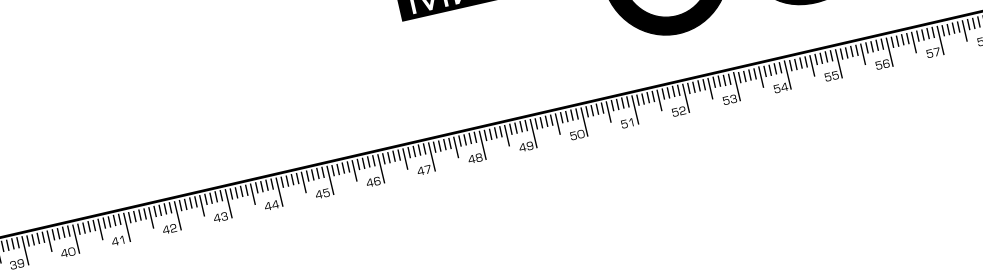


СИСТЕМА МИНУС 60



Екатерина Мириманова

5 миллионов похудевших

СИСТЕМА
МИНУС 60

Дневник
едюлика

Москва 2015



УДК 615.874

ББК 51.230

М63

Макет Г. Булгаковой

Мириманова, Екатерина Валерьевна.

М63 Система минус 60. Дневник едоголика / Е.В. Мириманова. — Москва : Эксмо, 2015. — 448 с.

Новый дневник от автора самой популярной в России системы похудения и самосовершенствования «Минус 60» Екатерины Миримановой создан для всех, кто стремится к стройной и здоровой жизни. Он будет полезен и тем, кто давно знает и пользуется системой «Минус 60», и тем, кому больше по нраву пришла интерактивная книга «Я – едоголик». И тем, кто пробовал худеть не раз, кто знает все известные способы, кто неоднократно давал себе обещание «начать новую жизнь»... Теперь она действительно ждет вас! Ведь ежедневная авторская помощь и поддержка – бесценна.

На страницах дневника вас ждут задания и упражнения от автора, которые помогут пройти путь похудения легко и без стрессов. Кроме того, у него абсолютно уникальная, удобная и красивая система записи. Дневник не привязан к году, поэтому его можно начать заполнять в любой день: просто проставляйте сегодняшнюю дату – и вперед. Каждый день вы будете записывать свой вес, день цикла, отмечать степень голода, оценивать физическую активность и эмоциональное состояние – для всего этого в дневнике нашлось место. Более того, это сделано очень оригинально – скажем, для оценки степени голода вам надо закрасить специальную шкалу, а для оценки настроения – дорисовать смайлик. Кроме того, вы будете учитывать, сколько и что именно съели на завтрак, обед и ужин. И каждый день находить, за что хотим этот самый прожитый день поблагодарить – ведь без должного настроения не получится правильного похудения, которое приведет нас к здоровой и красивой себе.

УДК 615.874

ББК 51.230

© Мириманова Е. В., текст, 2014

**© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015**

ISBN 978-5-04-170112-3

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЖЕДНЕВНИКОМ И ДЛЯ КОГО Я ЕГО НАПИСАЛА

Ежедневник — это один из важных инструментов самоконтроля, доступных худеющим. С его помощью вам будет гораздо проще держать себя в руках, ведь вы будете знать, что все, что вы съедите, потом окажется зафиксированным на страницах этой книжки. Плюс — это моя личная помощь вам в виде советов и рекомендаций, следуя которым, вы сможете стройнеть значительно быстрее.

По опыту ведения регулярных онлайн-семинаров могу сказать, что приучение себя к наблюдению за своим меню и пищевым поведением значительно улучшает ваши шансы довести начатое похудение до конца и впоследствии помогает с легкостью удерживать вес на достигнутом уровне.

Конечно, с моей живой поддержкой избавляться от ненужных килограммов получается быстрее и веселее, но не у всех есть материальная возможность пройти мои вебинары. Кроме того, даже если вы уже отзанимались на семинаре или только собираетесь это сделать, после его окончания вам все равно потребуется хороший инструмент для самоконтроля, который позволит гарантированно довести начатое до конца.

Одним из самых главных событий прошлого года для меня стал выход книги «Я — едоголик», в которой я полностью пересмотрела принципы работы с лишним весом и применение системы «Минус 60» на практике. Этот еже-



дневник создан с нуля, а не является просто обновленным изданием предыдущего; он полностью основан на новых принципах похудения, изложенных в книге «Я — едоголик», и содержит все мои последние наработки в сфере похудения и самосовершенствования.

Вести этот ежедневник можно, начиная с любого дня недели, числа и месяца. Он подходит как для тех, кто почти ничего не знает о системе «Минус 60», так и для тех, кому известно практически все. Вы просто должны поставить дату напротив первого дня и затем продолжать заполнять его каждый день.

Вы сможете записывать в него все то, что вы съели, отмечать колебания вашего веса и объемов, а также выполнять полезные на данном этапе психологические упражнения и заносить на его страницы наблюдения за своими ощущениями в процессе похудения.

Каждый день вы будете вписывать в дневник сегодняшнюю дату и свой текущий вес, а также день цикла. Для чего нужно последнее? Дело в том, что состояние женского организма, и в том числе наш вес, очень сильно зависит от происходящих внутри нас циклических гормональных изменений. В процессе похудения перед началом месячных и в середине цикла, во время овуляции, наш вес может замедлять свое падение, вставать и даже расти. Если при этом вы продолжаете питаться по системе — не волнуйтесь, через несколько дней вес снова начнет уменьшаться.

Как высчитать день цикла?

