

УДК 613
ББК 51.204.0
С16

Салтыков, Сергей Владимирович.

С16 Снижение веса и настройка организма 3 в 1 : полная методика / С.В. Салтыков. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 160 с. — (Клуб здоровья).

ISBN 978-5-699-87411-8

Лишний вес беспокоит каждого второго. Стресс может настичь вас в разных обстоятельствах. Синдром хронической усталости стал приметой городской жизни. Можно избавляться последовательно от каждой из этих 3 бед, но можно дать один адекватный ответ. Он — в книге Сергея Салтыкова, преподавателя, автора многочисленных обучающих программ и видеоуроков, ведущего мастер-классов, проводимых по всей России.

Автор предлагает полную методику настройки организма: в комплекс входят программа потери веса на 5—17 кг за 3 месяца без чувства голода, 12 эффективных упражнений на проработку проблемных зон, 5 техник борьбы со стрессом и хронической усталостью. В книге вы найдете отзывы и фотографии реальных людей до начала программы, в процессе ее прохождения и по окончании. Они пишут о том, как, похудев по авторской методике Сергея Салтыкова, они избавлялись от мучивших тревог и постоянной усталости, обратили стресс себе на пользу и приобрели новые импульсы для жизни.

Don't worry! Be happy! Ваш новый облик и сияние глаз важнее любых изменений курса валют. Присоединяйтесь!

**УДК 613
ББК 51.204.0**

ISBN 978-5-699-87411-8

**© С. Салтыков, текст, 2016
© Н. Тихонов, фото, 2015
© ООО «Издательство «Э», 2016**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

КЛУБ ЗДОРОВЬЯ

Салтыков Сергей Владимирович

СНИЖЕНИЕ ВЕСА И НАСТРОЙКА ОРГАНИЗМА 3 в 1: ПОЛНАЯ МЕТОДИКА

Директор редакции *Е. Капъёв*

Ответственный редактор *О. Шестова*. Редактор *М. Лозовская*
Выпускающий редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *Ю. Бурыкина*. Корректор *В. Елетина*

В коллаже на переплете использованы фотографии:
HolyCrazyLazy, therocketbaby, RaidenV / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com;
111che



ISBN 978-5-699-87411-8



В электронном виде + mli издательства вы можете
купить на www.litres.ru



ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүш: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:
142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**
International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я Б. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел.: (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29,
бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», 344023, г. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, 44 А. Тел.: (863) 303-62-10.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел.: (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел.: +7 (383) 289-91-42.

В Киеве: ООО «Форс Украина», г. Киев, пр. Московский, 9 БЦ «Форум». Тел.: +38-044-2909944.

Полный ассортимент продукции Издательства «Э»

можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүргөн мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 24.02.2016.

Формат 70x90¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,67.

Тираж экз. Заказ

Содержание



От редакции 4
Вступление 7

Глава 1. Don't worry, be happy или почему ваши здоровье и счастье не зависят от курса доллара 14



Глава 2. Синдром хронической усталости: как распознать и победить 32

Глава 3. Как обратить стресс себе на пользу 52



Глава 4. Как настроить себя на похудение 70



Глава 5. Как похудеть без вредных побочных эффектов 88

Глава 6. Как правильно есть, худеть и не быть голодным 120

Заключение 147

Краткий словарь терминов 153

Дневник питания 159



ДО



ПОСЛЕ

От редакции

Книга, которую вы держите в руках, — сочетает волшебство преображения, научный подход к похудению и практические приемы для обретения позитивного мышления. Долой депрессию, усталость и лишние килограммы, которые не дают идти по жизни легкой походкой и наслаждаться каждым ее мгновением!

Первая книга Сергея Салтыкова «Как укрепить суставы, связки и мышцы» уже помогла сотням людей вновь обрести радость движения без боли. Об этом пишут они сами в отзывах в Интернете и на личных страницах в соцсетях. Приведем некоторые из них:

«Очень интересное решение, совместить домашние упражнения и танцевальную разминку. Попробовала делать некоторые из них дома и через пару недель почувствовала,

как заостеневшее за последние годы тело потихоньку возвращает свою прежнюю форму. Упражнения вроде бы и несложные, а сделав комплекс, чувствуешь нагрузку и приятную тяжесть в мышцах»;

«С моим графиком работы я не успеваю ходить в спортзал, и я все время искала для себя вариант, как организовать себе физическую нагрузку на суставы и мышцы ног, чтобы не испытывать проблем и потратить при этом минимум времени. Когда я прочитала книгу Сергея Салтыкова, я поняла — это для меня. Я выбрала себе комплекс и делаю его дома».

