

Содержание

Введение	7
День 1. Моя история	17
День 2. Начните с видения	23
День 3. Заведите свой «дневник стройности»	35
День 4. Почему вы хотите стать стройной?	48
День 5. Ваша шикарная кухня	63
День 6. Жизнь в согласии	79
День 7. Настройтесь на высокую частоту	90
День 8. Каждый маленький шаг имеет значение	105
День 9. Обратите внимание на слабые места	113



День 10. Правила питания в стиле «шик»	125
День 11. Вносите изменения постепенно	141
День 12. Откажитесь от перекусов	153
День 13. Сделайте свою жизнь немного проще	165
День 14. Кого вы собираетесь кормить?	184
День 15. Разработайте простой комплекс ежедневных физических нагрузок	196
День 16. Навестите будущую себя	209
День 17. Начните ухаживать за собой	223
День 18. Какой бы она была?	235
День 19. Пусть ваши порции станут шикарными	252
День 20. Любите и хвалите себя	265
День 21. Будьте королевой своей жизни	282
День 22. Моя история любви и ненависти к сахару	292
День 23. Пробудите собственное вдохновение	309
День 24. Решение проблем с перееданием	326



День 25. Практические изменения, которые помогут вам стать стройнее	338
День 26. Разберитесь с привычками высокой и низкой энергетики	354
День 27. Сделайте ставку на метод «половинок»	366
День 28. Волшебные аффирмации для похудения	376
День 29. Двенадцать мини-техник	393
День 30. Вы можете это сделать	412
И в заключение	424
Об авторе	427



Введение

Думаю, не ошибусь, если скажу, что большинство из нас уже считают себя экспертами в вопросах похудения... в теории. Ну, кто не знает о том, что нужно:

- ✓ Питаться правильно.
- ✓ Свести обработанные продукты к минимуму.
- ✓ Не злоупотреблять лакомствами и вкусностями.
- ✓ Употреблять достаточное количество жидкости, такой как вода и травяные чаи.
- ✓ Ограничить потребление кофеина.
- ✓ Хорошо высыпаться, соблюдая режим сна.
- ✓ Снизить уровень стресса, насколько это возможно.

Так почему мы просто не можем делать все это, а не тратить свое время и энергию на соблюдение диет, чтение этой книги (написание



этой книги!), поиски быстрых решений и заедание собственного отчаяния, потому что любимая одежда опять не налезает?

Все это вопросы, над которым я размышляла долгие годы: насколько вообще сложно питаться правильно и поддерживать при этом нужный вес? Сосуществовать мирно с едой? Что со мной было не так, почему я никак не могла разобраться с этой стороной своей жизни? И ответ, друзья мои, исключительно прост: **МЫШЛЕНИЕ.**

С самых первых дней нашей жизни мы перенимаем взгляды и мнения самых близких людей относительно того, что едим и почему.

И если только вы намеренно не изменили свой образ мышления, то велика вероятность, что по-прежнему едите те же продукты, что ели, когда жили под крышей родительского дома.

Даже телевизионные программы и шоу, которые мы смотрели в детстве и юности, оказали немалое влияние на наши взгляды и убеждения. Где еще мы могли узнать, что если вдруг вас бросил парень или предала лучшая подружка, лучшее утешение – поплакать в подушку и съесть целый контейнер с мороженым?

У каждого есть свои сложные и запутанные представления о том, какую еду и в каком количестве стоит употреблять, каким должен быть наш вес и как мы относимся к еде и питанию в принципе.



Если бы я спросила прежнюю себя, что думаю о еде и питании, то получился бы такой ответ:

- ✓ Я редко контролирую то, что ем.
- ✓ Я иду на поводу у своих слабостей.
- ✓ Мне бы хотелось питаться правильно, но, похоже, у меня это не получается.
- ✓ Я сладкоежка, и этому подчинено все мое питание.
- ✓ Теперь, когда мне за сорок, я уже не могу похудеть.

Поразмыслив наедине с собой над ответами, я поняла, что в действительности они являются не фактами, а лишь мыслями, которые настолько долго крутились в моей голове, что я практически подменила ими реальность. Осознав всю ошибочность своих суждений, я решила больше не цепляться за них, а воспользоваться открывшейся передо мной уникальной возможностью, чтобы изменить их.

Я много раз слышала это выражение: «Диеты не работают». И меня всегда это приводило в замешательство: ведь если я буду есть меньше, то неизбежно стану стройнее, это же так очевидно. В этом уравнении не хватало только одного условия: все это работало бы идеально, если бы мы были роботами, а не людьми со всеми своими эмоциями, воспоминаниями и чувствами.



Все диеты ориентированы исключительно на наш внешний мир — на то, что мы едим, но они не имеют ничего общего с нашим миром внутренним — образом мышления. Внешние изменения дают нам ощущение новизны, плюс первое время мы можем продержаться на собственной силе воли, но в какой-то момент мышление неизбежно захочет вернуться к прежнему образу жизни, поскольку все перемены будут носить лишь поверхностный характер.

