

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
-----------------------	---

Глава 1.

Хотите попробовать наш новый десерт?

Или Опасности на каждом шагу	11
---	----

Psy-оружие в борьбе за стройную фигуру.....	14
---	----

Вежливый отказ	14
----------------------	----

Игра «Умный покупатель», или Как не дать магазину себя обмануть	18
--	----

Пищевые новаторства	21
---------------------------	----

Привычки антистресс	24
---------------------------	----

Relax, Take It Easy	29
---------------------------	----

Никаких оправданий	32
--------------------------	----

Открытый разум	33
----------------------	----

Марафон	34
---------------	----

Комьюнити	36
-----------------	----

Глава 2.

Айсберг, руккола, редис,

или Уроки гармонии	37
---------------------------------	----

Десять законов правильного питания	42
--	----

Осознанность	42
--------------------	----

Забота о себе	44
Баланс и гармония	48
Пищевой дневник и контроль	51
Свежие и качественные продукты	61
Развитие вкуса	67
Регулярное питание	74
Чувство насыщения	80
Психологический комфорт	83
Забудем о чувстве вины	87
Марафон	94

Глава 3.

Бег, плавание, зумба, или Азбука тела 97

Шесть причин полюбить спорт	103
Красота	103
Активность	105
Хорошее настроение	107
Выносливость	109
Здоровье	110
Марафон	114
Режим дня	116

Глава 4.

Ну еще пять минуточек!

Или немного о мотивации 117

Как превратить тренировки в удовольствие	121
Создание комфортной среды	121

Планирование	123
Поиск единомышленников	138
Марафон	150

Глава 5.

Мама, я не буду брокколи!

Или секретный агент ЗОЖ	153
--	------------

Как сделать здоровый образ жизни

нормой для всей семьи	161
Общие принципы перемен в семье	161
Ваши верные соратники	
или страшные противники	166
Правильное питание для всей семьи	184
Семейный спорт	190
Совместный досуг	200
Марафон	208

Приложение.

Делай так! Или Расписание новой жизни	211
--	------------

План питания	213
Первый этап.	
Расчет базового обмена (Bmr).	213
Второй этап	214
Третий этап	214
План питания и тренировок на первую неделю	217
Несколько слов о тренировках	217
Неделя первая	218

План питания и тренировок на вторую неделю	226
Несколько слов о тренировках.	226
За что отвечает разминка	226
Неделя вторая	227



ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы нравиться себе, нужно иметь смелость. Однажды я поняла — я хочу и могу быть смелой! Я хочу себе нравиться!

Но так было не всегда. Вам знакомо неприятное чувство, когда стыдливо обходишь зеркала? У меня было такое. Я думала про «рубенсовские формы» и про то, что мужчинам нравятся пышки. В общем, жила по принципу из известного мультика — «И так сойдет!». Я не задумывалась о главном — а нравлюсь ли я себе? Хорошо ли мне в моем теле?

Килограммы прибавлялись, и прекрасное платье с синими цветами — которое так хотелось! — на меня

не налезло, а продавщица глумливо ухмыльнулась и сказала, что в их магазине не продают палатки. Когда я пришла домой, я долго растерянно бродила по квартире. Остановилась у зеркала, смотрела и думала — как я до такого дошла? Кто эта крупная женщина в зеркале?

И тут я разозлилась. И не просто разозлилась — я была в ярости! Тогда я пообещала себе, что больше никогда не дам себя в обиду. Я достойна лучшего и хочу выглядеть лучше! Я хочу себе нравиться и не желаю больше стыдливо обходить зеркала!

В то время я еще не знала, что мне предстоит. Я читала книжки, прошерстила вдоль и поперек интернет, расспрашивала друзей и подруг, смотрела обзоры, искала специалистов. Работа, признаюсь, не из легких! Если бы я была ученым, наверняка могла бы защитить диссертацию. Но я — практик. И мне понадобилось довольно много времени для того, чтобы вывести простые и понятные правила, а главное — найти практические рецепты, которые реально работают и приносят видимый результат!

