммов, не стала похожа на шарпея. Она потеряла 15, и на ее лице появилось множество морщин. Она спросила: «Что вы делали, чтобы убрать по­следствия похудения?» Услышав, что я не прибегала к услугам пластических хирургов, она не поверила. То­гда я поинтересовалась: «А что делали вы, чтобы избе­жать появления морщин?» Вопрос явно привел ее в ступор, и она не смогла ответить ничего вразумитель­ного. Я видела в ней только сомнения в том, что нужно вообще что-то предпринимать.

Чуть позже, во время нанесения грима, я также оза­дачила визажиста, которая упорно не хотела верить, что после изрядного похудения лицо может сохра­нить эластичность.

Таким образом, мы снова пришли к тому, с чего на­чали. Многие женщины просто не привыкли ухаживать за собой. Большинству из нас об этом никто не рассказывал. Наша молодость или детство проходило в эпоху коммунизма, когда выбор средств по уходу за кожей был не особенно велик.

Среди моих знакомых, как я уже говорила, есть те, которые не понимают, зачем ежедневно наносить крем на лицо или смывать макияж. Тогда почему же мы удивляемся, что к 40—50 годам выглядим не самым лучшим образом?

Начиная с сегодняшнего дня возьмите за правило учиться ухаживать не только за телом, но и за кожей лица. Появление морщин легче предотвратить, нежели убирать их.

**Не экономьте на своей внешности, и она обя­зательно воздаст вам за это сторицей:**

* купите себе крем, если у вас его нет, подходящий вам по возрасту и типу кожи;
* всегда ежевечерне удаляйте остатки макияжа вне зависимости от настроения и чувства усталости;
* почаще давайте себе повод сходить куда-то при полном параде, чтобы чувствовать необходимость вы­глядеть на все сто;
* балуйте иногда свое лицо различными масками;
* не пытайтесь экономить на косметике, это чре­вато возникновением аллергии и других негативных последствий.

В период активного похудения особое внимание уделяйте зоне «гусиных лапок» (области вокруг глаз). Именно она сильно страдает в такие моменты, поэто­му ей необходимо интенсивное питание. Купите крем, который используется для данной области, и, как пока­зывает не только мой опыт, этого в большинстве слу­чаев будет достаточно, чтобы избежать или макси­мально снизить негативные последствия.

Я полагаю, что данной информации вам будет дос­таточно, чтобы начать по-новому учиться ухаживать за собой. Помимо ощутимого результата, вы будете ис­пытывать чувство гордости, что выглядите так хоро­шо. Ваше отражение в зеркале станет лучшей мотива­цией, ведь женщина становится тем красивее, чем боль­ше усилий она на это тратит. Это не только практика, но и психология. Чем больше вы работаете над собой, тем сильнее ваша любовь к себе.

Плодотворная последовательная работа позволит вам выглядеть великолепно. Главное, верить и помнить, что у любой возникающей проблемы есть реше­ние, ведь высшие силы никогда не ставят перед нами невыполнимые задачи.

**ВОПРОС:** Вчера я показала вашу странич­ку в Интернете своим подругам, но они не верят в то, что вы не прибегали к услугам пластических хирургов. Вы действительно пользовались только теми способа­ми, которые описываете в книге?

**ОТВЕТ:** Да, все, что я рассказываю, абсолют­ная правда. Любой пластический хирург подтвердил бы это, осмотрев мою кожу. Как правило, мне не верят те, кто не хочет работать над собой, или не делают этого вследствие страха неудачи. Однако мой опыт и примеры последователей моей системы доказывают, что при наличии большого желания измениться — возможно все.

**ВОПРОС:** Через какое время я увижу прин­ципиальные изменения, произошедшие с моей кожей?

 **ОТВЕТ:** Это зависит от многих факторов, в частности от того, насколько регулярно вы выполняе­те процедуры, от индивидуальных способностей ва­ших клеток к восстановлению и от питания. Но, как правило, в течение месяца результаты замечают прак­тически все.

ГЛАВА 6

 САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»

Среди тех, кто часто сидит на диетах, со­стояние, когда хочется только есть и спать, принято называть срывом. Однако я категорически против та­кой формулировки. Слово «сорваться» вызывает у меня неприятные ассоциации, это что-то из области тяже­лой зависимости, вроде наркотиков или алкоголя. Не­правильное питание не является таковым, оно всего лишь привычка, которую нужно изменить. Поэтому применять к похудению таких громких слов я не хочу. Срыв представляется мне также чем-то глобальным, когда нет пути назад.

Я предпочитаю слово «спад». Оно более нейтраль­ное и не провоцирует вас думать в негативном ключе. Со спадами бесполезно бороться. Это все равно что грести против течения по горной реке или пытаться заставить воздушного змея лететь против ветра. Они являются такой же неотъемлемой частью жизни, как болезни, грусть или усталость. Да, это, безусловно, не­приятно, но, размышляя о том, как вам плохо, вы не повеселеете и не выздоровеете. В этой главе мы пого­ворим про различные виды спадов и о том, как можно свести их последствия к минимуму.

Очень часто вера и надежда на успех в каком-то на­чинании покидают нас на полпути, а иногда даже в на­чале странствия. В такие моменты очень сложно упо­вать на то, что все обойдется. Хочется просто перестать что-либо делать. Часто дрова в огонь подкидывают на­ши близкие, которые либо смеются над нашими попытками, либо просто не понимают нас и молчат. В та­кие моменты главное — четко осознавать, что это очень быстро закончится. Чем сильнее мы во что-то верим, тем быстрее это событие произойдет. На пер­вом этапе вам будет особенно трудно, вас начнут пре­следовать частые и продолжительные спады — это нор­мально. Просто повторяйте про себя:

**«Ночь самая темная перед рассветом!»** Многие тысячу раз слышат эту фразу, но пропускают ее мимо ушей. Поэтому, когда дело доходит до реальной жиз­ни, нам сначала кажется, что ночь уже самая темная, какая только может быть, а потом вдруг сумрак стано­вится еще глубже и мы недоумеваем — как же так?! Ведь мы полагали, что хуже уже некуда! Просто никто не говорит нам о том, что рассвет наступит тогда, ко­гда мы сами этого захотим. Точка опоры — в наших мыслях. Если мы захотим, то сможем рассеять мрак силой своей мысли, нужно только начать. Я не понимаю тех, кто говорит: «Я никогда не су­мею!» И если вы держите эту книгу, если вы дочитали ее до сего момента, значит, вы относитесь к тем, кто сможет! Главное, поверить и идти вперед. Все испыта­ния в жизни, все, что с нами происходит, посылается нам судьбой, Богом, называйте, как хотите, — от этого суть не изменится. И этот высший разум делает все для того, чтобы доказать нам, что мы способны на большее. Главное, помнить о своей глобальной цели. Пусть у вас будут мелкие промежуточные задачи, но образ заветной мечты должен глубоко проникнуть в сознание вне зависимости от того, полны ли мы оптимизма или переживаем спад. Нужно верить, что в конечном итоге все будет хорошо, и если все лучшее еще не случилось, значит, это — еще не конец.

Вы не похудели до размера мечты? Кто сказал, что вы никогда этого не сделаете (даже если кто-то и сказал, какая вам от этого разница — это ваша жизнь и вы вольны пытаться). Нужно верить, что конечная цель когда-нибудь будет достигнута, но при этом не ставить жесткие временные рамки.

Когда организм наиболее подвержен спадам? Уже давно замечено и проверено не только на моем опыте, естественно, что аппетит у женщин возрастает в зави­симости от дня менструального цикла, что тесно взаимосвязано с гормональным фоном. При этом речь идет не только о возрастающей потребности в еде, но и о переменах настроения. Я думаю, многие замечали, что в определенные дни им очень нравится заниматься домашними делами или особое удовольствие дос­тавляют физические упражнения, а в другие дни заста­вить себя сделать пару махов ногами — настоящая пыт­ка. Я считаю, что все женщины в той или иной степени подвержены этому. Добавьте сюда же первые дни ме­сячных, когда многие тренеры действительно реко­мендуют воздержаться от физических упражнений, и, таким образом, что мы получаем? Придется вычерк­нуть из жизни женщины неделю, а то и две? Позволить себе есть все подряд? Однозначно это неправильный подход. Как вы уже знаете, моя система нацелена на то, чтобы не мучить себя и не идти против своей приро­ды. Однако, с другой стороны, думаю, вы и сами заме­чали, что, если регулярно позволять себе поблажки, вернуться к привычному ритму намного сложнее. То­гда что же делать?

**Совет такой — можно сделать «послабление», но не расслабляться ни в коем случае!**

Так, например, вы можете в эти дни выполнить в два-три раза меньше упражнений, но обязательно задействовать все те, которые вы регулярно используете. Как я уже говорила, это необходимо даже не столько для того, чтобы держать мышцы в тонусе (хотя пози­тивный эффект очевиден), сколько для поддержания силы духа. Так, если вы обычно делаете 20 упражне­ний на пресс и, допустим, по 15 на боковые мышцы и ноги, в дни спада вы можете сделать 7—10 на пресс и 5—10 на другие группы мышц. Но сделать хотя бы пару махов каждого вида — обязательно. Кстати, вероятнее всего, в процессе вы втянетесь и сделаете последние упражнения цикла в полном объеме.

Когда мы говорим себе: «Я пропущу один день, от этого ничего не изменится», или программируем себя на занятия, допустим, три раза в неделю, мы подсозна­тельно уже делаем себе поблажку. Потому как в один из дней мы скажем: «Ничего, я могу сделать комплекс (поплавать в бассейне, сходить на танцы) завтра, по­слезавтра, в выходные...», а в итоге возникнут другие неотложные дела, и занятие мы пропустим вообще. Положите себе за правило не поддаваться на такие «провокации» со стороны своей лени.