Наше мышление лениво, ему нравится жить в комфорте, пребывать в привычном для него состоянии. Ради сохранения статус-кво наше мышление готово пойти на все, лишь бы сорвать планы на быстрые перемены, даже если они совершаются во благо и делают нас счастливее.

Я очень быстро поняла, что любая новая диета поначалу всегда эффективна: тебя переполняет чувство энтузиазма и приятного волнения, особенно когда вес начинает понемногу ползти вниз. Но через какое-то время — может быть, даже весьма продолжительное — что-то происходило. Я вставала на весы и беспомощно наблюдала за тем, как вес возвращается снова. Разочарование было жутким, и я не могла ничего сделать, чтобы это остановить.

Что мне реально помогло в соблюдении режима правильного питания, так это параллельная работа над собственным сознанием. За время всего пути навстречу красивому и здоровому телу я обнаружила, что мне необходим



источник постоянного вдохновения и ободрения, особенно в самом начале.

Иногда какая-нибудь уловка, к которой я прибегала, переставала работать, и я постепенно возвращалась к прежним привычкам. И тогда я начала придумывать шикарный набор собственных инструментов, к которым можно было бы прибегнуть, как только мне понадобится дополнительная мотивация.

Сегодня в этом наборе так много различных техник и навыков, что, если вдруг я и сойду с верного пути, смогу вернуться на него намного быстрее и проще, чем это было раньше. В результате мой режим питания (и мой вес) стал более стабильным и, следовательно, более здоровым. К тому же о еде я теперь думаю намного спокойнее, чем это было раньше.

Я всегда думала, что должно существовать какое-то одно решение проблемы. Некий волшебный способ, который раз и навсегда все исправит. Но раз за разом я натыкалась лишь на разочарования, заставляющие меня все больше и больше сомневаться в самой себе.

Может, мой случай был безнадежным? Может, я навсегда была обречена остаться заложницей сахара, сладкоежкой без возможности носить красивую одежду маленьких размеров? Превратиться в унылую и рыхлую тетку преклонных лет?

Перспектива скатиться вниз по этой спирали повергала меня в безрадостное состояние. И обусловлено оно было беспомощными мыслями, исходящими от этого тоненького голо-



ска внутри меня, которые *даже не были правдой*. Это были страхи и опасения, а не факты.

Я начала работать над тем, чтобы полюбить себя такой, какая есть, независимо от того, сколько вешу или как выгляжу. Но разве это должно исключать возможность стать лучшей версией себя? Почему нельзя добиться сразу и того и другого? Где написано, что можно выбрать что-то одно?

Да и в чем альтернатива выбора? Продолжать с каждым годом становиться все полнее и грузнее, пока не начнутся проблемы со здоровьем? Постоянно ругать и ненавидеть себя за то, что можешь выглядеть и чувствовать себя лучше, но почему-то этого не делаешь?

Если вы по-настоящему любите себя, разве есть что-то противоестественное в желании насыщать свое тело здоровой и полезной пищей? Если вы любите членов своей семьи, то будете заботиться о них и стремиться к тому, чтобы они питались правильно. Или вы будете пичкать их вредными продуктами, пока они не заболеют? Конечно же, нет! Однако с собой я поступала именно так.

Во всем этом была какая-то нестыковка, и как только я начала работать над собственным мышлением при помощи техник, о которых речь пойдет далее, я поняла, что могу достичь желаемого веса — неторопливо, терпеливо и с любовью.

Конечно, я понимала, что нужно в корне изменить образ питания, но именно правильное мышление помогало двигаться вперед и не



сдаваться при первом же препятствии. Хорошая новость заключается в том, что питаться правильно и заботиться о себе становится со временем намного проще. Постепенно это войдет в привычку и станет нормой.

Я по личному опыту знаю, что, как только ваши мысли о еде будут взяты под контроль, огромное количество ментальной энергии будет выпущено на свободу, и вы сможете начать жить полноценной жизнью. Вы больше не будете тратить большую часть дня на мысли о еде, вместо этого просто начнете питаться правильно и почувствуете себя окрыленной.

Даже если вам удавалось сбросить вес ранее, всегда есть риск вернуться к прежним привычкам и начать есть все, что было запрещено во время похудения. Со мной такое происходило неоднократно, и это ужасно обидно и печально. В такие моменты вы чувствуете себя безвольной тряпкой, которая *никогда* не сможет достичь идеального веса. Вы начинаете верить, что постоянное переедание и вечная борьба с лишними килограммами предначертана вам судьбой.

Мне очень нравится одна мудрая поговорка: *если парадная дверь заперта, лезьте через окно, если и оно закрыто, попробуйте с черного хода*. Именно так я добиваюсь успеха во всем, что хочу сделать, и в особенности это касается достижения идеального веса и обретения здоровой и счастливой жизни. Я подхожу к решению проблемы комплексно, сразу со всех сторон и никогда не опускаю руки.



