

УДК 615.8+616.8
ББК 51.230+56.14
Р19

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Ракицкий, Андрей Евгеньевич.

Р19 Прощай, лишний вес! Психологические техники для похудения. Без диет и таблеток / Андрей Ракицкий. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-112778-7

Скорее всего, вы уже перепробовали множество диет в попытках обрести стройную фигуру. Возможно, даже худели, но вновь набирали вес.

Чтобы привести тело в желаемую форму, одних диет недостаточно, важно разобраться с психологическими причинами набора веса! Андрей Ракицкий — известный гипнотерапевт — собрал для вас готовые инструменты и решения, которые помогут вам взять под контроль свою психику, а значит — свое тело и свою жизнь.

С этой книгой вы:

- научитесь управлять голодом и насыщением;
- запустите в организме механизмы саморегуляции и самовосстановления;
- наконец-то начнете себе нравиться;
- избавитесь от стресса и овладеете техниками полноценного расслабления;
- перестанете «заедать» проблемы и пытаться «подсластить» настроение.

Эффективность всех рекомендаций доказана многолетним врачебным опытом автора, советам которого следуют более 150 тысяч человек.

*Настоящее издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-112778-7

© Ракицкий А., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА

Кто я такой?	9
Кому и зачем нужна эта книга?	14
Интересный случай из практики	19

Глава 1.

ПАНДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

И ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

22

Причины и распространенность ожирения	23
Индекс массы тела	27
Опасности ожирения	29
Современные способы лечения ожирения	32
Что такое пищевая зависимость?	33
Роль психотерапии в лечении ожирения	37

Глава 2.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

42

Оценка своего отношения к проблеме	
избыточного веса	43
«Волшебная палочка» для желающих похудеть	44
Как убедить мозг сбросить лишний вес?	46
Страховка целей	49

Превращение желаний в суперцель	50
Как разобраться с внутренними конфликтами?	53
В чем смысл слова «похудеть»?	55
Оцените свои желания	58
Отказ от ложных целей	59
Упростите свои задачи	60
Главный секрет постановки цели	62

Глава 3.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ 65

Роль питания в формировании личности и достижении целей	66
Почему так трудно сидеть на диете?	69
Что нужно делать, чтобы похудеть и не набрать вес обратно?	71
Изменение психологических шаблонов и стереотипов	73
Как полюбить себя?	74
Научитесь жить в своем теле	75
Не избегайте мыслей на неприятные темы	78
Как избавиться от чувства вины	80
Трудно ли быть собой?	82

Глава 4.

АФФИРМАЦИИ 85

Как работают аффирмации?	85
Самый легкий способ изменить свою жизнь	86

Правила составления аффирмаций.....	89
Несколько слов о частице «НЕ»	90
Примеры аффирмаций для похудения	95
Как работать с аффирмациями?	99

Глава 5.

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ.

АУТОТРЕНИНГ	102
Подсознание может все?	103
Самостоятельная работа с подсознанием	104
Аутотренинг, или Зачем изобретать велосипед?	105
Советы для практических занятий аутогенной тренировкой	107
Тренинг снятия мышечных зажимов	112
Реализация необходимых ощущений	119
Техника обретения контроля над голодом и насыщением	122
Как советоваться со своим желудком?	129

Глава 6.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	131
На каком языке разговаривать с подсознанием?	131
Используйте силу воображения правильно	132
Могущественная власть зрительных образов	134
Тренинг. Визуализация идеального образа	139
Развивайте воображение	143

Глава 7.

ГИПНОЗ И ГИПНОТЕРАПИЯ 144

Гипноз — это магия или обыденность? 144

Спонтанный гипнотический транс

 в нашей жизни 147

Цыганский гипноз 148

«Волшебные» свойства гипнотического транса 149

Обезболивание гипнозом 151

Все ли поддаются гипнозу? 155

Нужно ли верить в гипноз? 156

Главное и второстепенное

 в гипнотическом сеансе 159

Как вести себя во время гипнотического сеанса? ... 160

Как работает гипноз и когда ждать эффекта

 от гипнотерапии? 164

Гипноз в лечении ожирения 166

Почему при лечении ожирения гипнозом

 вес обратно не набирается? 170

Глава 8.

ОСНОВЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ... 173

Что и как нужно есть, чтобы похудеть? 173

Почему следует отказаться от диет? 175

Что такое сбалансированное питание

 и как на него перейти? 176

Правильный режим питания — главный механизм

 похудения 179

Несколько слов о суточном калораже.

 Энергетические бомбы 186

Что есть на завтрак?	190
Что есть на второй завтрак?	193
Что есть на обед?	194
Что есть на полдник?	197
Что есть на ужин?	198
Важность ночного сна в похудении	199
Сладкое и соленое	200
Несколько слов о фруктах, жирах и хлебе	204
Алкоголь и похудение совместимы?	205
Роль воды в лечении ожирения	208

Глава 9.