**Если каждая ваша клеточка противится тому, чтобы вообще двигаться, просто скажите себе — это какая-то пара махов ногами, руками, кото­рая займет всего лишь пару минут.** А дальше смот­рите по своему состоянию. Сможете сделать больше — замечательно, не сможете — не корите себя, по край­ней мере, вы старались.

Говоря про резко возрастающий аппетит, невоз­можно не упомянуть несколько принципиальных моментов. Прежде всего, как я уже говорила в одной из глав: научитесь прислушиваться к своему организму. В период спадов это становится особенно актуальным. Наш организм является тонким, совершенным творением, у которого есть свои потребности и желания. Каждый продукт, за исключением «вредностей», кото­рые вполне можно заменить, содержит определенный набор «полезностей», и они могут требоваться орга­низму в тот или иной момент. Зачастую наше перееда­ние связано с тем, что мы к себе не прислушиваемся.

**НАУЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ САМУ СЕБЯ!!!!!!**

Частично я уже освещала это в одной из глав, но хочу акцентировать ваше внимание на данном вопро­се. Например, нашему организму требуется мясо или шоколад, а мы пытаемся заглушить чувство голода ово­щами или фруктами. Что получаем в итоге? Есть два ва­рианта развития событий: либо мы держимся несколь­ко дней и наедаемся желанным продуктом до отвала (рано или поздно это случается со всеми), либо мы едим продукты-«заменители» в таких количествах, что вместо пользы получаем только вред. Ведь во фруктах, например, содержится фруктоза, а в овощах также при­сутствуют калории. Когда мы пытаемся «задавить» се­бя, то получаем обратный эффект. Например, вы весь день держитесь и едите только овощи-фрукты, а вече­ром съедаете две плитки шоколада.

Я часто вспоминаю случай, который произошел со мной в те времена, когда я регулярно проводила голо­довки на воде по П. Брэггу. Как многие, я думаю, слы­шали, самые сложные в такой ситуации первые дни, дальше есть уже хочется меньше, но вот третий день, как правило, безумно сложный. Так вот в тот самый злополучный третий день я гуляла по Москве, пытаясь отвлечься от мыслей о еде, и вдруг захотела зайти в церковь. По всей видимости, был какой-то религиоз­ный праздник, поскольку на паперти проводилась бес­платная раздача обедов для нищих. По всей церкви раз­носился восхитительный аромат свежего картофель­ного пюре, а ведь в процессе голодания все чувства обостряются. Учуяв запах еды, я чуть не потеряла соз­нание, потом еле поборола желание выбежать из церк­ви, с трудом попыталась не концентрироваться на ост­рой боли в желудке. Угадайте, что я съела через полчаса, после прихода из церкви домой? Правильно, огром­ную тарелку вареной картошки!!! Естественно, это очень вредно и неправильный выход из голодания. Но, к со­жалению, человек не может себя постоянно контроли­ровать, и со всеми, кто следует диетам, рано или позд­но такое происходит. Знакомая картина? Тогда мой со­вет: слушайте себя и следуйте своим желаниям.

Это не значит, что перед месячными допустимо поправляться на 3 кг, громко разглагольствуя, что ваш организм испытывает подобную необходимость. Но делать себе послабления и предугадывать свои потреб­ности вполне возможно.

Благодаря постоянному отслеживанию своих же­ланий, я знаю, что в последние дни цикла мне всегда хочется шоколада. За несколько дней до обозначенно­го момента вечером я покупаю плитку горького шоко­лада и на следующее утро съедаю ее без всяких угрызений совести. Нездоровый завтрак? Согласна, но зато в конце дня, когда опять захочется чего-нибудь эдакого, меня будет согревать мысль, что я съела уже достаточ­ное количество необходимого продукта. К тому же ве­роятность возникновения неконтролируемых жела­ний снижается в принципе, если вы стремитесь удов­летворить свои потребности загодя. Важно больше двигаться, если вы даете себе послабления в еде, или меньше есть, если вы не выполняете двигательную нор­му. В определенные дни вам свойственно и то и дру­гое? Чередуйте дни «пониженной активности» с днями «повышенной калорийности».

Когда я говорю про увеличение подвижности, я не имею в виду: есть и при этом целый день заниматься гимнастикой (плавать, танцевать). Просто в такие дни вы можете пойти на длительную прогулку в парк с ребенком, сделать генеральную уборку или целый день простоять у плиты и удивить мужа своими кулинарны­ми талантами. Займитесь хоть чем-нибудь, но поста­райтесь отвлечься от мыслей, как вам хочется есть или как не хочется двигаться.

В один из дней, когда у меня был упадок, я решила записать свои ощущения, и вот что получилось;

«Господи, сколько можно! У меня уже рука не под­нимается делать каждый день одни и те же упражнения и процедуры каждый вечер. Когда же, наконец, моя фигура приобретет человеческие формы. Нет, я, конечно, уже очень неплохо выгляжу, но иногда, в мо­менты, подобные этому, мне так хочется наесться торта, и это даже не потому, что хочется сладкого, а про­сто назло самой себе. Мне плохо, так пусть будет еще хуже! Мне терять нечего! Я не могу и не хочу больше худеть! Я устала!» — такой внутренний монолог, в прин­ципе, может продолжаться бесконечно. Если мы не вдумываемся в первопричины, то наверняка придем уже не к спаду, а к срыву. Но этого можно избежать, ес­ли, как я уже говорила, мы научимся слушать себя.

В такие моменты в нас звучит голос внутреннего «гаденыша», по крайней мере, мне нравится так его называть. Это то загадочное существо, которое говорит нам, что у нас ничего не получится, которое подначи­вает нас наедаться на ночь, с криками: «Ну ты же все равно толстая, что тебе терять!» И вообще оно нам вся­чески пытается навредить в жизни. Именно из-за него мы бросаем многие важные начинания, даже не при­ступив к ним всерьез. Оно говорит нам: «Зачем пытать­ся? Ты неудачница, да и конкуренция слишком силь­ная, тебе не справиться».

Если на протяжении многих лет ежедневно по не­скольку часов твердить, что 25 июля вам на голову упадет кирпич, то есть шансы, что он действительно упадет. Это к тому, что сила мысли велика, поэтому губитель­ное влияние «гаденыша» может быть сокрушительным Для нашего организма. Если мы начинаем прислуши­ваться к нему и всерьез воспринимать его «слова», мы обрекаем себя на постоянные неудачи в делах. Но за­помните: вы и «гаденыш» — это абсолютно разные су­щества.

**Чтобы избегать спадов, нужно научиться раз­личать, когда говорит он — ваш внутренний демонискуситель.** Начните с того, что придумайте ему имя. Кстати, это может быть и она — все зависит от того, как вы воспринимаете свой внутренний голос.

Следующая задача будет состоять в том, чтобы нау­читься различать его крики и тихие потребности положительного внутреннего «я». Обычно накручивать себя вы начинаете с мелочей, потом уходите вглубь и в конечном итоге — к выводу, что все вроде хорошо, но только потому, что никто не понимает, как вам на са­мом деле плохо. И, приняв эту мысль как свою, вы дей­ствительно стремитесь сделать, чтобы все стало плохо, или, по крайней мере, хуже. Допустим, ругаетесь с му­жем, родителями, подругой (или со всеми сразу), ну а потом уже грех не наесться до отвала, все равно хуже уже некуда! Когда состояние безысходности проходит, а оно всегда рано или поздно покидает нас, вы обнару­живаете, что набрали ненавистные лишние килограм­мы, и приходите в ужас: «Как это получилось?!»

А получилось это благодаря тому самому «гадены­шу»! Вы просто приняли его рассуждения слишком близко к сердцу. Если бы вы с самого начала сказали: «Стоп! Это не мой голос, а его. Он внушает мне, что все плохо, и вгоняет меня в депрессию!» — вам несравни­мо проще было бы бороться с депрессией и плохим настроением.

Если сумасшедший человек подойдет к вам на ули­це и скажет, что он ваш дедушка-миллионер, как вы отреагируете? Надеюсь, что либо покрутите указатель­ным пальцем у виска, либо просто отпрянете. Тогда почему вы внимаете голосу сумасшедшего существа, живущего внутри вас? В следующий раз, когда вы по­чувствуете себя несчастной, заставьте себя анализиро­вать ситуацию. Внутренний голос говорит вам, что все плохо?

Парируйте каждое его негативное высказывание позитивным.

«Ты толстая!» — «Да, но я уже скинула 3, 5, 10 и так далее килограммов и не собираюсь останавливаться на достигнутом!»

«У тебя проблемы на работе! / Тебя уволили!» — «Да, но это совершенно не имеет отношения к моей фигу­ре, и, даже если я съем сейчас килограмм шоколада, я не найду новую вакансию быстрее и мне не повысят зарплату!»

«Ты поругалась с мужем». — «Да, но это абсолютно естественно. Подобное случается со всеми, и рано или поздно мы помиримся».

В случае возникновения действительно неразре­шимых жизненных ситуаций вроде потери близкого человека или развода, научившись мыслить позитив­но, вы сможете гораздо проще отреагировать на происходящее. Раньше любое расстройство заставляло меня больше есть. Теперь я знаю, что опустошать холодильник — это самое глупое, что я могу сделать в со­стоянии стресса. Я просто направляю все силы на решение проблемы и всегда нахожу выход.

**Чем меньше вы будете нервничать, тем мень­ше вероятность возникновения спадов.**

Не только плохое расположение духа и неприятно­сти могут вызывать спады. Часто окружающие люди провоцируют в нас неадекватную реакцию на самих себя, порой неосознанно, но иногда — вполне умыш­ленно.

