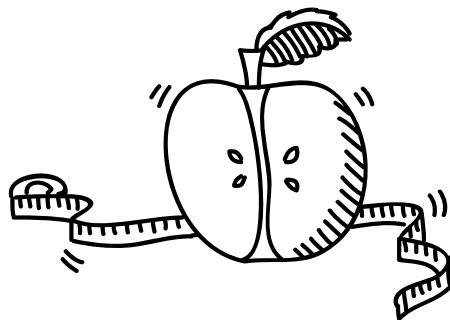


РИММА МОЙСЕНКО

ОБМАНИ СВОЙ ВЕС



Издательство АСТ
Москва



АВТОР ВЫРАЖАЕТ БЛАГОДАРНОСТЬ:

пациентке Елене Б., за предоставление дневниковых записей, которые легли в основу сюжетной линии этой книги;

психологу Ольге Анатольевне Игнатъевой, за комментарии к книге и поддержку пациентов;

тренеру-инструктору по диафрагмальному дыханию Антонине Кравец, за предоставление информации по техникам «Бодифлекс» и «Оксисайз»;

филологу Светлане Зражевской, за консультации по литературным вопросам;

всем сотрудникам центра эстетической медицины «Риммарита», за активное участие в творческом процессе;

всем пациентам, которые доверяют своему врачу.





Авторский гонорар за создание этой книги я передаю в Благотворительный фонд помощи детям с врожденными или приобретенными дефектами внешности «КРАСОТА — ДЕТЯМ».

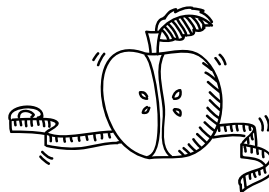
Посвящаю ее всем тем, кто, используя мою методику, обретает здоровье и красоту, чтобы дать жизнь здоровым и красивым детям.

Римма Мойсенко





СОДЕРЖАНИЕ



Автор выражает благодарность.....	3
Вступительное слово Елены Савчук	14
Вступительное слово Михаила Гинзбурга.....	16
Вступительное слово Марины Королевой	17
Введение	18
Давайте знакомиться!	18
Два столпа современной диетологии	19
Холистический подход к снижению веса.....	20
Психотерапевтическая основа похудения	21
Моя методика избавления от лишних килограммов и длительного удержания идеального веса	23
Питание	24
Психотерапия	26
Как построена книга.....	28
Что даст вам книга	29
Глава I. ПРИНИМАЕМ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ	
Как мне живется с избыточным весом?	32
Заботы о здоровье — на последнем месте	33
Неприятные перемены	34
Испытание и выбор пути.....	35
Момент истины.....	40



Чем нам могут помочь диеты?	42
Это волшебное слово — «диета»!.....	42
Взгляд сверху	43
Атака на здоровье.....	44
Диеты худеть не научат	47
Нужны знания	50
«А зачем мне обследоваться?»	52
Четыре задания на дом	54
Первое задание: определяем, а нужно ли вам худеть?.....	54
Второе задание: рассчитываем свой идеальный вес	56
Третье задание: отвечаем на вопрос: «Какой вес для меня идеален?»	57
Четвертое задание: рассчитываем, какой вес у вас будет через полгода.....	58
Главные мысли главы I	59
 Глава II. ОТРАБАТЫВАЕМ САМОДИСЦИПЛИНУ	
Дневник питания	62
Привычка рождает характер.....	63
Что же такое «чистая вода»?.....	65
Почему нужно себя хвалить?.....	65
Образ идеального тела.....	66
Три задания на дом	70
Первое задание: учимся вести дневник питания	70
Второе задание: учимся относиться к себе с любовью.....	70
Третье задание: создаем образ своего идеального тела	73
Главные мысли главы II	74
 Глава III. ПОЗНАЕМ СЕБЯ	
Самопознание	76
Душевный разлад	78



В чем корень всех зол?	79
Шесть психотипов	80
Технология самодиагностики	81
Чувствительный психотип	82
Описание психотипа	82
Причины обретения избыточного веса	84
Что делать?	87
Оборонительно-наступательный психотип.....	90
Описание психотипа	90
Причины обретения избыточного веса	92
Что делать?	94
Целеустремленный психотип	96
Описание психотипа	96
Причины обретения избыточного веса	97
Что делать?	98
Осторожный психотип.....	99
Описание психотипа	99
Причины обретения избыточного веса	101
Что делать?	102
Театральный психотип.....	103
Описание психотипа	103
Причины обретения избыточного веса	104
Что делать?	105
Активный психотип.....	107
Описание психотипа	107
Причины обретения избыточного веса	108
Что делать?	109
Задание на дом	110
Узнайте свой характер.....	110
Главные мысли главы III.....	114
 Глава IV. ПРОВОДИМ ДЕТОКСИКАЦИЮ ОРГАНИЗМА	
Предварительные итоги: достижения и ошибки.....	116
Цена рассеянности, или Сколько воды нужно выпивать за день?	117



Цена неведения, или Как и какие жидкости следует потреблять?	120
Семь основных правил употребления жидкости	124
Цена неприятия, или Учитесь себя любить.....	126
Необходимость детоксикации организма.....	130
Зачем она нужна?	130
Признаки того, что необходима детоксикация.....	131
Результаты детоксикации	132
Почему детоксикация должна быть регулярной.....	133
Моя программа детоксикации организма.....	134
Суть программы и сроки ее выполнения	134
Принципы подбора продуктов питания	135
10 условий идеального детокса	140
Физиотерапевтическая программа	141
Побочные эффекты	144
Пять заданий на дом	146
Первое задание: учимся правильному пищевому поведению	146
Второе задание: учимся делать утренний массаж внутренних органов, лимфодренаж и дыхательную гимнастику	151
Третье задание: осваиваем практику диафрагмального дыхания.....	158
Техники диафрагмального дыхания для программы детоксикации организма	163
Программа занятий диафрагмальным дыханием на 10 дней в период детоксикации организма	173
Четвертое задание: ищем союзников и заключаем договор с близкими	175
Пятое задание на дом: заключаем договор с собой	176
Главные мысли главы IV	179