Вторая книга поможет вам провести тотальную настройку организма на новую жизнь: без дурных мыслей, лишнего веса, а главное — с позитив-



ным настроем. Собственный опыт по работе над красивой фигурой, а также образование педагога-хореографа дали ему понимание, как нужно правильно работать с телом, как сбрасывать и при необходимости набирать вес без ущерба для здоровья, а только принося ему пользу.

Вместе с автором мы посмотрим на себя со стороны, произведем ревизию в организме и приведем свою фигуру и свои мысли в порядок. Неважно, сколько вам лет и сколько у вас лишних килограммов; методика, предложенная автором, реально работает! Это наглядно продемонстрировали люди, решившиеся принять участие в эксперименте под руководством Сергея. Они честно описали свои ощущения и результаты программы похудения. Как стройнели наши герои, как улучшалось их настроение с каждым потерянным килограммом, вы прочтаете на страницах этой книги, они пишут об этом сами.

«За три первых месяца я избавилась от 18 кг, поменяла размер одежды на 52–54 (с 60-го!), вновь надела элегантные каблук и увидела в зеркале лукавый взгляд и озорную улыбку! Погода больше не влияет на мое самочувствие, я буквально «летаю» на работе и с удовольствием открываю в себе желание познавать что-то новое! Думаю, что совсем скоро я приду к Сергею Салтыкову заниматься танцами!» Диана, 52 года

Автор проекта, Сергей Салтыков — дважды вице-чемпион Европы по «Латино-шоу», профессиональный преподаватель и танцор бальных танцев и хастла, постановщик трюков в популярном ТВ-шоу «Танцы со звездами». В книге Сергей часто приводит примеры из жизни танцоров, и неспроста: наша жизнь часто напоминает танец — страстное танго, хулиганский хастл или строгий фокстрот. Кро-

ме того, автор — руководитель школы парной импровизации и на своих занятиях видит, как меняются его ученики: раскрепощаются, худеют, открываются к общению и молодеют. Говорят, что тот, кто танцует — не стареет. У тангерос — любителей аргентинского танго — есть такое поверье, что старость их минует, потому что на милонгах (танцевальных вечерах) пары танцуют «по линии танца» против хода часовой стрелки, как бы поворачивая время вспять.

На страницах этой книги вместе с автором вы сможете разобраться, почему предательские весы показывают больше килограммов, чем вам хочется и добавляют вам лет; как выбраться из замкнутого круга депрессии

и победить хроническую усталость, которая лишила вашу жизнь ярких красок. Помогут этому и позитивный настрой, и реальные истории из жизни, и структурирование образа жизни и питания, и корректная и эффективная физическая нагрузка. В конце книги вы также найдете шаблон дневника питания: он поможет вам проанализировать и сбалансировать свой рацион, а в дальнейшем придерживаться несложной системы. Расшифровку всех непонятных терминов подскажет краткий словарь в конце книги.

Вы увидите, что стоит только захотеть стать стройнее, счастливее и моложе, и мечта начнет сбываться!

Вступление

Мыслить — не значит действовать, но правильное действие без мысли невозможно. Социологи и психологи утверждают, что только человек — существо социальное. Зоологи возражают, что животные тоже часто живут сообща, охотятся и защищаются вместе, участвуют в брачных играх и воспитании потомства. Однако они действуют на уровне инстинктов, и люди могут либо уподобляться животным, так же основывая свое поведение на базовых потребностях, либо задавать себе более значимые вопросы. Основной инстинкт — агрессия или бегство — лежит в основе природы. Никто и не спорит с этим. Однако кроме природных инстинктов человеку даны разум, способность анализировать события и строить планы на перспективу, а не

только драться и убегать. Даны чувства и эмоции, душевные и духовные устремления. Этому надо учиться подобно тому, как мы учимся ходить, говорить, писать и считать. Однако будет ли человек, умеющий считать и писать, человеком разумным, понимающим смысл жизни и осознающим в ней свое место, свою миссию? Нет, он будет просто человеком грамотным, понимающим законы математики и правописания. Мы должны заниматься не только получением знаний и навыков, но и учиться Любви, Дружбе, Милосердию и Состраданию, всему, что помогает установить между фактами окружающей действительности правильную связь.