Допустим, после беременности и родов или по ка­ким-то другим причинам вы изрядно поправились, но многие ваши знакомые, которых вы давно не видели, об этом не знают. Вы целенаправленно, методично ху­деете, делаете все, что в ваших силах, и безумно горды, что сбросили уже 5, 10, 20 килограммов. При этом до прежней стройности вам, возможно, еще очень дале­ко. И вот вы встречаете давнюю знакомую. Здесь начи­нается самое интересное. Мною подмечено, что люди гораздо охотнее замечают недостатки и негативные перемены, произошедшие с вами, нежели позитивные. Когда вы поправляетесь на 5 кг, все непременно это за­мечают, но вот похудение становится очевидным, ко­гда вы сбрасываете уже «неприлично» много. Итак, зна­комая смотрит на вас с плохо скрываемым ужасом и спрашивает: «ЧТО С ТОБОЙ СЛУЧИЛОСЬ?! Ты же была стройная, как тростинка!»

Я честно объясняла первым 10 человекам с подоб­ной реакцией, что я родила замечательную дочку, что до беременности я испытала огромный стресс, потом мне приходилось принимать гормоны, и поэтому я на­брала большой вес, что сейчас нахожусь в процессе похудения и сбросила целых 15 кг. Лицо собеседников не менялось, и им верилось с трудом, что с таким телом вообще можно передвигаться. И конечно, после таких встреч остается неприятный осадок. Я вообще была глубоко поражена, насколько много вокруг некоррект­ных людей, потому что так реагировать на внешние изменения в человеке, с моей точки зрения, по мень­шей мере невоспитанно. Однако факт остается фак­том, и вам придется быть готовой к этому.

Еще один подводный камень — встреча с другим типом людей. Они не являются некорректными, они искренне вас не узнают при встрече. Помню, как мы пошли на празднование дня рождения моей подруги и за соседним столиком в ресторане я увидела своего бывшего молодого человека, практически первое мое увлечение, которого я не видела года четыре. И по­скольку мы расстались в свое время в очень хороших отношениях, я была искренне рада его видеть и подо­шла к нему, чтобы поприветствовать. Когда я обрати­лась к нему по имени, он посмотрел на меня в легком недоумении. Тогда я сказала: «Это я — Катя». Он, конеч­но, радостно пожал мне руку, и мы весело поболтали минут 5, но все это время я чувствовала его глубокий шок от того, во что я превратилась (в тот момент я как раз перевалила за рубеж 100 кг). Помню, я так расстрои­лась, что хотелось только одного: напиться и объесть­ся до полусмерти. Я не могла даже смотреть фотогра­фии с того дня рождения и стерла их все сразу по при­езде домой. Иногда подобный тип людей узнает вас, но произошедшие перемены настолько велики, что они все время, пока разговаривают с вами, пытаются скрыть свое недоумение. Естественно, любой человек удивил­ся бы, увидев своего друга на 50—60 кг весомее через несколько лет после последней встречи.

Еще один мощный катализатор для спада — отдых. Есть два варианта заблуждений на этот счет. Очень часто, сбросив некоторое количество килограммов, люди начинают бояться ехать отдыхать, опасаясь нега­тивного влияния, например системы «все включено». Другая группа полагает, что усиленного движения в от­пуске будет достаточно, чтобы есть все подряд и при этом не поправляться. Давайте попытаемся разобрать­ся, почему я отношу оба суждения к разряду ошибочных.

Касательно тех, кто боится переедать на отдыхе. По истечении определенного срока (у всех, как вы знаете, он будет различный), уже достаточно привыкнув к системе, вы просто не сможете ее не придерживаться. Возможно, в первые дни вы несколько ослабите кон­троль над собой, но затем ваш организм настоятельно порекомендует вам вернуться к прежнему стилю жиз­ни. Люди, начинающие есть большое количество жир­ной пищи, испытывают дискомфорт со стороны желу­дочно-кишечного тракта и печени. От излишнего упот­ребления сладкого по вечерам у вас могут возникнуть неприятные ощущения, вплоть до тошноты. В такие моменты главное — не противиться голосу организма, но помнить об основных принципах системы, и все вернется на круги своя, после чего вы почувствуете се­бя значительно лучше.

Почему так происходит? Я полагаю, что причины здесь не столько физического плана, сколько психоло­гического. Вы привыкаете к определенному укладу, он устраивает ваш организм, потому что вы не истязаете себя голодом и бесконечными физическими упражне­ниями и при этом худеете. Естественно, когда вы пы­таетесь нарушить принятый уклад жизни, тело и разум бунтуют.

Однако вопрос о том, как быть со шведским столом и системой «все включено», которая так актуальна, ко­гда едешь отдыхать с маленьким ребенком, — остается открытым. Вам совершенно не нужно отказываться от этого удобного варианта. На завтрак вы по-прежнему можете есть все, что захотите. «Но ведь по утрам разнообразие еды не такое, как на ужин», — возразите вы. Согласна на сто процентов, но! Когда я отдыхала на Крите, то первые дни «глубоко страдала» из-за того, что все местные сладости типа баклавы сервировались исключительно на ужин. Естественно, даже похудев, я не могу нанести такой калорийный удар организму перед сном. На третий день вечером я сходила в бли­жайший городок и в кондитерской «на вынос» купила два огромных куска баклавы, именно такой, которую люблю. Вернувшись в номер, я положила коробку в мини-бар и на следующее утро, только проснувшись, съела ее без малейших угрызений совести. Поскольку куски были достаточно внушительными, я насытилась местными сладостями до такой степени, что в после­дующие дни и даже по возвращении в Москву мне со­вершенно не хотелось ничего подобного. То есть все­гда можно придумать выход, чтобы избежать «перегру­зок» вечером, даже находясь на отдыхе.

Как же быть с системой питания, ведь приемы пи­щи определяются не нами, а расписанием отеля? Завтрак и обед в большинстве отелей совпадает с привыч­ным режимом, но вот ужин, как правило, начинается не раньше 7 вечера? Если вы сможете удерживаться от употребления слишком большого количества еды днем, то вечером вполне сможете позволить себе салат или кусок отварного мяса. В другом случае вы можете обе­дать и до основного ужина, часов в 5, пусть даже не овощами и фруктами. При таком раскладе вы, скорее всего, не увидите ненавистный плюс на весах и не бу­дете испытывать ни психологического, ни физическо­го дискомфорта. Если вы идете вечером в ресторан ужинать с семьей или друзьями — позвольте себе бо­кал красного вина, чтобы не выделяться и не вдаваться в объяснения, почему вы сидите в стороне.

Теперь к вопросу о соотношении двигательной ак­тивности и усиления питания. Вспоминается один из моих отпусков, когда я уже достаточно далеко продви­нулась на пути похудения. Приехав в отель, я решила, что могу позволить себе все, что угодно, поскольку за­нималась спортом гораздо больше, нежели дома. Я еже­дневно проплывала около двух километров, ходила пешком по 3 часа, посещала тренажерный зал, где за­нималась с «тренером-садистом», который заставлял меня делать по сто упражнений на пресс. Каково же было мое удивление, когда по приезде домой я приба­вила 3 (!) кг! И это при том, что я достаточно плотно ужинала, но почти не ела сладкого в последний прием пищи. Конечно, можно предположить, что некоторый вес давала нарощенная мышечная масса, но это меня мало успокаивало.

По возвращении домой ситуация ухудшилась. При­выкнув ужинать по вечерам и не особенно себя ограничивать, я на протяжении нескольких месяцев не мог­ла преодолеть себя и войти в прежний ритм, при том что двигалась, естественно, значительно меньше.

Вот почему я считаю очень важным не нарушать новые пищевые привычки, даже находясь на отдыхе. Ограничения не настолько серьезны, чтобы они мог­ли доставлять вам какой-либо дискомфорт. Когда-то, в древние времена, новые города строились на руинах старых. Но я не думаю, что вы захотите применять дан­ный принцип к похудению, ведь на каждый сброшен­ный килограмм вы затрачиваете усилия.

Говоря о спадах, невозможно не упомянуть еще од­но очень интересное явление в процессе похудения не только по моей системе, но и при любой потере веса. Представьте, вы с энтузиазмом начинаете худеть, регу­лярно видите результат своих усилий и с радостью при­кидываете, сколько вы сможете скинуть еще через не­делю, месяц или год, как вдруг... Вес останавливается как вкопанный. Вы впадаете в недоумение, потом пред­принимаете отчаянные попытки продолжить похуде­ние, но тщетно! Вы усиливаете физическую нагрузку в два раза, уменьшаете рацион — безрезультатно. Потом вы впадаете в отчаяние и начинаете думать, что не сможете больше похудеть, ведь вы и так уже достаточ­но много сбросили. Видимо, вашему организму «не хо­чется» весить меньше? А может, вы просто не можете быть худее и это предусмотрено генетически?

Запомните — такие мысли ни до чего хорошего вас не доведут. Дальше вы решите, что ваше тело вполне может весить на килограмм-другой больше, и в конеч­ном итоге вы либо придете к тому же, от чего ушли, ли­бо превзойдете свои прежние размеры. Вы действи­тельно этого хотите? Не думаю.

Но отчего же случаются подобные «остановки ве­са», как я их называю, и как долго они могут продолжаться? Причин здесь несколько, и в зависимости от них будут варьироваться временные промежутки.

На самом начальном этапе чаще всего подобное случается из-за наращивания мышечной массы. Если вы ведете достаточно неактивный образ жизни, то ос­новную часть вашего тела составляет жир, являющий­ся более легкой субстанцией, нежели мышцы. Поэтому когда вы начинаете заниматься спортом и жир заме­щается мышечной массой, более тяжелой, но не столь объемной, снижение веса может прекратиться на не­которое время. Как правило, это достаточно непродолжительный период (до одного месяца). Скорее все­го, ваши объемы по-прежнему будут таять. Вот почему я рекомендовала вам не только взвешиваться, но и де­лать регулярные замеры груди, талии и бедер санти­метром. Видя, что вес остановил свое падение, а ок­ружности все еще уменьшаются, вы не будете нервни­чать и не спровоцируете углубление спада.