Начинаем отсчет с даты первого дня последних месячных — это первый день цикла. Овуляция приходится на его середину. То есть если обычно цикл у вас составляет



30 дней, то овуляция должна случиться где-то на 15-й день. Если у вас имеются гормональные нарушения или вы находитесь в периоде климакса, попробуйте отслеживать и отмечать дни, когда ваш аппетит окажется несколько выше, чем обычно. В этом вам поможет оценка степени голода.

Для того чтобы не выбиться из колеи во время похудения и не испугаться неожиданно возросшего чувства голода, заполняйте специальную графу с оценкой вашего чувства голода в ежедневнике. Это позволит вам заметить цикличность в своих вкусовых пристрастиях, лучше контролировать аппетит и избегать спадов. Чувство голода мы будем оценивать по следующей шкале:

- 1 — не было**
- 2 — слабое**
- 3 — умеренное**
- 4 — достаточно сильное**
- 5 — неконтролируемое**

Просто заштрихуйте ячейку с надписью «Степень голода» в соответствии со своими сегодняшними ощущениями.

Также в дневнике, рядом с оценкой степени голода, есть ячейка, в которой вы будете отмечать свое эмоциональное состояние. Это поможет выявить зависимость между вашим морально-психическим настроем и аппетитом. Как правило, эти два фактора неразрывно связаны между собой. Если вы научитесь четко отслеживать зависимость набора веса от плохого настроения, вам удастся удержаться от ненужных «зажоров» на его фоне.

Оценивать свои эмоции вы будете с помощью... смайлика. Нарисуйте ему улыбку, недовольную ухмылку, скучающее,



равнодушное или грустное выражение, восторженное удивление — всё, что угодно, в зависимости от того, в каком настроении вы пребывали сегодня.

В отдельной ячейке не забывайте записывать количество минут, которые вы посвятили сегодня физической активности. Ведь чем больше вы двигаетесь, тем быстрее худеете.

Вам также нужно ежедневно расписывать свое меню с указанием веса завтрака, обеда и ужина, чтобы контролировать размер своих порций.

А в конце каждого дня мы будем искать что-то позитивное, какое-то приятное событие, небольшой подарок судьбы, за которые мы можем поблагодарить сегодняшний день. Ведь правильный настрой — это 50 процентов успеха.

В конце каждой недели вы найдете специально отведенный раздел, где сможете сделать свои пометки, описать свои ощущения в процессе похудения, выделить, что вам далось легко, а что — особенно сложно, записать, какие упражнения следует повторить и т.п. Ну и по традиции раз в неделю мы замеряем и записываем объемы — груди, талии и бедер.

В начале ежедневника я коротко напому вам об основных принципах системы и о правилах сочетаемости продуктов между собой, а также о правильных способах их приготовления. Полный список продуктов для разных приемов пищи, образцы меню и таблицу сочетаемости вы найдете в конце. Там же я приведу три комплекса физических упражнений разной сложности.

Надеюсь, что вам понравится вести этот ежедневник и с его помощью вы сможете с легкостью достичь желаемого результата.

12 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СЕБЕ ЗАДАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПАТЬ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДАННОГО ЕЖЕДНЕВНИКА

1 *Сколько у вас обычно приемов пищи в день?*

Здесь возможны две ошибки. Или вы едите слишком часто, из-за чего разучиваетесь чувствовать, когда у вас действительно появляется ощущение голода; или вы едите один-два раза в день и соответственно набрасываетесь на еду, как в последний раз. Оба варианта неправильны.

Приемов пищи в идеале должно быть три: завтрак, как только проснулись, обед в середине дня и ужин, время которого необходимо постепенно перенести к шести часам вечера. Если вы встаете очень рано, допустим один небольшой перекус (50–100 г) до обеда. Если вам тяжело завтракать, это происходит потому, что вы слишком плотно и поздно ужинаете. Отучитесь от этой привычки, сдвигая последний прием пищи на час назад каждую неделю, и уже скоро вы начнете просыпаться от голода.

2 *Завтракаете ли вы?*

Если вы не завтракаете, потому что не испытываете чувства голода, смотрите пункт первый. Пропуская первый прием пищи, вы лишаете себя всего того, что вы так любите, так как на завтрак можно есть абсолютно все, и даже то, о чем вы сейчас подумали. А во-вторых, вы тормозите обмен веществ,



не позволяете ему «разогнаться». Это все равно, что пытаться вручную втолкнуть машину в гору. Единожды заведясь, она будет ехать значительно быстрее и почти без вашего участия.

3 *Какого размера ваша обычная порция на завтрак?*¹

4 *Какого размера ваша порция в обед?*

5 *Какого размера ваша порция на ужин?*

Скорее всего, в ответах на эти три вопроса у вас будет масса нестыковок. У кого-то значительно меньше окажется завтрак, у кого-то — обед, а у кого-то — ужин. Между тем, все приемы пищи должны быть:

- а) одинаковыми по весу**
- б) одинаковыми по насыщаемости.**

Калории мы не считаем, поэтому насыщаемость — понятие относительное. Я не могу наверняка сказать вам, какие продукты будут для вас равнонасыщающими. Например, по себе я замечала, что меня плохо насыщает сочетание рис + мясо.

Под равнонасыщаемостью всех приемов пищи я имею в виду запрет на меню вроде:

- завтрак: торт 500 г**
- обед: макароны с сыром 500 г**
- ужин: 1 апельсин или кефир.**

Я думаю, очевидно, что в этом случае лидерами по насыщаемости будут обед и завтрак, причем со значительным перевесом. Это не допустимо. В конце книги вы найдете 10 приме-

¹ Здесь и далее в граммах, не считая жидкости.