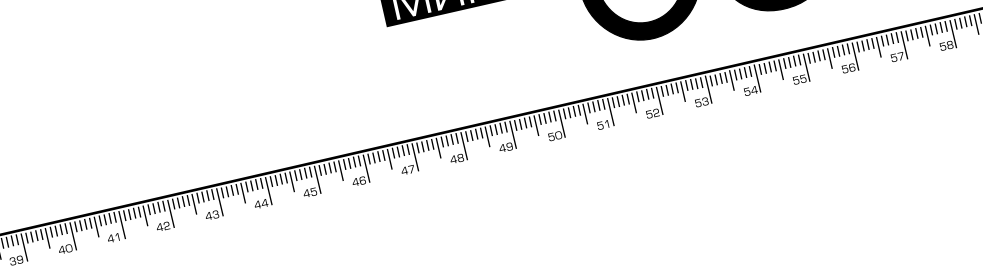


СИСТЕМА
МИНУС 60



Екатерина Мириманова

5 миллионов похудевших

СИСТЕМА
МИНУС 60

Дневник
едоголика

↻ 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

ISBN 978-5-699-77937-6

© Мириманова Е. В., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015


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 настроением 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 измеряем и записываем объемы — груди, талии и бедер.

В начале ежедневника я коротко напомню 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.

ров меню, которые можно использовать, чтобы понять, что такое одинаковая насыщаемость и правильная сочетаемость продуктов.

6 *Наедаетесь ли вы?*

Этот вопрос связан с предыдущим: если вы не наедаетесь в один из приемов пищи и допускаете такие варианты, как 100 г листового салата на обед или 100 г творога на ужин, — рано или поздно вы сорветесь. Многие ошибочно полагают, что, сократив количество еды в прием пищи, они быстрее похудеют. Ничего подобного, вы только наберете еще больше. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы вы наедались. В то же время, не должно быть и чрезмерно обильных приемов пищи, после которых вы с трудом встаете из-за стола. Потому что за слишком обильным приемом пищи непременно последует неполноценный, после которого снова наступит срыв.

7 *Не бывает ли у вас так, что, заработавшись, вы пропускаете прием пищи?*

Здесь все просто, смотрите предыдущий пункт: пропуск приема пищи неизбежно ведет к перееданию во время следующего. Ваш желудок растягивается, аппетит увеличивается, и все старания идут насмарку.

8 *Не случается ли у вас слишком поздних обедов/ужинов, когда, сев за стол, вы сметаете все, что видите?*

Снова смотрим предыдущий пункт: если вы слишком затягиваете с обедом или ужином (или даже завтраком), вы садитесь за стол в неконтролируемом состоянии. Как алкоголик, который очень долго не пил и неожиданно увидел алкоголь.



9 *Не испытываете ли вы острое чувство голода по ночам?*

Если вы испытываете острое чувство голода по ночам, значит, вы не наедаетесь в течение дня, ваши порции слишком маленькие. Испытывать голод нормально, но ненормально умирать от боли в желудке. Оптимальной порцией на прием пищи при трехразовом питании я считаю 250–400 г, в редких случаях не возражаю против снижения порции до 200 г (если мы говорим об очень компактном человеке), иногда допускаю 500 г (если раньше вы ели очень много). К такому размеру порций нужно прийти постепенно. Если сейчас вы съедаете килограмм еды за один присест при трехразовом (!!!) питании, количество еды нужно понемногу снижать.

Если вы уже едите максимально допустимое количество и все равно умираете от голода, попробуйте поиграть с составом продуктов. Кого-то лучше насыщает мясо, кого-то — гречка, кого-то — картошка. Ищите свой вариант.

10 *От чего вам труднее всего отказаться, какие ваши самые любимые продукты?*

Этот пункт нужен для того, чтобы определиться, на какие продукты следует обратить внимание во время завтрака. Особенно осторожными следует быть в критические дни, когда возникает риск срыва. В этот период я советую есть любимые продукты утром, даже если не очень хочется, чтобы избежать последующих дневных и вечерних срывов.