Также загадочным образом на весе может отра­зиться овуляция или начало месячных. В эти дни женщинам, как правило, присуще повышение аппетита, связанное с гормональными процессами в организме, а в последние дни цикла, и это научно доказано, про­исходит задержка жидкости в тканях, поэтому вес большинства женщин будет больше, чем в обычные дни, и колебания могут достигать одного-двух кило­граммов. Все самостоятельно возвращается в норму по окончании месячных, достаточно стараться по-преж­нему держать себя в руках, несмотря на постоянное желание что-нибудь пожевать.

И наконец, самая сложная остановка в весе. Я назы­ваю ее психологической. Через нее также проходят практически все худеющие и, как правило, неодно­кратно. Позитивный момент заключается в том, что по ее окончании вес падает достаточно быстро. На моем опыте их было несколько. Первая случилась на рубеже 100 кг, однако она была недолговременная. Следую­щая — в районе 90, когда я никак не могла переступить эту цифру, в тот раз спад длился почти месяц. Затем рубеж был в районе 75 кг. Вес встал как вкопанный, и я ничем его не могла сдвинуть. Я усиливала нагрузку, снижала свой рацион до минимума, и никакого эф­фекта. Так продолжалось несколько месяцев, как вдруг, когда я уже готова была смириться с тем, что больше не похудею, вес снова начал падать. И остановился в следующий раз только на цифре 65. Тогда я поняла, что предыдущие спады были просто «пикником на пляже» по сравнению с тем, с чем я столкнулась. Одна­ко, сделав выводы из предыдущих периодов и научив­шись правильно преодолевать подобные кризисы, я стоически выдержала полугодовой (!) перерыв в поху­дении. По его окончании я сбросила еще 5 кг, не при­лагая для этого никаких дополнительных усилий. Я уже упоминала эту историю в главе о мотивации, но решила еще раз заострить ваше внимание на ней и рас­сказать подробнее о первопричинах таких явлений.

Вы обязательно столкнетесь с данной проблемой, и мне хотелось бы, чтобы вы были готовы к этому. По­наблюдав за людьми, худеющими по моей системе, я пришла к выводу, что на определенных этапах все сталкиваются с остановками веса, и многие восприни­мают сей факт крайне болезненно. Есть несколько сек­ретов, благодаря которым вы сможете быстрее пре­одолеть очередной рубеж:

— *не пытайтесь увеличить физическую на­грузку или снизить количество потребляемых калорий* — *это может дать кратковременный эффект, но в конечном итоге вы вернетесь к той же цифре, если не большей;*

* *не нервничайте и помните о том, что че­рез это проходят все;*
* *не планируйте похудеть к определенному дню, месяцу, событию — никогда не знаешь зара­нее, на каком этапе придется столкнуться со спадом и как пойдет снижение веса после него;*
* *не говорите себе, что вы не сможете поху­деть больше — в каждой из нас заложены без­граничные возможности, и только от нас зави­сит, сможем ли мы их реализовать;*
* *не разрешайте себе окончательно рассла­биться и перестать делать что-либо вообще, иначе спад никогда не закончится;*
* *не думайте, что, если вы начнете исполь­зовать какие-то препараты для похудения, вы сможете стимулировать свой организм сдви­нуть вес. Применение любых лекарств и биоло­гически активных добавок в целях похудения противоречит принципам системы;*

— *никак не реагируйте на возможные подшучивания ваших знакомых или родственников по
поводу остановки вашего веса;*

*— наконец, пожалуй, самое важное* — *по­звольте себе быть стройнее. Это наиболее слож­ная из всех задач, поэтому ниже я расскажу о ней подробнее.*

Ни для кого не секрет, что вес набирается посте­пенно. Нет ни одного человека на Земле, который за­снул бы в весе, например, 50 кг, а проснулся, будучи в два раза больших размеров (естественно, я имею в ви­ду обычный сон, а не летаргический). То есть сначала мы набираем 1 кг за месяц и не относимся к этому критично, поскольку он существенно не меняет наш облик. Еще через какой-то промежуток времени мы прибавляем еще 5 кг, но также не особенно придаем этому значения, а просто покупаем одежду на размер больше, списывая свои увеличившиеся габариты на стрессы, беременность, роды и так далее. Постепенно мы привыкаем к тому, что наше отражение в зеркале становится все больше и больше. До определенного момента мы смотрим на это сквозь пальцы. Но потом происходит надлом, и мы начинаем лихорадочно ду­мать о том, как сильно мы поправились. Мы начинаем похудение разными способами, которые даются про­ще или легче. Мы перестраиваем свой рацион, двига­тельную активность, но совершенно не думаем вот о чем. Представьте себе, что на протяжении многих месяцев или лет ваше тело формирует определенные стереотипы. Во время сна вы принимаете позу не толь­ко исходя из того, какой у вас характер, как полагают психологи. Комфортность позы зависит от ваших раз­меров. Так, после того как я уменьшилась в два раза, я поняла, что мне стало неудобно спать так, как я при­выкла это делать за время, пока была полной. Я стала элементарно упираться ребрами в матрас, лежа на бо­ку, что было крайне некомфортно. Пришлось приду­мать вариацию того же положения. А теперь представь­те, сколько еще всего привыкло делать ваше полное тело, что некомфортно для вас обновленной. Мы уже говорили о том, что необходимы перемены во всем, даже в осанке. Все это, безусловно, мозгу сложно вос­принять за достаточно короткий срок.

**Поэтому, когда ваш вес останавливается, это является «отпуском» сознания.**

Оно настолько устает от постоянных перемен, происходящих с вами, что берет своеобразный тайм-аут для того, чтобы набраться сил перед следующим рывком вперед, к новым горизонтам. Когда я пришла к пониманию этого, мне стало значительно легче, и я попыталась понять: как можно помочь мозгу.

Помимо всего вышесказанного, старайтесь «вжи­ваться» в новый образ.

**Почаще воображайте, что вы уже преодоле­ли этот кризис.**

Например, вы застряли на отметке 90 и никак не можете сдвинуться дальше. Когда вы встаете на весы, перед тем, как посмотреть на результат, закройте глаза и представьте себе, что они отображают цифру 88. Казалось бы, это достаточно наивно, но очень действен­но. Иногда мы настолько сомневаемся в себе в глубине души, что даже не допускаем мысли, что можем быть меньше, словно ставим сами себе блок. Чтобы пробить эту преграду, взращенную в голове, нужно ежедневно работать, помогать самой себе преодолеть барьер.

В качестве вспомогательного средства я применяла походы в магазин. Допустим, сейчас вы 50-го размера, но в ближайшем обозримом будущем хотите быть 48-го. Не стоит покупать себе платье на размер меньше, оно будет только угнетать вас своим присутствием, осо­бенно в период спада. Как я уже говорила, психологи­ческий комфорт — один из основных путей достиже­ния гармонии внешнего и внутреннего обликов. Пыта­ясь же застегнуть джинсы на размер меньше вашего истинного, вы явно будете ощущать себя некомфортно.

**Просто чаще забегайте в магазин!**

Только не говорите снова, что у вас нет времени.

Это вопрос 5 минут. Нужно просто зайти, выбрать вещь на размер меньше вашего нынешнего и померить ее. Совершенно необязательно относиться к вы­бору придирчиво. Вам просто нужно удостовериться в том, что вы почти влезаете в 48-й размер, только и все­го. В примерочной не относитесь к себе излишне придирчиво, не допускайте комментариев со своей сторо­ны вроде: «Посмотри, на кого ты похожа в этом пла­тье», или: «Еще чуть-чуть, и оно лопнет по швам», — про­сто наслаждайтесь тем, во что раньше не верили.

Мне вспомнилось одно мое пальто. Я купила его, когда весила около 70 кг. Со временем я перестала в него влезать, но выбросить его мне почему-то было жалко, и я забросила его в дальний угол шкафа. Когда я достигла максимума своей полноты и пришла к выво­ду, что от старых вещей пора избавляться, потому что к моменту, когда я в них влезу, они уже выйдут из мо­ды, я наткнулась на то самое пальто. Оно не то что не застегивалось, но не сходилось на мне сантиметров на десять. Помню, тогда я очень расстроилась и подумала, что, наверное, уже никогда не смогу его носить. Я не могла даже представить, что смогу похудеть до такой степени, что оно будет хотя бы не трещать на мне по швам. Но по какой-то причине я все равно не выкину­ла его, а снова забросила куда-то. Изрядно сбросив вес, я опять обнаружила его, и представьте мое удивление, когда, померив пальто, я увидела, что оно мне свобод­но. Я не могла его носить, потому что оно болталось на мне, как на вешалке. И тогда я вспомнила тот шок, ко­торый испытала, когда оно еще не сходилось, и улыб­нулась своему отражению в зеркале.

**Тогда я поняла, что реальность зачастую пре­восходит все наши самые смелые ожидания.**

Возвращаясь к теме спадов, я хотела бы напомнить вам, что в такие моменты вы особенно уязвимы, поэто­му старайтесь побольше времени проводить наедине с собой — это вам необходимо. Неважно, сколько вы сможете себе уделить — пять минут или целый час, важ­но постараться собраться с мыслями и вспомнить, для чего вы худеете. Пытайтесь побаловать себя, показать, как вы себя цените и любите. Почаще покупайте себе что-нибудь приятное, дарите себе подарки. Помните о том, что вы заслуживаете всего самого лучшего.

И напоследок я хотела бы сказать вот о чем. Я нача­ла эту главу с фразы «Ночь самая темная перед рассве­том», чтобы показать, что часто мы говорим что-то, не вдумываясь в смысл слов, программируя себя при этом на негативный результат. Когда я слышу из уст людей: «Сладкое — это моя слабость!» или: «Мучное — это моя слабость», — я всегда задумываюсь вот о чем. Употреб­ляя это выражение, они имеют в виду, что им не хвата­ет силы воли, чтобы воздерживаться от чрезмерного употребления данного продукта. Но давайте абстрагируемся от общеизвестного значения слова «слабость». Представьте себе, что вы впервые слышите его. Тогда все можно трактовать совершенно по-другому!