Это было начало моего пути. Теперь я понимаю, как сложно разобраться в море разнообразной информации, правильно оценить то, о чем пишут на сайтах и в блогах, понять — кому можно доверять, а кому не стоит. Я решила, что хорошо было бы поделиться своим опытом с другими девушками, и начала рассказывать о нем в инстаграме. Наверняка вы подписаны на мой профиль.

За это время я накопила немало полезной и очень ценной информации, которая, безусловно, пригодится многим из вас, но сохранить ее в одном месте в социальной сети довольно сложно, поэтому я решила собрать весь материал в одном месте — так и возникла идея написать книгу.

Эта книга поможет вам измениться. Здесь не будет занудных разглагольствований и непонятных графиков — только ясные и четкие способы прийти к лучшей версии себя. Ну и пара секретов, конечно!



О чем я еще не сказала? Ах да! Я не люблю страдать. Если ты страдаешь и ненавидишь, то не сможешь себе помочь. Только любовь, и в том числе любовь к себе, поможет сделать этот мир по-настоящему прекрасным. Только любовь делает жизнь радостной и приятной! Поэтому все мои советы — не про изнуряющие диеты и семь потов.

Как есть и не толстеть? Просто! Достаточно изменить взгляд на собственную жизнь.

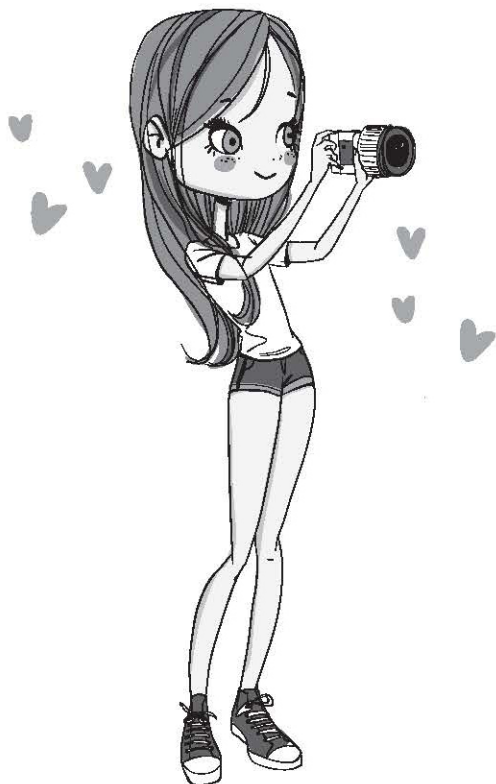
Ну что, попробуем?



Глава 1.

ХОТИТЕ ПОПРОБОВАТЬ
НАШ НОВЫЙ ДЕСЕРТ?

ИЛИ ОПАСНОСТИ
НА КАЖДОМ ШАГУ



В этой главе мы поговорим о страхах, сомнениях, заблуждениях, комплексах, которые окружают женщину, словно невидимые тени, мешают ей стать стройной, красивой, здоровой и полюбить себя.

Важно понять, что есть медицинские причины полноты, а есть психологические. Мы будем говорить преимущественно о психологических — я не врач и медицинских рекомендаций давать не могу. Зато по психологическим причинам я эксперт! Сколько пришлось набить шишек, чтобы что-то понять.

Прежде чем перейти к рекомендациям, поговорим об общих принципах здорового образа жизни.

► **ОСОЗНАННОСТЬ.**

Нужно понимать, что вы делаете и почему, задавать себе вопросы и отвечать на них. Так вы сможете лучше контролировать то, что с вами происходит.

► **НЕНАСИЛИЕ.**

Я против любого насилия над собой. Если вы не можете побороть что-то в себе сразу, не насилуйте себя. Можете делать это постепенно, как лесенку: раз ступенька, два ступенька.