Мы — отражение этого мира, а мир вокруг нас отражает наши помыслы, мечты и устремления.





Жизнь не бывает серой и безрадостной только потому, что «кто-то там наверху» тебя не любит. Видимо, ты ее заслужил, надо только внимательно разобраться в своих мыслях и поступках. Чтобы чувствовать полноту этого мира, его краски и запахи, его свет и истинную природу, надо быть как чистое полноценное зеркало, отражающее реальность. В треснутом или кривом зеркале мир меняется, вернее, меняется его восприятие вами, сам мир остается при этом прежним. Помните комнаты смеха, куда мы все ходили в детстве? Вы знали, что это обман зрения, кончится оплаченное время — и вы опять увидите реальность такой, какой она вам кажется. Однако многие живут постоянно отнюдь не в комнатах смеха, а в комнатах скуки, страха, тоски и отчаяния и платят за это впустую потраченными годами. Полноценное чистое зеркало — это ваше тело, ваши мысли и ваша душа, именно такой сплав дает изображе-

ние без искажений, максимально приближенное к действительности. Эффект искажения также могут давать всевозможные очки, искажающие перспективу, делающие ее розовой или черной. Мы — отражение этого мира; задумайтесь о том, что если вам не нравится свое отражение в зеркале, не нравится отношение мира лично к вам, возможно, и он имеет к вам точно такие же претензии по какой-то причине, и именно поэтому у вас что-то в жизни не ладится.

Мы приходим из тишины и уходим туда же обратно. В жизни нас постоянно окружают звуки, окружает шум. От ласковой колыбельной матери и поздравлений с первой пятеркой, от негромкого мурлыканья радио, играющего приятную музыку, и поздравлений с первой победой на соревнованиях, до криков и ругани в магазине, воя сигнализаций и сирен, шума ремонтов истроек и много чего другого. Информация с

телеэкранов и радиовещание, вездесущая и навязчивая реклама, гудящие автомобили, поездка, самолеты и такое забытое утреннее пение птиц, слышимое летом на даче. Мы разучились слушать тишину в себе, мы забыли, как хорошо, когда нас окружают звуки природы, стараясь громкими криками напомнить о собственной значимости, стремясь разрушить очарование естества, пытаюсь учить всех вокруг как жить по собственному разумению.

Один из моих преподавателей по джаз-танцу учил меня соединять дыхание с движением. Все «раскрытия», «растяжения» делаются на вдохе, говорил он мне. А все «сбросы», «plie» — на выдохе. Между вдохом и выдохом есть пауза, секунда тишины, она и есть самая ценная, именно это и есть момент Истины! И тишина — это не абсолютное безмолвие, это просто возможность услышать себя, свои истинные желания,

возможность набраться сил и энергии для следующего вдоха и следующего движения по жизни, а чтобы услышать, надо прислушаться и перестать кричать о своем.

Развитие происходит постепенно, как внешне: рост, мышечная масса, длина волос, так и внутренне: более интересные мысли, более тонкие ощущения, более осознанное отношение к миру. Однако развитие физическое не всегда сопровождает внутренние изменения в человеке, как в том анекдоте: «Не всегда с возрастом приходит мудрость, иногда маразм приходит один». Чтобы натренировать какое-то качество, это нужно делать регулярно: хочешь сесть на шпагат — тянись каждый день; хочешь поднять штангу 100 кг — ходи в зал по расписанию, хочешь развить себя — делай это постоянно хотя бы чуть-чуть. Причем развивать и совершенствовать желательно как физическую оболочку, так





и эмоциональную сферу, и интеллектуальную, и духовную. Развитие одних качеств помогает в совершенствовании других, просто нужно помнить об этом и регулярно предпринимать к этому какие-то попытки, пока такой образ жизни и мышления не станет привычным для вас и само собой разумеющимся.