**Представьте отныне, что слово «слабость\* (к сладкому, мучному, жирному, поздним ужи­нам и т. п.) обозначает всего лишь то, что это ва­ша слабая привязанность к чему-то.** А раз привязан­ность слаба, значит, вам ничего не стоит от нее отка­заться или хотя бы сократить потребление продукта.

Все зависит от того, как вы воспринимаете окружающую действительность. Если вы постоянно себе говорите: «Я не смогу», — вы действительно не сумеете. Работайте над своим подсознанием и стирайте ненуж­ные для похудения мысли, тогда спады будут возни­кать значительно реже и заканчиваться быстрее. Поча­ще говорите себе:

**«У меня все получается, и так будет продол­жаться и дальше».**

В конце главы я хотела бы привести несколько по­пулярных вопросов и мои ответы на них:

**ВОПРОС:** Помогите мне, пожалуйста, со­ветом! Я нашла Катин сайт еще зимой, читала все во­просы и комментарии, потом изучала ваш форум, те­перь зарегистрировалась. Я очень хочу похудеть, но не могу с собой справиться.

Начинала делать упражнения, потом забрасывала, пыталась есть неполезное до двенадцати и не есть после шести, но в 10 вечера открывала холодильник и съедала самое вредное, что там лежит. Уже полтора го­да сижу на разных диетах — результат не меняется: я сбрасываю от 2 до 5 кг, но в течение двух-трех недель объедания набираю все обратно. Мозг просто выклю­чается, и мной управляет тело!!! Так обидно! Умом я понимаю, что не надо есть пирожное, только после то­го, как уже сделаю это, но не до!!! Причем сбросить мне надо не так много — 7—10 кг. Были моменты, когда я даже вызывала рвоту после обжорства. Не могу есть помалу — вечно ем, пока жи­вот не заболит. Чувства голода не испытываю вооб­ще — ем как машина, на автомате. Пыталась следовать системе — дольше недели продержаться не смогла. К тому же у меня трудности с мумие — от запаха про­сто тошнит. Пыталась использовать кремы, которые вы советуете, но все равно запах чувствуется. Не могу им пользоваться. А надо бы — вся грудь в растяжках, несколько штук на боках — самом проблемном жен­ском месте, да и целлюлит очень заметен.

Помогите, пожалуйста! Как обуздать свою тушку и найти давно заброшенную в угол силу воли?

**ОТВЕТ:** Прежде всего перестаньте назы­вать свое тело «тушкой» или другими нехорошими словами. Ваша внешняя оболочка подобна дому, в ко­тором вы живете. Хольте его и лелейте, наводите в нем порядок, и вы почувствуете себя уютнее и комфортнее. Однако давайте представим, что вы решили сделать в своем жилище «ремонт», пусть даже косметический. Если вы начнете процесс одновременно во всех ком­натах и на всех фронтах — очень быстро вы выдохне­тесь и проклянете эту идею, может, даже откажетесь от нее. Если же делать все постепенно, шаг за шагом, у вас больше шансов довести работу до конца, не ввергая се­бя в дополнительный стресс. Не забывайте о моем главном принципе в процессе похудения — все вво­дится постепенно. Не пытайтесь предпринимать по­пытки начать следовать всем пунктам системы за один день. Старайтесь не добавлять более одного пункта за одну неделю. Так у вас больше шансов продержаться и привыкнуть.

**ВОПРОС:** Как избежать спадов? Пока мне это не удается, может, кто-то знает способ?

**ОТВЕТ:** Избежать спадов невозможно. Они так же естественны, как любой другой процесс в на­шем организме. Нужно просто примириться с мыслью о том, что они время от времени случаются и пере­стать нервничать по этому поводу. Тогда они начнут возникать реже и протекать легче. Думайте о том вре­мени, когда они закончатся, и пытайтесь сделать себе что-нибудь приятное в такие дни, воспринимайте их как временное недомогание вашего тела и души.

**ВОПРОС:** Сама придерживаюсь данной системы уже месяц, результат неплохой, но все же... Хотя Катя и не любит называть это «срывами» и назы­вает «спадами», у меня два раза были именно СРЫВЫ и как раз по праздникам. То мы с мужем были на крести­нах, то просто так в гости ездили, и ни разу мне не уда­лось себя сдержать. Очень хочется верить, что другим это удается. Поделитесь, пожалуйста, рекомендациями.

 **ОТВЕТ:** Праздники, наравне с отпуском, я отношу к периоду спада. Выработайте для себя определенные правила и старайтесь их не нарушать, тогда у вас не будет возникать проблем с набором веса в выходные дни и на торжественных мероприятиях. Я уже описала некоторые из них непосредственно в главе, однако есть еще некоторые моменты, которые помо­гут. Они были придуманы не только мною, но и людь­ми, следующими моей системе.

1. Поешьте перед походом в гости или в ресторан, тогда вы не будете испытывать всепоглощающее чувство голода, заставляющее вас сметать со стола все, что видите.
2. Не стесняйтесь приносить в гости бутылку сво­его вина, если вы не уверены, будет ли там разрешенный системой напиток, чтобы потом не мучиться во­просом, что же пить?
3. Старайтесь отвлекаться от еды на общение с людь­ми. Всегда можно найти интересного собеседника, а разговаривать с набитым ртом не очень удобно.
4. По возможности старайтесь больше двигаться, например, потанцуйте или хотя бы немного погуляйте перед сном, после застолья.
5. На следующий день после утреннего взвешива­ния сделайте усиленный сет гимнастики, чтобы заглушить угрызения совести, если таковые возникли.

 **ВОПРОС:** Какими хитростями вы пользуе­тесь, чтобы не нарушать систему?

 **ОТВЕТ:**

* стараюсь пить больше воды или зеленого чая по­сле 18 часов;
* по вечерам занимаюсь умственной работой, что­бы не было времени думать о еде;
* не сидеть дома все выходные, а придумывать се­бе развлечения, потому что близость холодильника, особенно в первое время, действует негативно на ху­деющих;

— помнить о том, что система — не временное яв­ление, но новый образ жизни.

ГЛАВА 7

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ

Писать эту главу было особенно сложно. Дело в том, что разграничить свою жизнь «до» и «по­сле» похудения практически невозможно. Я шла к по­беде два года, это был вопрос не одного дня и даже не месяца. На пути происходили приятные и не очень со­бытия. Сейчас я с уверенностью могу сказать, что мно­гое меняется внутри вас, а не только снаружи. И это да­же более важное преображение с точки зрения прак­тической пользы. Вы начинаете понимать, что кто бы что ни говорил — многое зависит исключительно от вас, и вы действительно можете вносить коррективы в свое настоящее и будущее.

Когда вы полная, вам кажется, что большинство ва­ших проблем — следствие излишнего веса. Вы прикла­дываете массу усилий, которые либо увенчаются успе­хом, либо окончатся провалом, придумываете себе стимулы, оправдания, и вот, если вы наконец похуде­ли, вы начинаете сталкиваться с целым ворохом новых проблем. А вы думали, что после похудения их станет меньше? Ничего подобного. Часто люди полагают, что после похудения их жизнь кардинально изменится. Я тоже ждала чего-то волшеб­ного. Мне казалось, что весь мир превратится в сказку, если я сброшу эти ненавистные килограммы. Но ре­альность оказалось другой. После того как я похудела уже на 30 кг, в моей голове начали происходить несты­ковки. Я изменилась, но моя жизнь стояла на месте, мне стало казаться, что это неправильно, и снова поя­вилось желание постоянно есть. Я поняла, что это под­ступающая депрессия. Мне стало ужасно страшно. Я зна­ла, что пути назад нет, но вместо того, чтобы искать причины депрессии в себе, я начала искать их в окру­жающих. Мне хотелось, чтобы весь мир изменился так же разительно, как и я. В какой-то момент я решила, что в отсутствии изменений виноват мой муж, и я начала вести против него воинственную политику. Я постоян­но к нему придиралась и требовала чего-то, что сама не могла сформулировать. Через месяц я подала на развод. В тот момент мы оба встали в позицию отказа. К счастью для нас обоих, мы сумели осознать ошиб­ки и простить друг другу недопонимание. И уже спустя несколько месяцев мы помирились, а через год, не­смотря на то что все наши друзья иронизировали над этим, мы поженились второй раз. За время, которое жили порознь, мы сумели осознать то, что не понима­ли раньше, и научились принимать друг друга такими, какие мы есть. Так что, возможно, если бы я не попра­вилась, а затем не похудела, все было бы совсем по-другому и мы, расставшись по иным причинам, уже не смогли бы сойтись. Одним словом — это еще один по­вод не сетовать на то, что вы потолстели: **никогда не знаешь, чем в конечном итоге обернется то или иное событие в жизни.**

Я полагаю, что писать эту главу только про себя было бы неправильно. Ведь среди тех, кто последовал системе, очень много сбросивших вес и изменивших свой подход к похудению, поэтому я попросила их на­писать несколько строк о том, какие сложности возни­кали на начальном этапе, как преобразилась их жизнь, на сколько удалось похудеть и так далее. Вот что из этого получилось:

«Мне 27 лет. На системе нахожусь неделю. Сброси­ла пока 2 кг. Однако даже на данном этапе мне стало легче ходить, осанка улучшилась, я вся как-то подтяну­лась. В связи с этим немного изменилась походка, молодые люди засматриваются, а это повышение моей самооценки, желания выглядеть еще лучше».

«Мне 33 года. После рождения двух детей набрала 20 лишних килограммов. На системе — 10 дней. Результаты пока скромные (минус 2 кг), но появилась на­дежда, что сбросить лишний вес реально. Меня очень вдохновляет возможность каждый день ухаживать за своим телом, и кожа действительно становится подтя­нутой, и, как следствие, я начинаю больше себя любить. А то со всеми этими заботами о детях периодически о себе забывала, а ведь лучшие годы впереди. Мне муж делает массаж, так он первый заметил, что моя кожа стала упругой. И я вижу, как ему это нравится».