РАЗГРУЗОЧНЫЕ

И ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ДНИ 211

Можно ли похудеть без голодания?	211
Вся правда о разгрузочных днях	212
Как правильно проводить разгрузочные дни?	214
Комбинированные разгрузочные дни	215
Настрой на разгрузочный день	220
Особые очистительные дни	221
Методика очистки организма	223

Глава 10.

ВРЕДНЫЕ ДИЕТЫ 225

Диета Аткинса и ее клоны (диета Дюкана, «Кремлевка» и т. п.)	225
Очень низкокалорийные диеты (ОНКД)	231

Глава 11.

КАК ОБМАНУТЬ ГОЛОД? 236

Когда мы чувствуем насыщение? 237

Эффективные способы обмануть голод 239

Дневник по питанию 240

Как нужно взвешиваться? 243

Динамика снижения веса 245

Как прекратить переедать? 247

Эмоции и аппетит 250

Еда и гормоны счастья 252

Почему к приему пищи нужно относиться
с должным вниманием? 253

Научитесь получать удовольствие от еды 255

Насыщение и цвет 257

Оптимальный объем порции 258

Глава 12.

ОТЗЫВЫ И КОММЕНТАРИИ 261

Зачем нужна эта глава? 261

Удача любит тишину? 263

Реальные отзывы с YouTube-канала Doctoronline . . . 264

ССЫЛКИ И ПОЯСНЕНИЯ 277

Как пользоваться ссылками,
размещенными в книге? 277

Ссылки на программы и лечебные сеансы
для снижения веса 277

ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь!

Спасибо, что решили прочитать мою книгу! Если вы не закроете ее прямо сейчас, на что я очень надеюсь, то мы обязательно подружимся. Но для начала давайте познакомимся.

КТО Я ТАКОЙ?

Меня зовут Андрей Ракицкий. Более 30 лет я работаю врачом-психотерапевтом и являюсь практикующим гипнологом. Последние 18 лет я занимаюсь лечением пищевой зависимости и психокоррекцией пищевого поведения.

За это время через мои руки прошли тысячи пациентов. Изучая проблему избыточного веса, я пришел к выводу, что лечение ожирения может дать стойкий результат только в том случае, если включает в себя специальные психологические техники и практики, направленные на всестороннее оздоровление личности.

|————— // —————|

Я понял важное: чтобы заставить организм сбросить лишний вес навсегда или хотя бы на продолжительный период жизни, одних диет недостаточно. Для этого с организмом нужно уметь договариваться. Необходимо научиться общаться с ним на понятном для него языке, мотивировать его и направлять к правильно поставленным целям.

Важно, чтобы организм понимал, чего мы от него хотим, и наша задача — помочь ему избавиться от пищевой зависимости.

|————— // —————|

Кроме этого, при лечении ожирения нужно знать, как избавляться от накопившегося стресса и повышать самооценку. В общем, одного запрета на переедание в этом деле явно недостаточно. Это все равно, что пытаться лечить алкоголизм, просто запрещая употреблять спиртные напитки.

За годы практики в моем арсенале скопились высокоэффективные психотерапевтические методики и психологические практики, способные снять пищевую зависимость и изменить пищевое поведение. Конечно, не все они придуманы или разработаны мной. Но для своей работы я выбрал самые лучшие, многократно проверил их на практике и убедился в их работоспособности.

Прекрасно понимая всю серьезность проблемы ожирения и видя отсутствие должного внимания

к психологическим аспектам этого опасного заболевания, в какой-то момент своей жизни я четко осознал, что должен поделиться своими знаниями и опытом в этой области как можно с большим количеством людей, чтобы помочь им преодолеть проблемы, связанные с избыточным весом.

Я не знал, как конкретно это сделать. Однако понимал, что это должен быть интернет-проект. Ведь собрать аудиторию, сопоставимую по своим масштабам с интернет-сообществом, в реальной жизни практически невозможно.

Для того чтобы осуществить свои планы, мне пришлось многому научиться. Продолжая заниматься врачебной практикой, я в свободное от работы время посещал различные онлайн курсы и тренинги: по копирайтингу, сайтостроению, графическому дизайну, интернет-маркетингу, контекстной рекламе. На какое-то время я даже стал фрилансером, для того чтобы попрактиковаться в написании текстов по заданной тематике на заказ. Я был настолько изобретателен и предприимчив в обретении нового опыта, что умудрился заключить контракт с довольно известной немецкой клиникой на информационное наполнение их русскоязычного сайта и написал для них более двадцати статей. Я шел к своей цели более трех лет.

Но все, чему я учился, не приносило желаемого результата. Мой, собственноручно сделанный по всем передовым технологиям интернет-дизайна прекрасный сайт практически никто не посещал. Мои знания и опыт были никому не нужны. В какой-

то момент я даже отчаялся, решив, что все старания были напрасны...