► **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.**

Главный и опорный пункт. Все, что вы делаете, вы делаете из любви к себе. Об этом надо помнить при каждом своем решении и не множить страдания.

► **РЕСУРСНОСТЬ.**

Начинайте делать что-то тогда, когда вы уверены в том, что у вас есть на это эмоциональный

ресурс. Иначе срывов не избежать. Только тогда, когда вы обладаете необходимыми ресурсами, вы сможете действовать решительно и добьетесь своего. В противном случае лучше подкопить ресурсы и набраться сил.



Будем честны: есть вещи, которые от нас не зависят. Я знаю случаи, когда женщины перепробовали все диеты, потели на тренажерах, стальной волей меняли свою жизнь и свои привычки. Однако ничего не получалось: цифры на весах не менялись, девушки расстраивались и не понимали, что происходит и почему вес не снижается.

Я не всесильна, вы тоже, и, если с вами происходит нечто подобное, советую обратиться к врачу. Спектр причин может быть очень широким: от гормональных расстройств до сахарного диабета. В этом случае важно вовремя понять, что идет не так, и начать лечение. Такое происходит нечасто — лишь одна женщина на тысячу не достигает результата по медицинским причинам! — не нужно пугаться и переживать. Но я обязана вас предупредить — нет ничего важнее здоровья, именно здоровье — ваш главный ресурс.

А теперь — поехали!



PSY-ОРУЖИЕ В БОРЬБЕ ЗА СТРОЙНУЮ ФИГУРУ

ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ

Я так называю умение говорить «нет». Это действительно важно! Неумение говорить «нет» чревато... десятками лишних килограммов. Ежедневно мы подвергаемся множеству манипуляций и нередко окружены заботой, о которой совсем не просили.

Запомните две вещи:

1. Не позволяйте никому манипулировать вами.

Вы делаете что-то только осознанно и только потому, что захотели сами.

2. Вам нужна только та забота и помощь, о которой вы просите сами. Вокруг всегда будет полно людей, который знают, как вам будет лучше и как нужно о вас заботиться. Но это не так! Никто, кроме вас, не знает, что на самом деле вам нужно.

Это касается самых разных ситуаций в жизни.



Но, чтобы не прослыть грубой и нелюдимой, вы можете придумать несколько фраз, которые в том или ином случае сработают как вежливый отказ.

Представим: вы приходите в гости к маминой подруге тете Наде, которая только что приготовила фаршированную щуку по рецепту своей прабабушки. Щука выглядит потрясающе, аромат так манит! Тетя Надя такая хорошая женщина, да и память прабабушки тети Нади после того, как вы взглянули на эту щуку, вам уже безразлична. Стоп. Вернее, **СТОП!!!** Фаршированная щука, может, и прекрасна, но у вас диета. Тетя Надя – очень хорошая женщина, но это не значит, что ее желание приготовить щуку должно вами управляться. А прабабушка на небесах, скорее всего, вас простит и отнесется к вашему отказу с пониманием. Вот тут самое время сказать «нет». И это почти половина успеха. Скажите, например, так: «Тетя Надя, я уверена, что щука очень вкусная, и мне очень приятно, что вы предложили мне ее попробовать, но я уже сыта, и не могу этого сделать».

Умение говорить «нет» может пригодиться, когда...

► **Вы оказываетесь в гостях.**

До сих пор люди, особенно старшего поколения, не склонны интересоваться, все ли можно есть гостям, которых они пригласили. А надо бы! И если аллергия на мед или орехи прощается, то, когда ты отказываешься от яств потому, что сидишь на диете, на тебя смотрят косо. Не надо бояться расстроенных чувств милых пожилых женщин в фартуках в крупный горох. Адекватный человек всегда примет вежливый отказ. А если нет, то зачем ходить

к таким в гости? В любом случае помните о вежливости. Если вы говорите, что уже сыты, приставать будут меньше.