«До того как я начала придерживаться этой систе­мы, пыталась похудеть сама. Начинала делать зарядку по утрам, простые упражнения и какие-то программы Синди Кроуфорд, в общем-то, что мне нравилось. Мень­ше ела сладкого. Столько мыслей крутилось в голове по поводу похудения! Я ведь тоже много чего попро­бовала: и диеты, и упражнения, но действительно рано или поздно все бросаешь, и вес начинает неумолимо расти. И когда я случайно увидела этот сайт и прочита­ла о системе, то поняла: вот что я искала. Это не диета, а нормальный образ жизни».

«Не умею красиво писать, но... Это единственная система питания, которая не вызывает ужаса при мысли о том, что мне придется так питаться всю жизнь. Не надо чувствовать себя ущемленной при встрече с друзьями. Похудение, приятное во всех отношениях! Постепенно меняется отношение к еде и к себе люби­мой. За счет того, что каждый день есть физические нагрузки, становишься более подвижной. Если раньше возникала мысль: «Идти далеко, лучше на автобусе», то сейчас и дальние прогулки стали в радость, потому что в теле появилась легкость, мышцы «проснулись» (кста­ти, это до сегодняшнего дня единственный пункт, ко­торый я выполняла целиком и полностью). На данный момент похудела на 2 кг, мне 27 лет».

«Я не знаю, серьезный ли у меня результат, но для меня значительный! Мне — 23 года, на системе 2 меся­ца. За это время сбросила 6 кг. Я стала на размер мень­ше, и это за такой короткий промежуток времени! Когда я смеюсь, чувствую мышцы на животике, мой буду­щий муж с удовольствием смотрит на меня, постоянно говорит, какая я худенькая! Свекровь при удобном слу­чае показывает на меня и говорит: «Смотри, какая худышка стала!» Мои ощущения: да, супер. Легче ходить, бегать, прыгать. Хвалю себя при каждом удобном случае! Самооценка поднялась на несколько ступенек вверх. Чувствую себя увереннее!!! Практически вся старая одежда висит! В магазинах предлагают сразу 4б раз­мер, а не 48—50, как раньше! Это очень приятно! Ста­ло больше выбора в одежде: фасоны, размеры, рас­цветки, в обтяжку или нет и тому подобное. Я купила потрясающе красивое свадебное платье! Я в нем такая худенькая! Столько сил после сброшенных килограм­мов появилось! Я и не подозревала, что такая сильная! Будущий муж смотрит другими глазами, нежнее, более страстно. Я как будто летаю в облаках! Еще мой люби­мый носит меня на руках при любом удобном случае и поднимает спокойно! Это так приятно! И я не кричу ему: «Опусти меня я тяжелая!»

«Мне всего 19 лет. Я начала худеть именно по Кати­ной системе относительно недавно — чуть больше не­дели. Результаты пока довольно скромные. На других диетах скидывала до 15 кг за месяц, а потом все возвращалось за пару недель. И все потому, что я сладкоежка и не могу долго ограничивать себя в шоколаде. Иначе настроение портится, начинаю злиться, кидаться на знакомых.

После последней диеты начала усиленно набирать вес во время сессии — прибавила меньше чем за месяц 7 кг, хотя ела мало, но включила в рацион сладкое. И тогда я случайно забрела на этот сайт, когда искала в Сети электронный учебник, и просто поразилась Ка­тиным успехам! Начала следовать ее системе, а это ведь так просто! И начала скидывать вес, правда, мед­ленно. Однако меня это только обрадовало: даже если бы вес не поднимался выше, а стоял на месте, это уже было бы хорошо! Потому что после срывов, сопровож­дающих любую диету, и переедания сладкого вес пре­восходил изначальный. Кроме того, здесь я нашла много полезных советов, в том числе что делать с рас­тяжками. Пусть похудение пока идет медленно, но оно ИДЕТ! И самое главное, что не приходится себя осо­бенно ограничивать: ем все, что хочется, в нормаль­ных количествах — голодом себя не морю. Мне пока рано заявлять о каких-то успехах, но уверена, что комплиментов я еще наслушаюсь. Ведь это только начало пути!» «Мне почти 40 лет. Когда-то я похудела на 20 кг за год, сидела на гречке, а потом Монтиньяк (последний «встал в копеечку», устала выбирать все самое полезное и лучшее, делить на углеводы, белки и так далее). Бросила, стала набирать сначала медленно, а потом, особенно после родов, бешеными темпами набрала за 9 лет 40 кг. Дошла, как говорится, до ручки, и судьба привела меня на этот форум, где и было принято ре­шение худеть именно так и никак иначе. Каковы мои результаты похудения по Катиному методу? Все идет само собой, никакого напряжения я не испытываю, килограммы уходят медленно, но верно, и я получаю удо­вольствие от жизни. Заметила, что стала ходить ровнее, не сутулюсь, легче переносятся нагрузки, да и желудок сокращается постепенно, настроение превосходное. Думаю, что этой системы питания и ухода за собой можно спокойно придерживаться всю жизнь».

«Насколько изменилась моя жизнь? Не могу ска­зать, что все круто преобразилось, но... Раньше, когда я садилась (вернее, пыталась это сделать) на какую-ни­будь диету, то бесплодные усилия заканчивались в тот же день. Сейчас же все поменялось!!! Почему? Да все потому, что я УЖАСНАЯ сладкоежка и мой мозг требу­ет глюкозы. Плюс, как мы знаем, запретный плод сла­док, а так как все диеты исключают сладкое, то ограни­чения и заканчивались в тот же день. Эта система не исключает сладости, как следствие — их хочется есть меньше. Мне 29 лет, на системе я не так давно (чуть больше месяца), но результаты в первые же дни меня поразили. Сейчас я отлыниваю от соблюдения всех правил, но 4 сброшенных килограмма так и не верну­лись. Обещаю взять себя в руки. Кстати, я тоже замети­ла, что стала подвижнее и энергичнее».

«Мне 27 лет. На этой системе — чуть более двух ме­сяцев. Вес был 81, сейчас — 75, то есть минус б кг. В прошлом году сидела на кремлевской диете, похуде­ла на 7 кг за пару месяцев, но мозги кипели оттого, что нужно есть только определенные продукты и все вре­мя считать очки. Через какое-то время поняла, что ус­тала от калькуляций. К тому же на кремлевке нельзя есть мучное, фрукты, сахар и многое другое. Как толь­ко я перестала придерживаться диеты, вес вернулся. А на Катиной системе можно есть абсолютно все (пусть в определенное время, но это намного лучше, чем во­обще не употреблять отдельные продукты). В этой системе нет ничего сложного, чтобы придерживаться ее постоянно. Мне она подходит и очень нравится».

«Мне 32 года. На этой системе я почти два месяца, похудела уже на 5 кг, но главное, за прошедшее время со мной произошло невероятное.

Я давно привыкла относить свою фигуру к разряду «мощных» и отчаялась что-либо изменить. Знаете, как бывает, когда поневоле вынуждена носить ту маску, ко­торую надели на тебя окружающие. Никто и никогда не разглядит твоей прекрасной души, если ей не соот­ветствует внешний облик. И я старалась быть такой, какой меня хотели видеть — солидной, взрослой матроной из тех, которые в фильмах всегда на вторых ролях. Юная девушка из прошлого бесследно потеря­лась. И вот недавно я вдруг поймала ощущение этой ускользающей юности — глянула на себя в зеркало и сквозь проступившие скулы, заблестевшие глаза, очер­тившуюся фигуру увидела: «Вот она Я — Настоящая, высокая, стройная, хрупкая, мне семнадцать лет, и я могу все!»

Самое главное в том, что я сейчас испытываю ощу­щение счастья ежедневного бытия. Я действительно чувствую себя счастливой оттого, что поверила в себя. Я наконец-то могу быть собой!»

«Мне 27 лет. Особой популярностью у молодых лю­дей я никогда не пользовалась, потому что в 15 лет я выглядела на все 30 (рост, крупная кость, лишние 10 кг), как следствие — комплекс.

Комплексы — всю жизнь! Надоело! Захотела поху­деть. Нашла информацию о системе и начала «сегодня же» (а была пятница).

Параллельно задумалась над вопросом, что же не так? Почему все мужчины в моей жизни делятся на две категории: «да нет, он просто мой друг!» и «он на меня вообще внимания не обращает». Начала изучать и эту сторону бытия — психология, соционика, искусство общения! Оказывается, для воплощения всех приемов нужна уверенность в себе. Информацию я накаплива­ла как хомяк, потому что для обретения уверенности мне не хватало одного: «Попа была слишком толстая». Когда растаял первый десяток килограммов — на­чала меняться походка, потому что я стала стройнее, ремень брюк не «впивается» в запасы, а джинсы стали по мне. Я чаще улыбаюсь и строю глазки молодым лю­дям. А мама сказала: «У тебя такой наглый взгляд!»

Каждые сброшенные 100 г — шаг к себе! К себе той, какой я была! Живой, веселой, настоящей! Теперь я знаю, что могу все! Стоит только захотеть! Я возвра­щаю уверенность в себе! Сейчас, по истечении 3 меся­цев следования системе, я попрощалась уже с 18 кг.

Я стала больше общаться со знакомыми и малозна­комыми людьми, окружение начало меняться. Я не мо­гу пить и гулять всю ночь — у меня система, да уже и не хочется. Флирт раньше я не могла себе вообще позволить — комплекс, теперь флиртую на каждом шагу. Я начала ходить на дискотеки и там не вжиматься в стену, а танцевать часами и так далее. Я влюбилась в себя! Я же так прекрасна! Моя внешность начинает приближаться к отражению моего внутреннего мира!