Но, прежде чем совсем опустить руки и отказаться от своей затеи, я обратился за советом к одному очень известному интернет-предпринимателю, гуру инфо-бизнеса. Я не знал его лично, но все-таки набрался наглости и отправил e-mail с просьбой дать совет, что делать в такой ситуации. Наверное, он оценил мой энтузиазм, потому что, к моему большому удивлению, ответил. Гуру посоветовал мне обратить внимание на YouTube и создать там свой канал.

Производство видеороликов казалось мне тогда делом, которому научиться невозможно. Чем-то из разряда непостижимого. Поэтому я никогда даже не смотрел в эту сторону. Но терять было нечего, и я решил попробовать. Через два месяца я закончил школу YouTube. За это время я научился делать слайд-шоу, снимать и монтировать видео. Постиг премудрости записи и обработки звука. Мне пришлось освоить множество компьютерных программ и сдать кучу тестов, прежде чем я получил сертификат специалиста.

В итоге в начале 2016 года я открыл на YouTube свой канал, который назвал **Doctoronline**. Когда я создал и загрузил на него первую лечебную программу, я почувствовал себя по-настоящему счастливым. Это был сеанс гипноза для похудения «Активация». Вы и сейчас можете найти его по ссылке: www.rakitsky.ru/1.

В настоящее время на моем канале уже более 200 опубликованных видео, 200 000 подписчиков (их количество постоянно растет) и почти 30 мил-

лионов просмотров. Я стал обладателем награды «Серебряная кнопка YouTube». Вы приобрели и читаете мою книгу, которая поможет вам победить лишний вес. А это значит, что у меня все получилось!

Но не подумайте, что я хвастаюсь. Я рассказал все это только для того, чтобы вы поняли, насколько сильно я хотел с вами встретиться. А еще, чтобы вы на моем примере убедились: **если человек действительно чего-то хочет и прилагает усилия для достижения своей цели, то у него все получается.** И точно так же, как у меня получилось найти дорогу к вам, у вас получится найти дорогу к своему идеальному весу. Поверьте, я знаю, о чем говорю!

Здесь я хочу сделать паузу, чтобы сказать «спасибо» и признаться в любви своей жене Татьяне, которая все это время была рядом, поддерживала и вдохновляла меня, дарила интересные идеи, переживала со мной неудачи и искренне восхищалась моими успехами. Я благодарен ей за то, что она с пониманием и терпением принимала мою одержимость проектом и те бесконечные дни и ночи, которые я отдавал работе. Без нее я бы никогда не смог сделать то, что сделал.

Я задумал свой канал как общедоступную площадку для всех, кто испытывает психологические проблемы, но не может по тем или иным причинам прибегнуть к помощи квалифицированного психотерапевта или психолога. Один из главных акцентов в своих лечебных программах я делаю на проблеме избыточного веса. Я разместил в бесплатном досту-

пе психотерапевтические сеансы, помогающие похудеть, рекомендации по питанию, психологические техники, позволяющие сконцентрироваться на результате и поверить в успех.

Вы тоже можете подписаться на мой канал и свободно пользоваться всеми лечебными программами. Для этого наберите в строке поиска своего браузера — www.rakitsky.ru/youtube и на открывшейся странице нажмите кнопку «Подписаться».

Либо просто зайдите на Youtube, наберите в поиске «Андрей Ракицкий» или «Doctoronline», и вы сразу меня найдете.

КОМУ И ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА?

Прежде чем купить мою книгу, вы наверняка уже предпринимали попытки сбросить вес. И скорее всего, много чего перепробовали, для того чтобы добиться результата. Наверное, как и у всех, кто считал, что для этого просто достаточно какое-то время посидеть на диете, у вас тоже ничего не получилось. Не то чтобы совсем ничего, какие-то результаты, конечно, были, но не те, о которых вы мечтали, и не очень продолжительные.

Догадываюсь, что давались эти маленькие победы нелегко. А потом вес снова возвращался и, по всей видимости, даже с избытком. Возможно, вы опускали

руки и думали, что ваш организм какой-то особенный. Что вам просто не дано избавиться от этих ненавистных килограммов и обрести заново стройность и здоровье. Допускаю, что вы даже отчаялись это сделать.

Если это действительно так, то эта книга для вас!

|————— // —————|

Я написал ее для того, чтобы показать вам самый короткий и верный путь к идеальному весу. По сути — это сборник практических техник и готовых решений, которые помогут вам разобраться со своими проблемами — психологическими и диетологическими.

Читая книгу, вы научитесь ставить правильные цели, работать со своим подсознанием, получите инструменты для саморегуляции и тонкой настройки организма, необходимые для снижения веса.

Вы попробуете на себе волшебную силу гипноза. Узнаете, как контролировать насыщение.

Вы вступите на путь, ведущий к вашему идеальному весу и здоровью.

|————— // —————|

Я сделаю все, для того чтобы вы захотели пройти этот путь, и прошли его до победного конца. Чтобы снижение веса перестало быть для вас трудной и монотонной работой над собой, а превратилось в увле-