Развитие четырех составляющих: Физической, Эмоциональной, Интеллектуальной и Духовной делает нас взрослыми и состоявшимися личностями не только по возрасту, но и по отношению к себе и окружающим. Как изменить свое тело с помощью контроля своего питания и регулярных несложных упражнений, вы узнаете со страниц этой книги. Развивать свою разумную составляющую, свои мозги с помощью решения новых, непривычных задач надо так же регулярно, как и тренировать тело, ведь то, чем мы не пользуемся, со временем атрофируется. Работа

с эмоциональной сферой и избавление от негативных мыслей и чувств, негативных людей и информации извне дадут спокойствие и более позитивный настрой на жизнь. А сбалансированное, гармоничное состояние всех четырех сфер, умиротворение, умение быть в ладу с самим собой и окружающим миром, творить добро, созидать — и есть духовность. Быть благодарным людям, уметь прощать и не заикливаться на негативе, регулярно укреплять свое физическое тело, так как это вместилище духа, медитировать, заниматься творчеством и заряжать позитивом людей вокруг — это и есть счастье.

Развитие, ежедневные тренировки связаны с дисциплиной, и разумное отношение к телу — первое, с чего стоит начать. Ваше тело — не просто вместилище ваших мыслей, но и та форма, которая постоянно может радовать или огорчать в обычной жизни. Те, кто хотя бы ино-

гда устраивал своим мышцам хорошую тренировку, знают, что такое «мышечная радость» — чувство, когда мышцы вроде бы и болят, но вы ощущаете необыкновенный подъем и прилив сил и энергии. Это не просто физическое утомление, но и ощущение от хорошо проделанной работы, понимание того, что ты смог преодолеть собственную лень и инерцию и на один шаг приблизил себя к более обязательному, более совершенному и целеустремленному человеку. Очень просто провести аналогию с тренировкой и других жизненных сфер и получение позитивных эмоций и новых радостных ощущений от этого целостного, всестороннего развития.

Жизнь не состоит только из счастливых моментов, поскольку и вокруг нас и в нашей душе происходят разнообразные процессы и действия и реагируем мы на них иногда непредсказуемо. Но ныть, предаваться долговому унынию — это грех!

Жить в постоянной депрессии, повергая себя и свое окружение в недовольство, неудовлетворение, значит недопроявить свою волю, лишиться свое существование удовольствия и творчества!

Я преподаватель физической культуры по первому образованию и руководитель танцевального коллектива, хореограф — по второму. В моей собственной жизни были взлеты и падения, периоды творческого подъема и депрессии, были счастливые и трагические моменты. Были учителя, уроки которых до сих пор помогают мне жить, были и такие, кого я вспоминаю с ощущением того, что вот так преподавать и относиться к своему делу я бы точно не хотел. Однако и этому можно было у них поучиться. Но самое главное, были и есть ученики, которые впитывают мои знания и опыт, развивают свое тело и совершенствуют свой танец, которые любят и учат новому и своего преподавателя. Танцую и преподаю я в общей





сложности уже 25 лет и понимаю, что, несмотря на физическую усталость, а иногда и моральное опустошение, это наполняет мою жизнь смыслом, делает ее интересной, непохожей ни на чью другую. Мой Учитель как-то ответил на заданный вопрос о смысле жизни так: **можно просто увеличивать количество Любви вокруг себя!**

По-простому, если твои действия, твои уроки принесут пользу хотя бы еще одному человеку и его жизнь изменится к лучшему, значит, все было не зря. Надеюсь, эта книга поможет вам разобраться в своих мыслях, задуматься о режиме питания, о причинах депрессии и усталости и сделать свою жизнь счастливее. Хочу привести в качестве примера историю Дианы Дорофеевой, потому что этот человек после наших бесед и занятий смог проявить характер и волю, подойти разумно к своему рациону питания и сотворить маленькое чудо своими собственны-

ми руками. Это не придуманная, а абсолютно реальная история, и я горжусь Дианой не меньше, чем своей ученицей, которая выиграла год назад чемпионат России по танцевальному шоу.