Про одежду. Старую одежду я вообще вынесла на помойку со словами: «Я к тебе не вернусь! Брысь из мо­ей жизни!», а новая стала ярче, сексуальнее и такой, ко­торая мне нравится.

Про еду. Порции стали меньше, причем значитель­но, а привычка «жевать от скуки» вообще иссякла. Сама еда стала полезнее и проще. Изыски и сложности вы­зывают мелкую дрожь: «Гадость же!»

На работе мне даже коллеги женского пола комплименты делают и просят рассказать секрет! Охотно рассказываю!

Все поменялось! ВСЕ! Внутри меня! И только в по­ложительную сторону! И постоянное чувство ликования! (Кроме того времени, когда вес стоит.) Иными словами, рассказ обо всем, что произошло за этот период, займет много времени и страниц!

И это потому, что я смогла справиться не только со своим весом практически без издевательств над собой, но и поверить в себя!»

«Мне 20 лет, рост 165 см. В феврале я родила сы­нишку и во время беременности поправилась с 55 кг до 83. Это было ужасно. Я не могла ходить в последние дни девятого месяца. После родов весила 75 кг. В мае я немного похудела до 70. 9 мая купила себе весы и ужас­нулась. Тут же зашла в Интернет и стала искать какие-нибудь интересные диеты, как вдруг наткнулась на ваш сайт. На следующий день перешла на новую систему. Сегодня, спустя полтора месяца я вешу 59 кг! У меня было множество вещей, которые я надевала еще до бе­ременности, и я каждый день их примеряла. Сначала я просто влезла в джинсы, не застегивая их. Потом они сошлись на мне на одну пуговицу, затем на две, и так я влезла почти в весь свой гардероб!

Как изменилась моя жизнь? После родов я впала в жуткую депрессию. С ребенком целыми днями возилась сама. Ни бабушек, ни дедушек не было. Муж посто­янно на работе, а в зеркале на меня смотрела 20-летняя корова! Я стала придумывать себе, что муж изменя­ет мне с какой-нибудь стройняшкой. Мы стали чаще ссориться. С ребенком надо было гулять, а везде были одни худышки. На 8 марта мы с мужем пошли по магазинам. Знаете, где я нашла себе кофточку и юбку? В ма­газине для будущих мам!!! Я до сих пор помню, как в этом торговом центре разрыдалась, а муж успокаивал меня стаканчиком мороженого.

Сейчас мне просто смешно это вспоминать. Тогда я даже о липосакции подумывала. Вот так система вытащила меня из затянувшейся послеродовой депрес­сии. Сейчас я ношу свою любимую мини-юбку, пока­зывая стройные ножки. Муж меня ревнует к моим свер­стникам (он меня на 9 лет старше). Ну а я испытываю наслаждение от жизни. У меня в планах все-таки дойти до «своих» 55 кг.

Кстати, муж, восхищенный моим похудением, сде­лал мне подарок: в августе мы открываем свой магазин женской одежды».

«У меня появилась уверенность в себе, больше по­зитива и раскрепощенности, когда смотрю на себя в зеркале. Старые вещи без сожаления выкидываю. Рань­ше не могла ничего выбрасывать, оставляла, а сейчас понимаю, что к ним уже никогда не вернусь.

Вчера в магазине пришла в полный восторг: я все­гда носила размер 44—4б, а вчера он оказался мне велик! И я купила 42—44, который мне в самый раз! Пы­талась понемножку себя ограничивать с середины февраля. Тогда я весила 62. К началу полного погруже­ния в систему весила 58,6. Сейчас, спустя 20 дней, — 56,8. Абсолютно счастлива! Мне еще никогда не удава­лось похудеть так постепенно. Обычно я придержива­лась монодиет, после следования которым вес немед­ленно возвращался. Теперь больше в жизни не сяду на диету! При такой системе питания это больше не нужно!»

«Мне 30 лет. На системе 2 месяца, второй месяц прошел в отпуске (главной целью в это время было — не поправиться). На 7,5 кг похудела за первый месяц, за время отдыха еще почти на 2 кг. И это при том, что физические нагрузки как-то совсем сошли на нет.

Что изменилось: совершенно не хочется надевать старую одежду, а новую пока почему-то не покупаю. Джинсы, приобретенные в середине похудения, уже «ви­сят». Но самое главное — мне захотелось больше общаться с людьми. И это здорово!!! Еще появилась уве­ренность в том, что я все могу — поэтому своей целью поставила похудеть до 60 кг, пусть на данный момент для меня это не совсем реально. С детства не была ху­дой, а в зрелом возрасте минимальный вес был 72 кг (сейчас уже 75). А еще в жизни стало больше секса! Вот такие скромные достижения».

«Мне 20 лет. На этой системе уже 5 месяцев, сбро­сила 11 кг и 2 размера. Что же изменилось? Да все! Я стала уверенной в себе, веселой, общительной, у меня появилось много друзей. Я больше по вечерам не торчу дома с горами шоколада и чипсов, а гуляю, раз­влекаюсь, занимаюсь собой (спортом получается за­ниматься каждый день именно по вечерам). Конечно, до идеала мне еще нужно скинуть несколько килограм­мов, но моя жизнь стала настолько другой, что, думаю, с этим проблем не будет.

Комплименты, восхищенные взгляды, толпы по­клонников — это еще больше мотивирует мое стремление к идеалу! Я верю, что все получится, потому что система просто супер!

Я всегда была пышечкой и мечтала похудеть, а те­перь все получается».

«Меня зовут Оксана. Мне 25 лет. Об этой системе, точнее, о правильном образе жизни, узнала давно, но начала ее применять только пять дней назад. Почему? Я такой человек, что мне очень сложно что-то начать, да и психологически я не была готова, так как разоча­рования, которые следовали после различных диет, еще были живы в памяти. Но пришел тот момент в мо­ей жизни, когда я поняла, что в силах изменить судь­бу, отношение к себе и, как следствие, взгляд других людей.

В сущности, неважно, когда ты начнешь. Самое главное, чтобы пришло понимание того, что это необходимо, и тогда все начнет меняться. Причем неважно, какой у тебя вес — 70 кг или 170. Катя своим примером показала, что нет ничего невозможного, тем самым подвигнув многих к началу нового здорового образа жизни без лишений, стрессов, депрессий, неудач и ог­раничений.

Я всегда была стройной и не склонной к полноте, но после рождения ребенка все начало меняться, в итоге я набрала 22 лишних килограмма, причем нель­зя сказать, что незаметно. Просто по каким-то причи­нам я выбирала не совершенствование, а вечные укоры самой себе за то, что я толстая и такой останусь. Когда я уже устала от постоянных депрессий, начался судо­рожный поиск способов, стимулов, но ничего не по­могало. Ни на одной из существующих диет я не про­держалась больше двух дней, как следствие — вечные депрессии. Мне казалось, что я не смогу побороть мой лишний вес, и я почти сдалась.

Но к счастью, я узнала эту историю, прочитала о системе и поняла: «Мне не нужно бороться с собой, а, наоборот, необходимо любить себя и заботиться о се­бе, по-моему, на этом и основывается данный метод. За 5 дней ушло 0,6 кг, и я уверена, что это только на­чало.

Я хочу сказать, что пусть пока это только начало пути и всего лишь крупица. Но поверьте мне, что за 4 месяца, которые я провела на сайте, просто читая о системе, о результатах достижений тех замечательных людей, которые решили изменить свою жизнь и ус­пешно делают это, я полностью изменила представление о жизни и отношение к себе. Я считаю, что уже по­бедила, ведь самая главная победа не в борьбе за кило­граммы, а в борьбе за саму себя!»

«У меня история такая. Я всегда была, как говорят, «кровь с молоком». Была маленькая, жила у бабушек, и меня приучили съедать все, ничего не оставлять на та­релке. Первый раз я серьезно задумалась о том, что на­до бы немного похудеть, лет в 16. Тогда во мне было около 70 кг. Встретилась с общеизвестной фирмой, продающей препараты для снижения веса. Сначала вроде похудела, не знаю насколько, а потом за очень короткое время, а точнее, за зиму, набрала 15. Итог: в 18 лет я «доросла» до 85 кг.

Перед свадьбой я все-таки похудела на 10 кг. Но за­тем последовала беременность, которая прибавила еще 25. После родов килограммы все прибавлялись. Были попытки сесть на диету, но в конечном итоге они оказывались безрезультатными. Я перепробовала все: золотую иглу, кодирование, но ничего не помо­гало.

К 27 годам мой вес составлял 126 кг. Муж молчал или мои попытки сесть на диету просто-напросто вы­смеивал. Вечером, уложив детей спать, любили вдвоем, сев перед телевизором, пощелкать семечки, полако­миться мороженым или просто бутербродиком. Но в декабре 2006 года я проснулась с мыслью, что надо за­няться собой и что-то поменять. Что именно — я еще не знала. Я зашла в Интернет и начала поиски чего-то, что мне бы подошло. Скачала уйму самых разных диет, сайтов с правильным питанием, в том числе и эту ис­торию. Информацию я читала и анализировала около двух месяцев. В конце января я опять зашла на стра­ничку системы, изучила ее более внимательно и поня­ла, что это самое подходящее решение в смене образа жизни и питания.

И я начала перемены. Поначалу было действитель­но трудно, на первой неделе мучили головные боли. Муж, как обычно, отнесся с усмешкой. Но я решила продержаться хотя бы месяц и дала себе установку, что если похудею хотя бы на один килограмм, то буду так вести себя и дальше, а если не потеряю ни грамма, то брошу.

Но вот прошло уже 5 месяцев, и нет уже 16 кг!!! Я очень довольна! Во-первых, стала лучше выглядеть. К лету поменяла большую половину своего гардероба, хотя в некоторые вещи влезла «со свистом». Те, что бы­ли малы, стали большие и валяются в шкафу. Во-вто­рых, муж свозил меня на отдых к морю, он вообще мною очень доволен. В-третьих, все его и мои друзья говорят, что я похорошела и похудела. Когда я встре­чаю знакомых, просто свечусь счастьем.

