

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Т87

**Турецкая, Галина Витальевна.**

Т87

Теория большого срыва : как похудеть без диет, тренажеров и дожоров / Галина Турецкая. — Москва : Эксмо, 2020. — 136 с. : ил.— (За здоровым телом с Галиной Турецкой).

ISBN 978-5-04-115410-3

Галина Турецкая — кандидат психологических наук и член Профессиональной Психотерапевтической Лиги — поможет вам разобраться в причинах переедания и лишних килограммов. Более 20 000 человек благодаря мощным психологическим практикам смогли побороть пищевые расстройства и снизить вес без диет и тренажеров. Попробуйте изменить вашу жизнь прямо сейчас, ведь она слишком прекрасна, чтобы тратить ее на диеты и срывы!

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-115410-3**

© Турецкая Г.В., текст, 2020  
© Шурдукова Н.В., иллюстрации, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **Введение**

### **Как играть в эту книгу**

## **Глава 1. Тело техники , или Как была создана**

### **Прививка от лишнего веса**

Как я влюбилась в лишний вес

Личное 9 Мая

Что было потом

Почему мы ищем волшебную таблетку

и что ее заменит

Сверим часы





## **Глава 2. По матрешкам!**

Вы на диете? Съешьте шоколад

Почему диеты провоцируют срыв

Я срываюсь, следовательно, я существую

Кто подталкивает к холодильнику?

Сверим часы

25

29

35

42

46

51

## **Глава 3. Еда как привычка**

Тест. Зависите ли вы от еды

Зачем нужна голова

Съесть или не съесть? Вот в чем вопрос!

Еда и удовольствие

Почему и когда еда становится эмоциональной подпиткой?

Сверим часы

52

54

59

61

67

73

77

## **Глава 4. Как похудеть матрешке**

Шкала голода

«Левые» техники снижения аппетита

Наше дело «правое» – срыв будет разбит!

79

80

84

87

О чем визжит свинья	92
5-шаговая технология преодоления срыва	97
Шаг 1. Признать, что надвигается срыв	97
Шаг 2. Оседлать волну: плывем налево	99
Шаг 3. Оседлать волну: плывем прямо	101
Шаг 4. Оседлать волну: плывем направо	103
Шаг 5. Выход из срыва	105
Сверим часы	108
<b>Глава 5. Профилактика срывов от трех матрешек</b>	109
Профилактика срывов от 1-й матрешки (тело)	109
Профилактика срывов от 2-й матрешки (сознание)	110
Профилактика срывов от 3-й матрешки (подсознание)	115
Сверим часы	125
<b>Вместо послесловия</b>	128



# ВВЕДЕНИЕ

Худеть или не худеть – вот в чем вопрос! Его задают себе миллионы худеющих – мужчины и женщины, подростки и взрослые! И если вы из их числа, то вам не нужно представлять Его Величество Срыв. Им заканчивается 95% самых решительных попыток снизить вес.

Именно поэтому, даже вооружившись необходимыми знаниями о белках-жирах-углеводах, калорийности и режиме питания, мы все еще не победили ожирение – №1 в списке глобальных проблем человечества. К слову, второе место в этом рейтинге занимает голод.

Диеты не помогают худеть, как и изнурительный фитнес! Причины переедания, тяги к сладкому, пищевых срывов и силы притяжения к дивану кроются гораздо глубже.

## **Из этой книги вы узнаете:**

- ✓ как снижать вес комфортно, безопасно и навсегда
- ✓ 4 причины лишних килограммов, о которых вы еще не слышали
- ✓ 25 психологических упражнений, чтобы победить срыв

Эта книга от эксперта-психолога, автора методики «Прививка от лишнего веса» не про диеты, физкультуру и способы мотивации для худеющих.

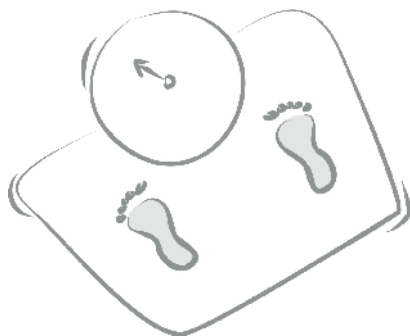
Книга-игра по избавлению от лишних килограммов откроет вам причины переедания и лишнего веса. Выполнив

все практические задания, вы заметите, что вас перестало тянуть на сладкое и жирное, вы наедаетесь гораздо меньшими порциями и при этом экономите на несъеденной лишней еде.

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ВЫ МОЖЕТЕ НЕДОСЧИТАТЬСЯ ПАРЫ-ТРОЙКИ КИЛОГРАММОВ, ПРИЧЕМ БЕЗ ДИЕТ, ФИЗКУЛЬТУРЫ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ. ПОДУМАЙТЕ ХОРОШЕНЬКО — ВДРУГ ОНИ ВАМ ДЛЯ ЧЕГО-ТО НУЖНЫ!**

Книга написана в формате игры. Выполняя задания, вы накапливаете игровые баллы. Призом, конечно же, станут ваши новые отношения с едой и постройневшая талия. Каждый балл равен 10 рублям. Накопленный «капитал» вы сможете с пользой потратить в «Магазине стройности» и даже получить бонус – практику, с которой началась легендарная «Прививка от лишнего веса» – единственная на сегодня психологическая программа снижения веса без диет и тренажеров, клинически протестированная лучшими диетологами страны.

**Готовы сыграть на лишние килограммы?  
Поставьте их на кон и вперед — играйте в эту книгу!**





# Как играть в эту книгу

## Приветствую, дорогой друг!

Давайте сразу договоримся: лишний вес – это то, что вы сами считаете лишним, а не показатели индекса массы тела или мнение окружающих. Совсем скоро вы поймете, что лишние килограммы – не на талии, а в голове.

И для простоты восприятия в эту книгу я предлагаю вам **ИГРАТЬ**.

**А именно:** выполняйте задания в каждой главе и набирайте баллы.

**Играйте «на интерес»!** Регистрируйтесь в нашем пространстве стройности – проекте **«Прививка от лишнего веса»**. Упражняясь, вы будете накапливать баллы на товары из **«Магазина стройности»** – психологические практики, квесты, игры и много всего интересного.



Чтобы перейти в проект «Прививка от лишнего веса», просканируйте код ниже или перейдите по ссылке

Итак, правила игры вы уже знаете.

За несколько страниц до старта игры давайте определим, какую задачу вы хотите решить с помощью этой книги.

В одном из романов фантаста Станислава Лема есть выдержка из бортового журнала космолета: «...такой-то день такого-то года полета. Столько-то детей родилось, столько-то взрослых умерло. Потеряли бумажку, где была записана цель путешествия»<sup>1</sup>.

Чтобы вы свою «бумажку» не потеряли, важно сформулировать, что самое ценное вы хотите получить от прочтения книги. К какому результату вы стремитесь? Это и будет первым маленьким заданием для вас.

---

<sup>1</sup> Имеется в виду цикл научно-фантастических рассказов Станислава Лема «Звездные дневники Ийона Тихого».