► **Вы оказываетесь в кафе или ресторане.**

На самом деле в любом ресторане вам обязаны предоставить меню с расчетом белков-жиров-углеводов и обозначением энергетической ценности блюда. Иногда, если вы сомневаетесь в словах официанта «ну, это диетическое блюдо, там почти нет калорий», вы можете попросить такое меню и убедиться сами. Совсем другое дело, когда вас уговаривают отведать новое блюдо от шеф-повара, приготовленное специально для вас, или соблазняют фирменным супернизкокалорийным чизкейком с горгонзоллой и черничным вареньем, который ну прямо очень-очень вкусный! От этих уговоров у некоторых может закружиться голова, но не у нас с вами! Смело говорите — нет. Вежливый отказ должен сработать и в этой ситуации.

Правила вежливого отказа

► **Проявите к собеседнику уважение.**

Скажите, что уважаете его чувства и старания;

► **Откровенно скажите, почему**

вы не можете принять предложение, приглашение или еще одну тарелку картошки с мясом;

► **Не употребляйте противительных союзов «а» и «но»,**

пользуйтесь немаркированными «при этом» и «между тем», они смягчают отрицательную эмоциональную реакцию собеседника;

► **Отвечайте резко**

только в том случае, если ваш вежливый отказ вызвал несимметричную агрессивную реакцию;

► **Если начинаются уговоры,**

повторяйте вежливый отказ, пока собеседник не сдастся;

► **Осмотрительно относитесь к контактам**

с собеседниками, которые не понимают вежливого отказа.

Если вы освоите эту технику — не только в плане еды, но и в других вещах (например, вам нужно на тренировку, а подружки внезапно зовут на вечеринку), то добиться ощутимых результатов будет гораздо легче.



ИГРА «УМНЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ», ИЛИ КАК НЕ ДАТЬ МАГАЗИНАМ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

Мы живем в мире соблазнов. Они на каждом шагу — буквально окружают нас! Прежде всего, так устроена экономика: каждый стремится заработать больше денег, и я не осуждаю это. Сейчас все хотят, чтобы покупали больше и больше, и пускаются во все тяжкие. Скидки, акции, яркая реклама, вопрос на кассе: «А не хотите оливковое масло по скидке?» — все это нацелено на то, чтобы вы купили больше.



Я сама люблю скидки, это очень удобно, особенно когда у тебя семья. Но не надо терять разум! К покупкам — как и к прочим расходам — нужно подходить осознанно. Цель магазинов не в том, чтобы вы купили только то, что вам необходимо, а чтобы вы купили СВЕРХ потребностей. Чем больше, тем лучше!



А теперь представьте это как игру! Задача магазинов — чтобы вы покупали и ели больше, а ваша задача — купить столько, сколько вам нужно.

На самом же деле в этой игре условия диктовать можете именно вы, так как никто не принуждает вас к покупкам. Чтобы задать условия этой игры, попробуйте действовать в соответствии с небольшими практичными рекомендациями, которые сэкономят ваши деньги и уменьшат размер одежды 😊.

В этой игре:

1. Попробуйте составить примерное меню на неделю (об этом мы еще поговорим) и рассчитать, сколько вам нужно продуктов, распишите — какие это продукты.

2. Продукты удобно ранжировать по сроку хранения, так вы сможете понять, какие из них можно покупать впрок, а какие нужно покупать чаще. Например, гречка хранится долго, ее можно купить побольше, когда она продается со скидкой, а вот молочные продукты лучше покупать только свежие. Не стоит закупать их впрок, иначе может возникнуть соблазн: «Срок годности заканчивается, надо все быстрее съесть!» А это дискомфорт, который нам не нужен!