Муж вечером тоже перестал делать перекусы перед телевизором. Он даже начал покупать полезные продукты — тоже хочет немного постройнеть и тоже про­сит делать ему кофейный скраб. В общем, подводя итог, можно сказать, что эта система — образ жизни, и соблюдать все правила нисколечко не трудно. Те, кто го­ворит обратное — просто ленятся заниматься собой.

Я теперь знаю, что у меня есть сила воли! А ведь раньше надо мной подтрунивали и смеялись, когда предлагали вечером выпить пивка с рыбкой, а я отка­зывалась, хотя у самой слюнки капали. Но у меня уже был результат, и я не желала все бросать. Да и сейчас я бы ни за что не бросила систему. Мне понравилась та­кая жизнь!»

«Мне 28 лет. На сегодняшний день я вешу 75,9 кг при росте 1б4 см. И я продолжаю худеть. Но так бы­ло не всегда... Я познакомилась с Екатериной осенью 2004 года, и тогда во мне было 118 кг. Как так получи­лось? Очень просто. Бабушка всегда говорила, что пол­ный ребенок — здоровый ребенок и, когда я «пойду в рост», вес уйдет. Я вытягивалась, но вес не уходил, а «шел в рост» вместе со мной.

Я все время пыталась похудеть, но как только дава­ла себе слабину, вес возвращался. И всегда надо мной тяготело это страшное слово «ДИЕТА». А вы ведь знае­те, что именно во время нее очень хочется того, чего нельзя.

Весной 2005 года мы с Екатериной не виделись око­ло двух месяцев, и, когда снова встретились, я ее не уз­нала. Она очень похудела и выглядела просто шикар­но. Естественно, я спросила, как она добилась таких результатов. Как и все гениальное, ее программа была проста — систематичность во всем и никаких запретов. Я решила попробовать, так как каждый день виде­ла, как она меняется в лучшую сторону. И если честно, мне было завидно.

Я всегда думала: «Если заниматься, то как минимум 2 часа, и пусть не каждый день». А Катя говорила, что хватит и 15 минут, но ежедневно. И доказывает это на своем примере. Но самое главное для меня — можно было есть ВСЕ. Даже вкусности. Я ведь такая сладкоеж­ка. Просто нужно соблюдать некоторые правила.

Желание выглядеть хорошо и реальный пример перед глазами сделали свое дело. Я приступила. Снача­ла было тяжело, не все получалось, а именно: не есть после 18.00 и заниматься каждый день спортом. Катю я видела раз в неделю, и она была «живым укором» моей полноте. Были спады, я наедалась, и вес замирал.

Катя говорила: «Ничего, начни заново. Ведь в сис­теме нет особых сложностей. И главное, отсутствуют категорические запреты. Ты съела кусок торта, не кори себя, а просто сделай ужин более легким». Вес «со скрипом» начал сдаваться, а я вошла во вкус. Когда вес­ной поняла, что все мои вещи мне велики как мини­мум на 3 размера (с 66-го размера, я перешла на 60-й), моему счастью не было предела. Захотелось скинуть еще больше.

Сейчас я придерживаюсь тех же принципов, и вес идет вниз. Может, вам покажется, что я повторяюсь, но для меня самое главное — это отсутствие запретов. Ве­роятно, мне было немного легче, чем будет вам, так как у меня перед глазами была Катя, которая не давала мне отчаиваться в трудные минуты. Но зато у вас есть эта книга, и я верю, что, если вы, прочитав ее, решитесь ху­деть по системе «Минус 60», результаты не заставят себя ждать. Главное — поверьте в себя и в свой успех!!! Желаю вам удачи».

Надеюсь, вы окончательно убедились в том, что по­худеть можно вне зависимости от того, сколько вам лет, велик или мал ваш изначальный вес, набрали ли вы килограммы вследствие беременности, гормональ­ных перестроек, нервного стресса или каких-то других причин. Главное, что система обязательно поможет вам, если вы примете даже часть новых принципов.

Мне часто задают вопрос, что будет после того, как сбрасываешь вес? Я упоминала о минусах диет, по за­вершении которых вес стремительно набирается об­ратно. Не может ли быть так же и в этом случае?

Как я уже говорила, отныне это ваш новый стиль жизни. Однако это не означает, что теперь вы будете постоянно находиться в жестких рамках. После того как вы сбросите желанное количество килограммов, как вы уже, я думаю, поняли из отзывов последовате­лей системы, в вашей жизни произойдут серьезные из­менения, по большей части в образе мышления, стиле питания и двигательной активности.

Поверьте, что даже если бы я не допускала никаких послаблений на этапе «поддержания достигнутого результата», вам уже не было бы так сложно, как вначале. Когда к чему-то привыкаешь — это становится естественным, и начинаешь относиться ко всему проще. На­пример, когда первый ребенок только появляется в вашем доме, кажется, что дел прибавляется в два-три раза. Но с течением времени вы «втягиваетесь» и подумываете о втором и даже третьем ребенке, и трудно­сти, изначально казавшиеся запредельными, становят­ся незаметными.

Так же и с похудением. Вначале вам тяжело еже­дневно заставлять себя делать гимнастику, процедуры по уходу за кожей, не есть по вечерам. Но через какое-то время, вы уже не сможете жить без всего этого. Становится непонятно, как можно объедаться перед сном или употребить слишком много жирного. Вы начинае­те испытывать не угрызения совести, но реальный фи­зический дискомфорт. Вы с радостью рассматриваете свои прежние и нынешние фотографии и не можете поверить, что похудение оказалось значительно про­ще, чем вы думали на первых порах. Вам не пришлось голодать, отказываться от сладкого, ночевать в трена­жерном зале. Вы делали то, что в ваших возможностях, и посмотрите, каких результатов вы добились. Вы чув­ствуете, что изменились внутри, и не можете выразить это ощущение словами, просто знаете, что теперь все по-другому. Вы понимаете, что обратного пути нет, ведь вы так далеко ушли от «точки отсчета». Окружаю­щие люди изменят отношение к вам. Кто-то проникнется уважением к вашей силе воли, кто-то будет про­сто рад за вас. Муж или молодой человек посмотрит на вас еще более влюбленными глазами и уже не предло­жит съесть с ним пиццу вечером. Он тоже привык к то­му, что у вас есть новые жизненные правила. А чего стоит легкость, которая появилась во всем теле и жела­ние успевать делать больше, чем раньше!

Но все же теперь вы можете позволить себе более поздний ужин, потому что знаете, что сможете ограничиться йогуртом или салатом, а не опустошите весь холодильник вечером (однако я все равно настоятельно рекомендую не есть хотя бы после 8 вечера, только в редких случаях вы можете себе это позволить). Вы привыкли взвешиваться ежедневно и сразу внесете нужные корректировки в рацион, если заметите, что вес начал расти.

Жесткие ограничения по употреблению продуктов также можно снять. Теперь вы можете есть сладкое и «вредности» до обеда, то есть до трех часов дня. Смело позволяйте себе десерт при условии, что ужин остает­ся достаточно легким. Будьте особенно внимательны, когда только начинаете переходить на облегченный вариант системы.

Физические упражнения по-прежнему должны ос­таваться неотъемлемой частью вашей жизни, пусть даже всего по пять минут в день, но это необходимо, что­бы продолжать поддерживать свое тело в тонусе и не расслабляться морально. Если вы довели растяжки до незаметного состоя­ния, то можете отказаться от использования мумие, однако я не советовала бы переставать наносить ко­фейный скраб, если вы не хотите, чтобы ваш уже прак­тически забытый целлюлит вернулся. Вы можете про­водить эту процедуру чуть реже, например, два-три раза в неделю. Массаж также будет полезен для вашей кожи, хотя его регулярность допустимо несколько сни­зить.

Пошаговый принцип введения в жизнь новшеств должен являться гарантией того, что ваш вес не пойдет вверх. Не пытайтесь забросить все и сразу за один день, действуйте постепенно. Если вы хотите сдвинуть ужин на чуть более позднее время, не добавляйте бо­лее получаса в неделю. Этим вы облегчите жизнь не только своему телу, но и мозгу, которому тоже необхо­димо перестроиться. Чуть снизили двигательную ак­тивность? Не забывайте еженедельно замерять объе­мы, чтобы быть уверенной, что они не увеличиваются. И помните о главном: прежде всего ориентируй­тесь на возможности и нужды своего организма, его желания и ощущения, тогда ваш вес будет в постоян­ной безопасности. Относитесь к себе с любовью и ува­жением. И обязательно проконсультироваться с вра­чом в случае возникновения проблем со здоровьем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поздравляю, вы начали менять свою жизнь! Вы дошли до конца этой книги, а значит, дали себе шанс. Полагаю, что в процессе прочтения вас неодно­кратно посещала мысль о том, что вы можете повторить мой успех, а возможно, даже превзойти его. Большин­ство женщин, которые выбрали мою систему, верили с трудом, что вообще когда-нибудь смогут похудеть, но они решили попробовать и уже достаточно скоро уви­дели превосходный результат.

Вне зависимости от того, готовы ли вы к переме­нам прямо сейчас, понравилось ли вам все то, что я говорила, или нет, не забрасывайте книгу в дальний угол шкафа. Возможно, когда вы проведете несколько бесплодных попыток сбросить вес голодовками или изну­ряющими диетами, вы вспомните мои слова и захоти­те заново взглянуть на все то, что я написала.

И еще одно. Если бы три года назад мне сказали, что спустя некоторое время, я буду весить в два раза меньше, напишу книгу о своем похудении и помогу вновь обрести веру в чудеса многим людям, я бы вряд ли поверила. Часто реальность превосходит все наши самые смелые ожидания, стоит только полюбить себя и начать действовать. Работайте над собой, и у вас обя­зательно все получится.