



ЕКАТЕРИНА МИРИМАНОВА

**СИСТЕМА
МИНУС**

60

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ
С ЛИШНИМ ВЕСОМ
И НАКОНЕЦ-ТО
ПОХУДЕТЬ

САМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ
ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ
В РОССИИ!

5

МИЛЛИОНОВ
ПОХУДЕВШИХ!

УДК 615.874
ББК 51.230
МБЗ

Мириманова, Екатерина Валерьевна.

МБЗ Система минус 60. Как перестать бороться с лишним весом и наконец-то похудеть / Екатерина Мириманова — Москва : Издательство «Э», 2016. — 368 с.

ISBN 978-5-04-170099-7

Забудьте о диетах, о подсчете калорий, белков, жиров и углеводов — вообще отложите калькулятор в сторону: он вам не понадобится. Екатерина Мириманова, автор знаменитой системы «Минус 60», предлагает вам другой путь к красивой фигуре — интуитивно понятный, нескучный и очень приятный, в котором правильное питание сочетается с легкой гимнастикой, психологическим практикумом и необременительным уходом за кожей лица и тела. Да, путь этот довольно долгий. Да, вам все равно предстоит проделать серьезную работу над собой, изменить свои привычки и пересмотреть свое отношение к себе. Но благодаря этой книге то, что обычно кажется нам тяжким трудом, превратится в захватывающий квест!

Просто откройте книгу — не завтра, не в понедельник, а прямо сейчас, — после чего шаг за шагом двигайтесь по маршруту, проложенному для вас автором, и вы сами не заметите, как окажетесь на финишной прямой!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-170099-7

© Мириманова Е. В., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

*Я хотела бы посвятить
эту книгу миллионам похудевших
на системе «Минус 60».*

*Спасибо вам огромное,
без вас ничего бы этого не было.*

Ваша Екатерина Мириманова

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Мириманова' (Mirimanova), with a long horizontal stroke extending to the right.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	15
-------------------	----

Часть I *Теория «Минус 60»*

Глава 1

НЕЗАМЕТНОЕ ПАДЕНИЕ	19
<i>Вопросы и ответы.....</i>	<i>27</i>

Глава 2

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ	29
Ставим перед собой цель	29
Учимся верить в себя	37
Начинаем себя любить	40
<i>Тест «Любите ли вы себя?»</i>	<i>42</i>
<i>Путь к себе</i>	<i>46</i>
<i>Я прощаю себя за набранный вес</i>	<i>47</i>
Расставляем приоритеты, рассчитываем усилия	48

Семь сосудов любви	50
<i>Упражнение «Наполняем сосуды любви»</i>	56
Скажем депрессии «нет»	57
Когда и как приступать к похудению	60
<i>Вопросы и ответы</i>	73

Глава 3

ХУДЕЕМ ШАГ ЗА ШАГОМ	78
Что мешает нам худеть.....	78
<i>Опросник «Ваши пищевые привычки»</i>	79
<i>Обед</i>	84
<i>Ужин</i>	85
<i>Способы приготовления пищи</i>	85
Этап 1 «Входим в режим правильного питания»	86
Этап 2 «Привыкаем к новому режиму питания»	86
Этап 3 «Работа над ошибками»	87
Этап 4 «Ускорение»	89
Правила завтрака, обеда и ужина	91
<i>Завтрак</i>	91
<i>Обед</i>	92
<i>Ужин</i>	95
<i>Вопросы и ответы</i>	97

Глава 4

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ САМОЙ СЕБЯ	103
<i>Десять правил эффективных домашних занятий</i>	112
<i>Лучшее упражнение для красивой осанки</i>	117
<i>Вопросы и ответы</i>	119

Глава 5

ВАША КОЖА – НА ЧТО ОНА ПОХОЖА?	124
Эти ужасные растяжки	127
Три чудодейственных средства	131
<i>Кофейный скраб</i>	131
<i>Мумие</i>	132
<i>Элементы самомассажа</i>	138
Как уберечь кожу лица	139
<i>Вопросы и ответы</i>	141

Глава 6

САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ ПЕРЕД РАССВЕТОМ, ИЛИ «OOPS, I DID IT AGAIN»	144
С чего начинаются спады	146
<i>Доверьтесь своему организму</i>	147
<i>Наш внутренний демон-искуситель</i>	150
<i>Стресс в нашей жизни</i>	152
<i>Ценность внутри нас</i>	157
<i>Чем опасны окружающие</i>	158
<i>Ох уж этот коварный отпуск</i>	160
Что делать во время спада	162
Как сдвинуть вес с мертвой точки	165
<i>Как пережить остановку веса без потерь</i>	167
<i>Вопросы и ответы</i>	171

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ	175
---	-----

Часть II

Практический тренинг

<i>Как высчитать день цикла?</i>	181
День 1	183
<i>Завтрак</i>	185
<i>Обед</i>	185
<i>Ужин</i>	186
День 2	187
<i>Завтрак</i>	189
<i>Обед</i>	190
<i>Ужин</i>	191
День 3	192
<i>Полнота отдельных частей тела</i>	192
<i>Завтрак</i>	193
<i>Обед</i>	194
<i>Ужин</i>	194
День 4	195
<i>Завтрак</i>	196
<i>Обед</i>	197
<i>Ужин</i>	197
День 5	198
<i>Завтрак</i>	200
<i>Обед</i>	200
<i>Ужин</i>	201
День 6	202
<i>Завтрак</i>	202
<i>Обед</i>	203
<i>Ужин</i>	204