3. Если вы ходите в гипермаркет или крупный сетевой продуктовый магазин, поинтересуйтесь на их сайтах информацией о том, когда и какая скидка будет на продукты. Во многих сетях лежат горки проспектов и брошюр, где все это расписа-

но на месяц вперед. Часто скидки планируются даже на год вперед, с учетом анализа покупательского спроса. Узнав заранее, что и когда можно выгодно купить, вы, во-первых, сэкономите, во-вторых, не купите больше, чем нужно, в-третьих, избавитесь от психологического дискомфорта — потребности же учтены!

4. Пишите списки продуктов, перед походом в магазин. Если вы уже заранее определили, что купить и когда, и оценили, чего не хватает, — вам не составит труда написать список продуктов, которые вы собираетесь купить. На самом деле это только кажется глупым: когда вы оказываетесь в магазине, среди всех этих красивых упаковок и прекрасных витрин, список в ваших руках может стать спасительной соломинкой, оберегом и талисманом. Вас зовут с витрины креветки со скидкой? Смотрите в список — если их там нет, не берите креветки. Запланируйте креветки на другой поход в магазин. Психологическую защиту, которую дает вам список продуктов, не стоит недооценивать — попробуйте сами и убедитесь.

5. Не ходите в магазин на голодный желудок. Это тоже звучит глупо, но на самом деле, если вы отправитесь за покупками с пустым желудком, то велика вероятность, что очнетесь во входной зоне с полной тележкой продуктов и чеком в руках. Это не происходит сознательно, а мы с вами стремимся к осознанности. Когда вы голодны, вы находитесь в зоне риска — поэтому старайтесь просто избегать такой ситуации, не попадать в нее, чем перебарывать себя

и сжигать желудок пузырящимся от вида еды желудочным соком.

6. Анализируйте каждый новый соблазн, старайтесь подходить к нему осознанно. Это тоже можно превратить в интересную игру. Какой-то продукт так меня привлек своей яркой упаковкой! А он мне нужен? А какой состав у него? А подходит ли мне это с учетом моего режима питания?

Не ленитесь задавать себе вопросы, слушать, как они отзываются в вас, и стремитесь дать разумный ответ. Если поняли, что данный продукт действительно вам нужен, но не запланирован, не стремитесь покупать его сразу. Если он из вашего рациона, пересмотрите ваши планы и подумайте, можно ли его включить. И в следующий раз вы купите его осознанно!

В общем, берегите себя от соблазнов. Осознанность, планирование и анализ рисков – ура!



ПИЩЕВЫЕ НОВАТОРСТВА

Все люди следуют стереотипам. Это относится ко всем областям нашей жизни. В общем, привычки и стереотипы – это совершенно нормально, но только до тех пор, пока они не начинают нам мешать.

Стереотипы формируются в раннем возрасте, когда мы усваиваем, что хорошо, а что плохо, как ведут

МАРАФОН

ПОНЕДЕЛЬНИК

Освоить технику вежливого отказа.

Прожественно игнорировать бессмысленные промо-акции в магазинах

#стрелковакнига #марафон

ВТОРНИК

Найти вкусный ПП-рецепт, приготовить по нему блюдо и насладиться им



#стрелковакнига #марафон

СРЕДА

Начать вырабатывать антистресс-привычки:

- научиться выявлять стрессовые ситуации
- вести ежедневник/дневник
- не перенапрягаться
- не заедать стресс
- практиковать расслабляющие техники
- вспоминать хорошее

#стрелковакнига #марафон

Хотите попробовать наш новый десерт? Или Опасности на каждом шагу

ЧЕТВЕРГ

Хвалить себя за любые,
даже самые незначи-
тельные, достижения



#стрелковакнига #марафон

ПЯТНИЦА

Сделать/попробовать
что-то новое

#стрелковакнига #марафон

СУББОТА

Отдохнуть
Выспаться



#стрелковакнига
#марафон

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Подружиться с едино-
мышленниками/подпи-
саться на их странички
в соцсетях



#марафон
#стрелковакнига