Все, что вы найдете в этой книге, поможет вам посмотреть на ваш образ мышления под абсолютно разными углами и изменить его при помощи множества различных способов. Если вы будете осторожничать, если изменения будут носить минимальный характер и восприниматься как нечто должное, то та часть вашего мышления, которая постоянно нашептывает вам: «Эй, я не хочу изменяться, мне вполне комфортно и такой, какая я есть», никогда не будет активирована. И не важно, если работа над правильным питанием и стройным телом будет занимать всю вашу оставшуюся жизнь. Если вы постоянно будете делать хотя бы на один шаг больше вперед, чем назад, считайте, что уже добились огромного успеха. Продолжая идти вперед, вы всегда будете победителем.

Я не считаю, что только момент, когда вы наконец достигли желаемого веса, можно назвать окончательной победой. Если вы находитесь в процессе похудения, чувствуете себя счастливой и спокойной в течение всего дня, придерживаясь при этом здорового и правильного режима питания, — значит, вы уже добились успеха.

Когда-нибудь слышали эту избитую мотивационную фразу: «Слабаки никогда не выигрывают, победители никогда не сдаются»? Мне нравится эта поговорка, потому что она всегда выручает в трудную минуту, когда жутко хочется съесть что-нибудь вредное или нет сил на то, чтобы спланировать здоровое меню. Это помогает мне двигаться дальше.



Как и моя первая книга *«Тридцать шикарных дней»*, эта тоже разбита на тридцать отдельных глав, или «дней». Вы можете читать ее как в хронологическом порядке, так и в произвольной последовательности.

Это не типичная книга о похудении со списком правил и запретов, рецептами или планами питания. Я очень надеюсь, что она не покажется вам скучной, напористой или поучительной. Эта книга задумывалась как источник счастья, поддержки, вдохновения и даже взбалмошности, если хотите, потому что, когда дела принимают слишком серьезный оборот, мы утрачиваем способность прислушиваться к самим себе.

Если в процесс достижения идеального веса получится добавить нотку легкомыслия и вдохновения, будет куда больше шансов дойти до поставленной цели. Да и зачем приниматься за дело, которое не доставляет никакой радости и удовольствия?

К тому же дополнительным бонусом этого приятного процесса будет то, что вы даже не будете замечать, что едите непривычные продукты, занимаетесь непривычными делами и теряете вес намного проще и быстрее.

Большинство людей не могут достичь идеального веса или удержать его потому, что подходят к самому процессу как к некоему грандиозному испытанию, в ходе которого слишком быстро сдаются. Вот так все просто. Я знаю, что вы не относитесь к разряду таких людей, — вы сосредоточены на том, чтобы сде-



ТРИДЦАТЬ СТРОЙНЫХ ДНЕЙ

лать все возможное ради улучшения этой стороны своей жизни. Это не обязательно должно быть тяжело, но необходимо сфокусироваться на цели. И продолжать идти вперед, несмотря ни на что.

Я безумно рада за вас, равно как рада тому, что сама продолжаю этот путь. Сегодня новый день, новая точка отсчета, которая идеально подходит для того, чтобы начать жить жизнью, преисполненной счастья, свободы и крепкого здоровья.

Это для вас.

Фиона



ДЕНЬ 1

Моя история

Я никогда не была полным ребенком, но вкусную еду, безусловно, любила. Мы ели всегда нормальные, здоровые, домашние блюда, и каждые выходные родители баловали нас вкусностями. Как только в старших классах я начала зарабатывать первые деньги, вкусности стали появляться в моей жизни практически каждый день, поскольку я их просто обожала. Конечно, эта привычка не могла пройти безнаказанно, и уже в подростковом возрасте я впервые записалась в спортзал.

К двадцати пяти годам я впервые попробовала так называемую диету «весонаблюдателей», разработанную компанией *Weight Watchers*, сконцентрировав все свои мысли на продуктах с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов. Я снова и снова перечитывала книгу Сьюзен Паутер «*Остановите это безумие!*», основная идея которой сводилась к тому, что «жир делает вас жирными», поэтому можно есть неограниченное



17



количество продуктов с низким содержанием жиров и оставаться при этом стройной. Ну, по крайней мере, так говорила Сьюзен.

Сегодня я, конечно же, знаю и понимаю, что эта теория неверна, но в тот момент идея казалась очень логичной. Даже сейчас мне иногда кажется, что можно есть все, что хочется, в неограниченном количестве, лишь бы в этом не было ни капли жиров. *Вплоть до сегодняшнего дня* где-то в глубине души я продолжаю верить, что огромный мешок конфет не причинит моей фигуре и здоровью никакого вреда, поскольку содержание жиров в конфетах исключительно мало. И это при том, что я знаю все об инсулине! Некоторая информация — даже если она ошибочная — реально прилипает к вам надолго.

Ощущение такое, как будто я должна постоянно напоминать себе об элементарных вещах. Я никогда по-настоящему не страдала расстройством пищевого поведения (ну, по крайней мере, сама так считаю), но действительно верю в то, что мое беспорядочное мышление относительно питания берет свои истоки именно в тех днях, когда я сидела на диетах. Моя любовь к сладостям восходит к той поре, когда мне еще не было даже десяти лет. Я получала истинное наслаждение от конфет, мороженого и праздничных угощений, возможно, как и большинство детей.

Родители дают тебе сладкое, потому что хотят побаловать и порадовать тебя, но некоторые из нас переносят эту привычку во взрос-