История из жизни

Меня зовут Диана, мне 52 года. Я никогда не была худышкой, но за последние 3 года я поправилась почти на 27 кг! Мой вес достиг 106 с лишним килограммов, а 60 размер одежды иногда был в обтяжку... Сильно обозначился второй подбородок, проявились носогубные складки, глазки уныло выглядывали из-за щек... И вдобавок мой организм начал мне мстить: скачки давления и реакция на перемену погоды (а значит, головная боль) не давали нормально работать, добежать 20 метров до трамвая стало безумно трудно, зрение резко ухудшилось из-за зарождающегося диа-

бета. В зеркало я старалась не смотреть... Моя жизнь превратилась в серую, безрадостную рутину. Осталась практически одна радость – ЕДА! Я уже давно задумывалась, что надо как-то разорвать этот порочный круг, но все откладывала начало «новой жизни» на потом. И тут на моем пути возник Сергей Салтыков – подтянутый, энергичный, в меру строгий и многообещающе улыбающийся! Именно его слова и взгляд стали тем волшебным «пинком», который так мне был нужен!

Сначала под его неусыпным контролем я перешла на правильное питание. Причем не села на очередную диету, а именно сменила «образ питания»: стала кушать дробно (часто и о-о-очень помалу) и отдельно (стараясь не смешивать белки и углеводы), исключив полностью только майонез, колбасу и ее производные, готовые соки, торты. И при этом пила 1,5 л воды в день. Чувства голода не было совсем (оно просто не успевало появиться за 1,5–2 часа перекура между приемами

пищи). Я стала много ходить пешком, причем в гораздо более быстром темпе, а со второго месяца Сергей порекомендовал начать делать несколько упражнений на укрепление мышц пресса, ног, ягодиц и всего тела. Упражнения оказались очень на первый взгляд простыми, не занимающими много времени, но крайне эффективными!

За три первых месяца я избавилась от 18 кг, поменяла размер одежды на 52–54, вновь надела элегантные каблук и увидела в зеркале лукавый взгляд и озорную улыбку! Погода больше не влияет на мое самочувствие, я буквально «летаю» на работе и с удовольствием открываю в себе желание познавать что-то новое! Думаю, что совсем скоро я приду к Сергею Салтыкову заниматься танцами! В моих планах абсолютно точно есть один пункт: всю дальнейшую жизнь придерживаться этого здорового образа жизни, худеть и оставаться здоровой и полной сил и дальше, а главное – улыбаться жизни! Спасибо еще раз! И еще много-много раз!



Глава 1.

Don't worry, be happy

**или почему ваши здоровье и счастье
не зависят от курса доллара**



Жизнь — это движение. У кого-то это шаги, у кого-то — бег, у кого-то — полет. Иногда случаются остановки: нужно отдохнуть, набраться сил, подумать. Как в танце — пара двигается иногда медленнее, иногда быстрее, а иногда замирает на одном месте и делает поддержку. Но не бывает такого, что пара выходит и просто стоит на месте. Даже в цирковой силовой акробатике. К чему это я? В жизни мы тоже должны все время куда-то двигаться, развиваться, стремиться. Однако почему-то жизнь многих людей напоминает заболоченный водоем. Все происходит изо дня в день по установившемуся распорядку: времени ни на что не хватает, интерес к жизни стремительно улетучивается в неизвестном направлении, а сама жизнь своей инерцией и привычкой начинает напоминать бег белки в колесе — вроде и затрачивается много сил, и барабан жизни крутится, а движения нет. Замкнутый

круг. Ведь чтобы двигаться куда-то, нужна энергия: машине — топливо, воде — течение, человеку — положительные эмоции и тоже топливо и направление. Жизненная энергия — это нечто неощутимое, что позволяет отодвинуть границы своего биологического возраста и строить планы на сегодняшний день и годы вперед. Лишний вес, как ни странно, способствует «заболачиванию» жизненной энергии. Кроме того, что с ним действительно тяжелее двигаться, он блокирует приток чего-то нового извне. Конечно, из любого правила есть исключения. Бывают толстушки-хотушки — удивительные жизнелюбы и заводилы. Такая женщина, без сомнения, будет душой любой компании, но это скорее исключение, а не правило. Поэтому от лишнего веса надо все-таки избавляться.

Йоги говорят: прана, энергия, должна течь. Люди, занимающиеся восточными еди-