Глава V. Я НЕ ПОПРАВЛЯЮСЬ

Итоги выполнения программы

детоксикации организма.....	182
Правила здорового питания	184
Первый этап похудения: с чего начать?.....	188
Фаза «Я не поправляюсь»:	
что нужно, что можно и чего нельзя.....	191
Мне можно почти все!	197
Что можно, но не нужно.....	199
Совместимость продуктов питания	209
Принципы раздельного питания	210
Распределение продуктов по категориям.....	212
Время переваривания	
различных продуктов питания.....	215
Как питаться? Выбор продуктов питания.....	217
Формируем пищевую корзину	217
Употребляем ежедневно!.....	218
Узнайте о том, что вы едите!	220
Составление суточного рациона	237
Варианты меню	237
Почему к ночи разыгрывается аппетит?.....	241
Пять заданий на дом	243
Первое задание:	
разнообразьте пищевую корзину!.....	243
Второе задание на дом: учимся читать этикетки	
на упаковках продуктов питания	245
Третье задание на дом:	
составляем для себя недельный рацион	249
Вариант недельного рациона	
в период «Я не поправляюсь»	258
Четвертое задание на дом: составляем	
недельный рацион для всей семьи.....	260
Пятое задание на дом:	
практикуем диафрагмальное дыхание	262
Главные мысли главы V	272



Глава VI. Я ХУДЕЮ

Когда следует входить в фазу «Я худею»	275
Условия перехода	276
Как подготовиться к активному похудению	277
Фаза «Я худею»:	
что нужно делать, что можно и чего нельзя	279
Основные правила образа жизни	
в период активного снижения веса.....	279
Выбор диеты	280
Правила применения диет	282
Физиотерапевтическая программа «Я худею»	283
Диеты для активного снижения веса	288
Белковая диета	288
Облегченная белковая диета	
(Очень хороша для девушек).....	291
Фруктовая диета (семидневная)	293
Как правильно относиться к снижению веса	294
Почему нельзя находиться в фазе «Я худею»	
более 10 дней?	297
Задание на дом	300
Анализируем свое пищевое поведение	
и изучаем «Правила здорового питания».....	300
Главные мысли главы VI	302

Глава VII. Я СОХРАНЯЮ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

Итоги первого этапа нормализации веса	304
Особенности второго этапа нормализации веса	309
Фаза «Разгрузочный день»	310
Как правильно составить	
рацион разгрузочного дня.....	314
Когда проводить разгрузочный день.....	317
Некоторые замечания	
о состоянии здоровья	317
Важные предостережения	318
Правила «7 с»: Семь спутников стройности	320
Смех.....	321
Сон.....	324



Сауна	327
Секс	331
Спорт.....	337
Согласие с собой.....	340
Система питания.....	341
Задание на дом: «Цветик-семицветик»	343
Главные мысли главы VII.....	345
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	348
ПРИЛОЖЕНИЯ	355
Приложение 1. Топ-5 самых популярных диет для похудения	356
Диеты для снижения веса.....	356
Приложение 2. Чем нам поможет врач?	365
Приложение 3. Шаг за шагом — к прощению.....	381
Приложение 4. Экология мыслей и чувств	387
Приложение 5. Измените отношение к жизни и к людям!.....	393
Приложение 6. Очищение печени. Слепой тюбаж	397
Приложение 7. Экспресс-детоксикация организма за 10 дней	401



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ЕЛЕНА САВЧУК



«Библия похудения! Вот как бы я назвала новую книгу известного и авторитетного диетолога Риммы Васильевны Мойсенко. «Обмани свой вес!» — настоящее руководство-помощник для каждой здравомыслящей женщины, которая навсегда хочет обрести фигуру своей мечты. Именно навсегда, потому что сбалансированное питание – это образ жизни.

Лично мне импонирует комплексный и одновременно индивидуальный подход к процессу избавления от лишних килограммов и сохранению достигнутого результата. Все, кто когда либо сидел на диетах, хорошо знают, что сбросить вес не так сложно, гораздо сложнее удерживать достигнутый результат.

В этой книге доступным языком излагаются основные принципы правильного питания и адекватных физических нагрузок, в том числе эффективной техники диафрагмального дыхания. Все знания тут же превращаются в практику на примере вариантов подробных планов питания на несколько недель и разгрузочных дней, комплексов гимнастики и дыхательных упражнений для выполнения дома.



Особое значение придается психологическому аспекту похудения. Потому что первый шаг к новой фигуре начинается с признания в любви себе, своему отражению в зеркале.

Если вы хотите освоить науку похудения и научиться применять свои знания в жизни, каждый день, радуясь и гордясь своими успехами, выражающимися в уменьшении объемов, улучшении здоровья, хорошем самочувствии и настроении, то эта книга для вас!

Ваша мечта об идеальной фигуре начнет исполняться, как только вы перевернете первую страницу «Обмани свой вес» — проверено!»

*Елена Савчук,
главный редактор журнала
«Красота & здоровье»*