11 *Бывает ли у вас повышенный аппетит за пару дней до месячных?*

Это нормально. Такое случается с большинством женщин. Более того, подобное может происходить и во время ову-

ляции. Перед месячными и в дни овуляции колебания веса в 1–3 кг за счет задержки жидкости, происходящей в вашем организме, при условии, что вы не пытаетесь уничтожить весь холодильник, считаются нормальными.

12 Не страдаете ли вы проблемой постоянных перекусов?

Те, кто часто перекусывает, ломают себе весь пищеварительный процесс плюс склонны к перееданию. Когда мне говорят, что многие врачи советуют дробное питание, я всегда отвечаю, что оно прекрасно подходит тем, кто не страдает едоголией. Имеющие же зависимость рано или поздно добиваются того, что дробное питание превращается в одноразовое, но в течение всего дня. Утром вы съели печенюшку, доехали до работы, захватили по дороге бутерброд, затем попили с коллегами чай с конфетками, потом еще один чай со всякой ерундой, потом обед, после обеда десертик, потом еще один чай и еще, потом дома, пока готовится ужин, перекусили на скорую руку, потом ужин, потом доедание за детьми, чтобы не выбрасывать, потом прогулка и снова чай с печенюшкой... Знакомая картина? Забудьте ее. Теперь у вас будет так: поели и забыли о еде до следующего приема пищи. Нельзя ни кефирчик, ни фруктики, ничего! Только вода, зеленый чай или кофе, естественно, все без сахара, меда или сахарозаменителя (не важно, натуральный он или искусственный). Единственная поблажка, как я уже говорила, для тех, кто рано завтракает, — можно сделать небольшой перекус до обеда объемом 50–100 г, и так, чтобы к обеду вы смогли съесть свою привычную порцию.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Итак, на завтрак по системе можно есть все, что же я должна знать про обед и ужин до того, как перейду к ознакомлению со списком продуктов и таблицей?

Обед

НЕЛЬЗЯ!!!!!!

КАРТОШКА + МЯСО¹

МАКАРОНЫ + МЯСО

ХЛЕБ² + МЯСО

РИС И ГРЕЧКА РАЗРЕШЕНЫ в любых сочетаниях³, все остальные крупы только на завтрак.

Иногда можно есть кус-кус.

Картошка, макароны, бобовые, хлеб — только без мяса (то есть с овощами или сыром).

За весь обед можно употребить (при приготовлении блюд или в качестве заправки) одну чайную ложку жира (растительного масла, сметаны).

ОСТОРОЖНО С ФРУКТАМИ, СУХОФРУКТАМИ, ОРЕХАМИ И СЕМЕЧКАМИ!!!!!!!!!!!!!!

¹ Любое мясо, а также курица, рыба, морепродукты.

² Если едим хлеб, то только ржаной, а лучше крипы — особые ржанные сухарики.

³ Если рис или гречка употребляются с мясом, хлеб в этот прием пищи запрещен.

Из них разрешены только:

- ананас
- яблоки
- цитрусовые
- киви
- сливы
- чернослив
- арбуз

Ужин

Постепенно переводим на более раннее время, идеально — до 6 вечера. Но, если вы сейчас ужинаете в 12, за один день переходить на новый режим не нужно. Переводите ужин на час в неделю.

МЯСО — только самостоятельно, без всего.

РИС ИЛИ ГРЕЧКА — с овощами/фруктами, но не вместе (либо овощи, либо фрукты).

ТВОРОГ + либо овощи, либо фрукты

ОВОЩИ

ФРУКТЫ

СЫР+КРИСПЫ (как экстренный вариант).

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ НА ОБЕД И УЖИН

- варить
- тушить
- готовить на пару
- запекать
- жарить на гриле
- жарить на сухой сковородке
- пассеровать в небольшом количестве растительного масла.